

KRALLERHOF

Mountain Spirit Yoga Weekend

Upgrade your Life Yoga Weekend

Transformation – Yoga für mehr Energie, Potential und Leichtigkeit. Ein next level Yoga, persönlich von Dr. Nicole Rettenwender angeleitet.

Eine kurze Auszeit und ein Geschenk nur für sich selbst.

4. – 6. 12. 2026

Dr. Nicole Rettenwender

Mountain Spirit Yoga Weekend

DAS PROGRAMM PASSEND ZUM LONGEVITY USP DES KRALLERHOFS:

- 1 x VO2 Max Yoga Sessions mit verschiedenen Tempi
- 1 x vertiefte Praxis mit next Level Asanas perfekt angeleitet
- 1 x Flow aus Gelerntem mit Atemtechniken
- 1 x Restore & Relax zur Tiefen-Entspannung mit Yoga Nidra
- 1 x Flow & Stretch

Ein exklusives Retreat mit max. 12 Teilnehmern

FREITAG 04.12.26

	INDIVIDUELLE ANREISE (garantierter Zimmerbezug ab 15 Uhr)
16.00–18.00	EINFÜHRUNG UND ENTSPANNENDES YOGA ZUM ANKOMMEN im ATMOSPHERE Yoga-Raum
DANACH	ENERGY WELCOME DRINK an der Bar
DANACH	GEMEINSAMES ABENDESSEN mit der Option eines Longevity-Menüs (bitte bei der Anmeldung angeben)

SAMSTAG 05.12.26

07.45–09.15	YOGA SESSION im ATMOSPHERE Yoga-Raum
DANACH	GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK
10.45	JE NACH SCHNEELAGE: Skifahren oder Ski-Langlaufen bzw. Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im Wellnessbereich
16.00–17.30	ENTSPANNENDES YOGA im ATMOSPHERE Yoga-Raum
DANACH	GEMEINSAMES ABENDESSEN mit der Option eines Longevity-Menüs (bitte bei der Anmeldung angeben)

SONNTAG 06.12.26

07.30–09.15	YOGA SESSION im ATMOSPHERE Yoga-Raum
DANACH	NIKOLAUS BRUNCH & CHECKOUT Es muss bis spätestens 11.00 Uhr aus dem Zimmer ausgecheckt werden. Danach kann der SPA-Bereich gerne weiter genutzt werden.
10.45	JE NACH SCHNEELAGE: Skifahren oder Ski-Langlaufen bzw. Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im Wellnessbereich
15.00–16.30	RESTORE & RELAX YOGA im ATMOSPHERE Yoga-Raum
DANACH	ABREISE