

# Programm Mountain Spirit Yoga Retreat

31. AUGUST – 4. SEPTEMBER 2025

## VERBINDEN SIE SICH MIT DER NATUR

Dieses Retreat ist für Sie, wenn Sie sich Stärken, Stress im Körper und Geist abbauen möchten und Longevity für sich entdecken wollen.

## BENEFITS:

- \_Verbindung mit der Natur und dem eigenen Selbst
- \_Loslassen von physischem und mentalem Stress
- \_Erhöhung der Sauerstoffsättigung im Blut und in den Zellen
- \_Optimierung des Stoffwechsels
- \_Freisetzung von Glückshormonen
- \_Stärkung des Immunsystems, des Körpers und des Geistes
- \_Nachhaltige Wirkung: gesteigerte Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress

Geführte Meditationen und Gehmeditationen fördern Klarheit und tiefe Entspannung. Das Retreat umfasst acht aufeinander aufbauende Einheiten mit nachhaltiger Wirkung.

Am Morgen sorgt eine Vinyasa-Yoga-Praxis für alle Erfahrungslevel – kombiniert mit Atemtechniken und Meditation – für die Lösung von Verspannungen, Linderung von Beschwerden und Anregung des Stoffwechsels. Bei günstigen Wetterbedingungen findet die Praxis am Berg (inkl. Gondelfahrt) oder auf einer Yogaplattform im Wald (Waldbaden) statt.

Am Nachmittag unterstützt entspannendes Restorative Yoga den Stressabbau und die Stabilisierung des Nervensystems – auf den Terrassen des Hotels im Tal mit Blick auf die umliegende Bergwelt. Die Yoga-Einheiten werden von Dr. Nicole Rettenwender geleitet. Mehr Informationen unter: [www.YogabyNicole.de](http://www.YogabyNicole.de)

Zwischen den Yoga-Einheiten besteht die Möglichkeit zu Wanderungen auf den Berggipfeln mit beeindruckendem Panoramablick sowie zur Einkehr in gemütlichen Berghütten. Ergänzend bietet der Krallerhof im hauseigenen 5-Sterne-SPA exzellente Anwendungen zur Entschlackung, zur Stärkung des Immunsystems und zur tiefen Entspannung – individuell oder im Rahmen eines Packages buchbar.

KRALLERHOF

## SONNTAG 31.8.

	<b>INDIVIDUELLE ANREISE</b> Check-In ab 13.00 Uhr möglich
16.15	<b>ERSTES KENNENLERNEN</b> Treffpunkt: ATMOSPHERE Terrasse (Café am See)
16.30–18.15	<b>WELCOME-YOGA-SESSION</b> Bitte eigene Yogamatte, Decke und Polster mitbringen.  Bei guter Witterung findet die Yoga-Session auf der Terrasse statt – daher wird empfohlen, eine warme Überziehjacke mitzubringen.
19.00	<b>WILLKOMMENS-DRINK</b> in der Glocke.Die Bar
19.30	<b>GEMEINSAMES ABENDESSEN</b> im Hotelrestaurant Sollten Sie individuell abends essen möchten, dann teilen Sie es bitte dem Krallerhof mit.

## MONTAG 1.9.

8.00–9.00	<b>FRÜHSTÜCK</b>
9.20	<b>TREFFEN IN DER LOBBY</b> Verteilung der Liftkarten
9.30	<b>BERGFAHRT</b> mit der Steinbergbahn auf den Asitz
10.15–12.15	<b>MOUNTAIN SPIRIT</b> <b>YOGA SESSION</b> auf der Asitz-Terrasse (Sonnenschutz mitbringen) mit herrlichem Panorama
Danach	<b>ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG</b> individuelles Zurückkehren zum Hotel
16.45–17.45	<b>RESTORATIVES YOGA</b> zum Entspannen   auf der ATMOSPHERE Terrasse
19.30	<b>GEMEINSAMES ABENDESSEN</b>

## DIENSTAG 2.9.

8.00–9.00	<b>FRÜHSTÜCK</b>
9.20	<b>TREFFEN IN DER LOBBY</b> Verteilung der Liftkarten
9.30	<b>BERGFAHRT</b> mit der Steinbergbahn auf den Asitz
Danach	<b>15 MINÜTIGER SPAZIERGANG ZUM PLATEAU</b>
10.15–12.15	<b>MOUNTAIN SPIRIT YOGA SESSION</b> auf dem Yoga Plateau (Sonnenschutz mitbringen) mit herrlichem Panorama
Anschließend	<b>GEMEINSAMER SNACK</b> <b>IN DER ALTENSCHMIEDE</b>
Danach	<b>ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG</b>
16.45–17.45	<b>RESTORATIVES YOGA</b> auf der ATMOSPHERE Terrasse
19.30	<b>GEMEINSAMES ABENDESSEN</b>

## MITTWOCH 3.9.

7.30–9.15	<b>YOGA SESSION</b> ATMOSPHERE indoor oder outdoor
9.30	<b>GEMEINSAMER BRUNCH</b>
	<b>TAG ZUM ENTSPANNEN</b> Spa-Benutzung, schwimmen, wandern, golfen, etc.
16.45–17.45	<b>RESTORATIVES YOGA</b> ATMOSPHERE indoor oder outdoor
19.15	<b>GEMEINSAMES ABENDESSEN</b>

## DONNERSTAG 4.9.

7.30–9.15	<b>ABSCHLUSS YOGA</b>
9.30	<b>GEMEINSAMER BRUNCH</b>
Bis 12.00	<b>CHECK-OUT</b> Spa-Besuch ist auch noch im Anschluss möglich