

# Nordic Ski Retreat

Donnerstag, 05. Februar bis  
Sonntag, 08. Februar 2026





Magdalena Rieger

„Meine Begeisterung für den Skilanglauf begann bereits im Alter von sieben Jahren“, erzählt Magdalena Rieger. Vier Jahre später entdeckte sie zusätzlich den Biathlonsport für sich – eine Kombination aus Ausdauer, Technik und mentaler Stärke, die sie viele Jahre begleitet hat.

Nach dem Abitur wechselte sie daher in den Leistungssport und war Mitglied der Profimannschaft: als Sportlerin im Zoll-Ski-Team sowie als Kaderathletin im Deutschen Skiverband (DSV). In dieser Zeit durfte sie wertvolle internationale Erfahrungen sammeln, Medaillen im IBU Juniorcup gewinnen und an den Junioren-Weltmeisterschaften in Kasachstan teilnehmen.

„Vor Kurzem habe ich aus gesundheitlichen Gründen meine Karriere im Leistungssport beendet“, schildert sie.

**„Was geblieben ist, ist meine große Liebe zum Skilanglauf – und der Wunsch, genau diese Freude weiterzugeben.“**

Heute ist es mir ein echtes Herzensanliegen, mein Wissen, meine Erfahrung und meine Begeisterung für Technik, Bewegung und Natur an andere weiterzugeben.“

## **Was erwartet Sie beim Nordic Ski Retreat?**

Ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r: Magdalena Rieger legt großen Wert auf saubere Technik, individuelle Betreuung und vor allem auf Spaß am Sport. „Skilanglauf ist für mich mehr als Training – es ist ein Gefühl von Freiheit, Kraft und Freude. Genau das möchte ich als Skilehrerin vermitteln.“

## **Für wen ist Nordic Ski geeignet?**

Das Nordic Ski Retreat ist ideal für alle, die Skilanglauf mit bewusster Bewegung und Erholung verbinden möchten – unabhängig vom Erfahrungslevel. Der Tag startet mit energetischem, stärendem Yoga am Morgen, das Körper und Geist aktiviert. Mittags steht das Langlaufen mit technischer Schulung, individueller Betreuung und Naturerlebnis im Fokus. Am Abend sorgt entspannendes Yoga für Regeneration, Dehnung und einen ruhigen Ausklang des Tages.

Ein Retreat für alle, die neue Kraft schöpfen, ihre Technik verbessern und die Freude an Bewegung im Winter neu entdecken möchten.

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

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

- 14.00 – 16.00 Uhr **Langlaufen**  
*Treffpunkt Tiefgarage*
- 17.00 – 18.30 Uhr **Rücken yoga**  
*Treffpunkt an der Bar – Gehen zum Meditationshaus*

### FREITAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **Hatha Yoga**  
*Treffpunkt Yoga Studio*
- 12.00 – 14.00 Uhr **Langlaufen**  
*Treffpunkt Tiefgarage*
- 13.30 – 14.15 Uhr **Progressive Muskelentspannung**  
*Treffpunkt Yoga Studio*
- 15.00 – 16.30 Uhr **Regeneratives Yoga**  
*Treffpunkt an der Bar – Gehen zum Meditationshaus*

### SAMSTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **Hatha Yoga**  
*Treffpunkt Yoga Studio*
- 12.00 – 14.00 Uhr **Langlaufen**  
*Treffpunkt Tiefgarage*
- 14.00 – 14.45 Uhr **Rückenfit**  
*Treffpunkt Yoga Studio*
- 15.00 – 16.30 Uhr **Regeneratives Yoga**  
*Treffpunkt an der Bar – Gehen zum Meditationshaus*

## SONNTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **Hatha Yoga**  
*Treffpunkt an der Bar – Gehen zum Meditationshaus*
- bis 11.00 Uhr **Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise**
- 12.00 – 14.00 Uhr **Langlaufen**  
*Treffpunkt Tiefgarage*
- 14.15 – 15.00 Uhr **Stretching & Entspannung**  
*Treffpunkt Yoga Studio*

*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**