

Wo die Natur atmet – Yoga-Retreat mit Kinga Toth

Montag, 24. August bis
Freitag, 28. August 2026



Wo die Natur atmet – Yoga-Retreat mit Kinga Toth

Montag, 24. August bis
Freitag, 28. August 2026



Kinga Toth

Kinga Toth lebt und vermittelt Yoga mit einer Erfahrung, die weit über die Matte hinausgeht. Seit mehr als 15 Jahren unterrichtet sie Yoga, leitet Retreats im In- und Ausland und bildet selbst Yogalehrer aus. 2018 eröffnete sie ihr eigenes Studio „yoga grenzenlos“ am Bodensee. Als E-RYT500- und BDY/EYU-zertifizierte Yogalehrerin verbindet sie fundiertes Wissen mit einer besonderen Fähigkeit: den Menschen in seiner Individualität zu sehen und die Praxis entsprechend anzupassen.

Ihr Yoga ist präzise und zugleich spielerisch, kraftvoll und fein. Biomechanische Grundprinzipien verbinden sich mit Meditation, Atemarbeit und der Erfahrung vieler Jahre eigener Praxis.

„Was ich wirklich bin, ist eine ewige, neugierige Schülerin und Yogapraktizierende, der es auf diesem Weg noch nie langweilig geworden ist.“

Kinga Toth

Wo die Natur atmet, darf der Alltag für vier Tage leiser werden. Eingebettet in die Ruhe des Kranzbachs, umgeben von Wald, Bergen und Weite, entsteht Raum für Bewegung und Stille, bewusstes Atmen und Wahrnehmen – fern von Leistung und dem Tempo des Alltags.

Jeder Tag beginnt mit einer aktivierenden, wärmenden Morgenpraxis und klingt mit einer ruhigen, erdenden Session aus. Kinga verbindet Asana, Pranayama und Meditation mit Yin und Restorative Yoga, Breathwork und Elementen aus Pilates. Mal kraftvoll und klärend, mal still und regenerierend – immer abgestimmt auf die Gruppe und unterschiedliche Erfahrungslevel.

Dabei steht nicht die perfekte Haltung im Mittelpunkt, sondern das bewusste Erleben der eigenen Praxis.

Zwischen den gemeinsamen Sessions bleibt Zeit für all das, was Das Kranzbach ausmacht: das Badehaus, gutes Essen, Wald und Berge, einen stillen Moment – oder einfach Zeit ohne Programm.

Vier Tage für Bewegung und Stille, neue Impulse und die besondere Erfahrung, wieder ganz bei sich anzukommen.

Wo die Natur atmet – Yoga-Retreat mit Kinga Toth

Montag, 24. August bis
Freitag, 28. August 2026

ABLAUFPLAN

MONTAG

- 16.00 – 17.00 Uhr Yin Yoga zum Ankommen
Eine erdende Yin Yoga-Praxis, in welcher wir in bodennahen Haltungen, die Strukturen um Knie, Hüfte und dem unteren Rücken entspannen, regeneriert uns körperlich, emotional und mental. Die Klasse erlaubt uns, im Retreat und in der Gruppe anzukommen und gleichzeitig den Blick nach innen zu richten. Eine Bestandsaufnahme von Moment zu Moment. Ein Raumgeben für alles, was ist.
15:45 Uhr · Treffpunkt Bar → Meditation House

DIENSTAG

- 09.30 – 11.00 Uhr Klärender Morgenflow
Wir beginnen mit einer ausgleichenden Atemmeditation und -praxis und nehmen den Atemfluss mit in einen erfrischenden und reinigenden Morgenflow. Erfahre, was es bedeutet, wie ein glitzernder Bergbach «im Flow» zu sein, den Tag so willkommen zu heissen und diese Offenheit als Fokus in die Woche mit zu nehmen.
Treffpunkt Yoga Studio
- 16.00 – 17.00 Uhr Abendpraxis für das Nervensystem
Eine sanfte Abendpraxis, welche dein Nervensystem beruhigt, erlaubt dir, dich mit dem Moment zu verbinden, dich für ihn zu öffnen und den Abend kommen zu lassen. Langsame und achtsame Bewegungen, welche vom Atem kreiert werden, stimulieren den Parasympathikus, der für «Rest & Digest» zuständig ist.
15:45 Uhr · Treffpunkt Bar → Meditation House

MITTWOCH

- 09.30 – 11.00 Uhr Yogilates – Kraft aus der Mitte
Eine gemeinsame (tibetische) Atemreinigungstechnik schafft klare Sicht auf die anstehende Morgenpraxis und den Tag und befreit von der morgendlichen Trägheit. Pilatestechniken verbunden mit Yogapraxis, aktivieren die Verdauung, wecken die Willenskraft, stärken dein Unterscheidungsvermögen und bringen dich zurück in «deine Mitte», in deine innere Kraft – in deine Natur.
Treffpunkt Yoga Studio
- 16.00 – 17.00 Uhr Restorative Session
Wie ein Abendspaziergang zu einem kühlen Bergsee, erarbeiten wir uns von Stand- zu restaurativen Sitz- und

DAS KRANZBACH

Wo die Natur atmet – Yoga-Retreat mit Kinga Toth

Montag, 24. August bis
Freitag, 28. August 2026

Liegehaltungen. Ziel ist wie immer nicht die Leistung oder die Perfektion, sondern das Spüren, das Reflektieren und Verstehen und das sichere Erleben des eigenen Körpers. Ein Raum entsteht, in dem Bewegung zu Information wird und der Körper neue, heilsame Erfahrungen abspeichern kann.

15:45 Uhr · Treffpunkt Bar → Meditation House

DONNERSTAG

- 09.30 – 11.00 Uhr **Atme in dein Herz**
Mit aktivierenden Kriyas (reinigenden Atemtechniken) erfahren wir das Element Luft, respektive das Lebenselixir Prana in und um uns. Körperhaltungen, die uns die Weite in und um unseren Herzraum ausdrücken lassen, sind die Idee dieses Morgens. Eine Qualität, die du bewusst mit in den Tag nehmen und weiterschenken kannst.
Treffpunkt Yoga Studio
- 16.00 – 17.00 Uhr **Breathwork-Ausgleich**
Lass über eine «Breathwork-Session» dein System tiefgründig reinigen, ausgleichen und Kraft tanken. Mit einem längeren Savasana und einer Vollmondmeditation lassen wir den Tag ausklingen.
15:45 Uhr · Treffpunkt Bar → Meditation House

FREITAG

- 09.30 – 11.00 Uhr **Integration im Vollmond**
Wir schliessen das Retreat mit einer für Körper und Geist stabilisierenden und gleichzeitig befreienden Praxis ab und integrieren Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atempraxis) und Meditation in gleichem Masse. Eine einfache Praxis, die dir als Übergang zum «Leben neben der Yogamatte» dienen darf und welche dich verstehen lässt, dass nach der Yogapraxis das Teilen dieses guten Gefühls in der Gemeinschaft draussen auf uns wartet. Geniess den Vollmond und viel Leichtes in deinen Alltag!
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**

DAS KRANZBACH