

Yoga Retreat

Energie & Präsenz

Sonntag, 25. Januar bis
Mittwoch, 28. Januar 2026



Yoga Retreat Energie & Präsenz

Sonntag, 25. Januar bis
Mittwoch, 28. Januar 2026



Vera Kals

Vera Kals ist diplomierte Pilates- und Yogatrainerin, diplomierte Präventions- und Rehabilitationstrainerin sowie Nuad Thai Yoga Praktikerin. Ihre Wurzeln hat sie im wunderschönen Salzkammergut, wo sie mittlerweile auch wieder lebt. Ursprünglich hat Vera in Wien Jura und internationale Entwicklung studiert, und viele Jahre als Juristin und Leiterin einer Rechtsabteilung gearbeitet. Gleichzeitig wurde die Sehnsucht nach persönlicher Weiterentwicklung, Kreativität und Selbstbestimmung immer größer, weshalb sie den mutigen Schritt wagte, nach Indien zu reisen und sich über Yoga fortzubilden. All diese Werte vermittelt Vera in ihren Retreats.

In ihrem Unterricht legt Vera großen Wert auf die richtige und anatomisch korrekte Ausführung der Übungen. Besonders wichtig sind ihr eine klare und verständliche Anleitung und eine auf die Bewegungen abgestimmte Atmung. Sie schafft in ihren Einheiten einen Ort, in dem sich alle wohl fühlen. Durch ihre Empathie und aufgrund ihrer Erfahrung kann sie auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen eingehen. Ihre Stunden sind kreativ und abwechslungsreich und helfen, eine stärkere Körperwahrnehmung und Präsenz aufzubauen.

Yoga am Morgen – Energetisch und stärkend

Die Meditation am Beginn der Morgeneinheit lädt dazu ein, den Tag mit Klarheit, innerer Stärke und einer offenen, präsenten Haltung zu beginnen. Die Asanas sind kraftvoll, aktivierend und schenken uns einen bewussten Start in den Tag. Dynamische Yogasequenzen wecken den Körper, mobilisieren die Gelenke und bauen gezielt Kraft, Stabilität und innere Ausrichtung auf. Durch stärkende Haltungen und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem fördern wir Vitalität und Fokus.

Yoga am Nachmittag – Restorativ und erdend

Die Nachmittags-Einheiten sind ein Mix aus ruhigen und ausgleichenden Yogasequenzen sowie Atem- und Entspannungsübungen. Die physischen Übungen verhelfen uns zu mehr Flexibilität und Mobilität. Durch ruhige Yin-Elemente finden wir den perfekten Ausgleich zu den kraftvollen Morgeneinheiten. Gezielte Atemübungen (Pranayama) dienen einem besseren Körperbewusstsein und beruhigen die Gedanken. Während einer geführten Traumreise dürfen wir das Gefühl von Vertrauen und Loslassen empfinden.

*Der Workshop ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene sowie für alle Altersklassen geeignet.*

Yoga Retreat

Energie & Präsenz

Sonntag, 25. Januar bis
Mittwoch, 28. Januar 2026

ABLAUFPLAN

SONNTAG

16.00 Uhr **Willkommensrunde**

16.30 – 18.00 Uhr **Yoga zum Ankommen**

MONTAG

10:00 – 11:00 Uhr **Morgenyoga – Kraft und Energie**

16.30 - 18.00 Uhr **Nachmittagsyoga – Asana und Pranayama**

DIENSTAG

10:00 – 11:00 Uhr **Morgenyoga – Kraft und Energie**

16.30 - 18.00 Uhr **Nachmittagsyoga – Asana und Traumreise**

MITTWOCH

8:00 – 09:00 Uhr **Pilates – Die Kraft der Mitte**

09:00 – 09.15Uhr **Kurzer Erfahrungsaustausch**

bis 11.00 Uhr **Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise**

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**
info@daskranzbach.de oder **www.daskranzbach.de**