

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

Vier Tage Praxis, eingebettet auf dem ungestörten Fleckchen Erde, wo „Das Kranzbach“ ruht, schauen wir, unterstützt von der tragenden Stille der Umgebung und der Kraft der Natur, achtsam nach innen und geben all dem Raum, was da sein darf und was gehen möchte. Eine Auszeit für dich, welche dich klärt und nährt und Lust macht, dieses gute Gefühl am Ende weiterzugeben.

„Als ich zum ersten Mal im Meditationsraum saß, war ich tief berührt. Die Geschichte dieses Raumes und seine besondere Atmosphäre haben mich zu Tränen gerührt. In diesem Moment wusste ich: Hier möchte ich Retreats geben“.

Dieses viertägige Retreat lädt dich ein, wieder in Kontakt mit den natürlichen Rhythmen von Körper, Atem und Geist zu kommen. Jeder Tag beginnt mit einer aktivierenden und wärmenden Morgenpraxis. Sie hilft dir, wach und klar in den Tag zu starten. Am Abend erwartet dich eine ruhige, erdende Yogasession, die dich sanft in Entspannung und Regeneration führt. Die Praxis verbindet drei zentrale Elemente des Yoga:

1. Meditation – für innere Klarheit und Präsenz
2. Pranayama – bewusste Atemübungen für Energie und Balance
3. Asana – eine achtsame Körperpraxis für Kraft, Beweglichkeit und Entspannung

Alle Einheiten sind so gestaltet, dass Menschen sämtlicher Levels teilnehmen können. Jede Praxis wird individuell auf die Gruppe abgestimmt. Und zwischen den Sessions bleibt viel Zeit für das, was Körper und Seele gerade brauchen...

Dieses Retreat ist eine Einladung, für einige Tage aus dem Alltag auszusteigen und wieder bei dir selbst anzukommen. Die Natur, die Stille und die gemeinsame Praxis schaffen einen Raum, in dem sich Körper und Geist neu ausrichten können. Oder wie viele Gäste nach ihrem Aufenthalt sagen:

„Hier fühlt sich Zeit plötzlich anders an.“

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. *Treffpunkt Bar – Gehen zum 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 kreierte werden, stimulieren den Parasympathikus, der für «Rest & Digest» zuständig ist. *Treffpunkt Bar – Gehen zum 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. Pilates-Techniken 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*

Wo die Natur atmet – Yoga-Retreat mit Kinga Toth

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

16.00 – 17.00 Uhr

Restorative Session

Wie ein Abendspaziergang zu einem kühlen Bergsee, erarbeiten wir uns von Stand- zu restaurativen Sitz- und 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. *Treffpunkt Bar – Gehen zum 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. *Treffpunkt Bar – Gehen zum 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*

Wo die Natur atmet – Yoga-Retreat mit Kinga Toth

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

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**