

DAS KRANZBACH

Neue Energie im Sommer: Retreats im DAS KRANZBACH

Ganzheitliche Programme für Regeneration, Naturverbundenheit und mentale Klarheit – von achtsamen Yoga-Auszeiten bis hin zu inspirierenden Formaten für Mensch und Hund



© DAS KRANZBACH, Peter Koren

DAS KRANZBACH zählt seit Jahren zu den prägenden Wellnessretreats im deutschsprachigen Raum. Was das Haus dabei besonders macht, ist nicht allein die Vielfalt seiner Formate, sondern deren inhaltliche Tiefe: Ein Verständnis von Erholung, das auf Reduktion statt Ablenkung setzt und Gästen Raum gibt, wieder bewusster bei sich selbst anzukommen.

Die Retreats und Programme sind Ausdruck einer klaren Philosophie. Sie entstehen aus der Überzeugung, dass nachhaltige Regeneration mehr braucht als kurzfristige Entspannung. Bewusste Zeit, Ruhe, Bewegung und Impulse, die noch lange nach dem Aufenthalt nachwirken, stehen im Fokus. Fundierte Expertise, sorgfältig ausgewählte Trainer und ganzheitlich gedachte Konzepte schaffen Auszeiten, die Körper und Geist gleichermaßen stärken und sich an individuelle Bedürfnisse anpassen.

Das Besondere im DAS KRANZBACH: Gäste können entweder an einem kuratierten Erlebnis teilnehmen oder das vielfältige Angebot vor Ort nutzen, um sich ihr ganz persönliches Retreat zusammenzustellen. Yoga, Meditation, Bewegung und Naturerfahrung lassen sich dabei frei kombinieren und folgen dem eigenen Rhythmus. So entsteht Raum für eine Form der Erholung, die sich leicht und intuitiv anfühlt.

Ein Ort, der Ruhe spürbar macht

Die ungestörte Lage des DAS KRANZBACH auf einem Hochplateau ist dabei weit mehr als eine beeindruckende Kulisse. Die klare Bergluft, frisches Quellwasser und das weitläufige Naturareal schaffen eine Atmosphäre, die entschleunigt und neue Kraft schenkt. Die Natur wird hier nicht nur erlebt, sondern bewusst gespürt. Äußere Reize treten in den Hintergrund, Gedanken werden ruhiger und der Blick richtet sich wieder nach innen. Genau darin liegt die besondere Qualität des Ortes: Er ermöglicht einen Rückzug, der im Alltag oft verloren geht, und schafft die idealen Bedingungen, um Inhalte intensiver wahrzunehmen und nachhaltige Regeneration zu erleben.

Ganzheitliche Auszeiten mit persönlicher Tiefe

DAS KRANZBACH bietet eine große Bandbreite an thematischen Schwerpunkten. Von Yoga und Meditation über saisonale Bewegungsformate bis hin zu speziellen Angeboten für Männer und Hunde-Retreats – allen gemeinsam ist ein ganzheitlicher Ansatz: Bewegung, mentale Entspannung und Regeneration werden nicht isoliert betrachtet, sondern miteinander verbunden und schaffen neue Balance für Körper und Geist. Die Programme richten sich bewusst sowohl an Einsteiger:innen als auch an Fortgeschrittene und finden in kleinen Gruppen statt, um eine individuelle Betreuung zu ermöglichen.

Die Retreats im Überblick

Juni

07.06. – 10.06. | Finding Balance in Body and Mind mit Laura Miller

Englischsprachiges Yoga-Retreat mit Fokus auf Vinyasa, Yin Yoga und Atemarbeit. Kombination aus aktivierenden Flows und regenerativen Einheiten zur Förderung von Balance und innerer Stabilität.

28.06. – 01.07. | Dog-Retreat: Fuß ein Fremdwort? mit Sylvia Neumaier

Praxisorientiertes Format für Mensch-Hund-Teams mit individueller Trainingsarbeit, Analyse von Verhaltensmustern und nachhaltigen Lösungsansätzen für den Alltag.

Juli

26.07. – 29.07. | Yin Yang Yoga mit Wendy Wagner

Bewusste Kombination aus dynamischer Yoga-Praxis und ruhigen, regenerativen Einheiten mit Fokus auf Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung.

August

02.08. – 05.08. | Kraft & Klarheit – TRX Training & Ernährung für Männer mit Andreas Glowik

Speziell für Männer konzipiertes Trainings- und Ernährungsprogramm mit funktionellem Krafttraining, Mobility-Elementen und klar strukturierten Ansätzen für nachhaltige Leistungsfähigkeit.

13.08. – 16.08. | Reset – Restore – Recharge mit Ranja Weis

Ganzheitliches Yoga-Retreat mit Hatha, Yin Yoga und Meditation zur Förderung von Regeneration, mentaler Klarheit und innerer Ausrichtung.

24.08. – 28.08. | Wo die Natur atmet – Yoga-Retreat mit Kinga Toth

Fokus auf Atem, Achtsamkeit und Bewegung in Verbindung mit der Natur für nachhaltige Entschleunigung und neue Perspektiven.

Ausführliche Informationen gibt es [hier](#).

Über DAS KRANZBACH

DAS KRANZBACH ist ein Adults-Only-Retreat in den bayerischen Alpen bei Krün, rund eine Stunde südlich von München. Auf 1.030 Metern Höhe gelegen, ist das vielfach ausgezeichnete Wellnesshotel in ein weitläufiges Naturareal eingebettet und bietet direkten Zugang zur alpinen Landschaft.

Charakteristisch ist das Zusammenspiel aus historischer Architektur und modernen Erweiterungen, die sich zurückhaltend in die Umgebung einfügen. Das Angebot reicht von entschleunigenden Outdoorerlebnissen bis hin zu ruhigen Momenten im Spa sowie zu einer Küche, die Regionalität und Leichtigkeit verbindet. Ein intuitives Verständnis von Erholung ermöglicht es Gästen, sich selbstbestimmt zwischen Aktivität und Rückzug sowie zwischen Naturerlebnis und Stille zu bewegen. Im Mittelpunkt steht dabei kein festgelegtes Programm, sondern die Freiheit, den Aufenthalt nach persönlichen Bedürfnissen zu gestalten.

DAS KRANZBACH versteht sich als Ort, der Freiräume schafft für neue Perspektiven, bewusste Auszeiten und eine Rückverbindung mit dem, was im Alltag oft in den Hintergrund tritt.

Weitere Informationen finden Sie unter daskranzbach.de

PRESSEKONTAKT

MELCHIOR Kommunikations GmbH

Laure Munsch

laure@agencemelchior.com

+49(0)176 43242451

Stefanie Hartl

stefanie@agencemelchior.com

+49(0)160 96268032