

Bewegung. Kraft. Balance.

Durch Pilates, Krafttraining und Yoga

Sonntag, 11. Oktober bis
Mittwoch, 14. Oktober 2026



Bewegung. Kraft. Balance.

Durch Pilates, Krafttraining und Yoga

Sonntag, 11. Oktober bis
Mittwoch, 14. Oktober 2026



Vera Kals

Ein strukturiertes Trainings- und Regenerationskonzept, das Pilates, gezieltes Krafttraining und Yoga verbindet. Aufeinander abgestimmte Einheiten, präzise Anleitung und ausreichend Raum für Erholung - in einer Umgebung, die Fokus und Ruhe unterstützt.

Vera Kals ist diplomierte Pilates- und Yogatrainerin sowie diplomierte Präventions- und Rehabilitationstrainerin und unterrichtet seit fast 10 Jahren. Ihre Wurzeln hat sie im wunderschönen Salzkammergut, wo sie mittlerweile auch wieder lebt. Ursprünglich hat Vera in Wien Jura studiert, und viele Jahre als Leiterin einer Rechtsabteilung gearbeitet. Nach ihrer ersten Yogalehrer-Ausbildung in Indien absolvierte sie zahlreiche vertiefende Weiterbildungen im Sport- und Gesundheitsbereich.

Durch ihre Empathie und dank ihrer Erfahrung kann sie auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer*innen eingehen. Ihre Stunden sind kreativ, abwechslungsreich und professionell aufgebaut. Im Unterricht legt Vera großen Wert auf die richtige und anatomisch korrekte Ausführung der Übungen. Sie schafft in ihren Retreats einen Raum, in dem sich alle wertgeschätzt und professionell begleitet fühlen.

Pilates aktiviert gelenkschonend die stabilisierende Muskulatur mit Fokus auf die Rumpfstabilität. Diese Aktivierung wird für gezielte Kraftübungen unter Einsatz des Körpergewichts und von Kleingeräten genutzt und sorgt für ein effektives Training.

Ziel des Retreats

- Verbesserung von Haltung, Stabilität und Beweglichkeit
- Einführung in funktionelles Krafttraining und Kraftaufbau
- Reduktion von mentalem und körperlichem Stress durch aktive Regeneration
- Erhalt nachhaltiger Impulse für den Alltag

Morgens: Pilates & Krafttraining mit Kleingeräten

Pilates ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Stärkung von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Durch Pilates erlangen wir eine bessere Rumpfstabilität, stärken die Tiefenmuskulatur, verbessern unsere Haltung, Koordination und Kondition, und beugen Rückenschmerzen vor. Durch gezielt ausgewählte Kraftübungen im Anschluss mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten lernen wir, wie funktioneller Muskelaufbau funktioniert und nutzen dieses Wissen im Alltag.

Bewegung. Kraft. Balance.

Durch Pilates, Krafttraining und Yoga

Sonntag, 11. Oktober bis
Mittwoch, 14. Oktober 2026

Nachmittags: Yoga für die Beweglichkeit & Regeneration

Die Yoga-Einheiten sind ein Mix aus ruhigen und ausgleichenden Yogasequenzen sowie Atem- und Entspannungsübungen. Die physischen Übungen verhelfen uns zu mehr Flexibilität und Mobilität und dienen der Muskelregeneration. 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.

*Yogaeinheiten mit Fokus auf Regeneration
fördern körperliche und mentale Ausgeglichen-
heit mit nachhaltigem Effekt*

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

Bewegung. Kraft. Balance.

Durch Pilates, Krafttraining und Yoga

Sonntag, 11. Oktober bis
Mittwoch, 14. Oktober 2026

ABLAUFPLAN

SONNTAG

Ab 14.00 Uhr	Anreise
16.00 – 16.30 Uhr	Willkommensrunde & Einführung in das Programm
16.30 – 18.00 Uhr	Yoga zum Ankommen
Ab 18.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

MONTAG

07:45 – 08:45 Uhr	Pilates & Krafttraining mit Kleingeräten
16.30 - 18.00 Uhr	Regeneratives Yoga
Ab 18.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

DIENSTAG

07:45 – 08:45 Uhr	Pilates & Krafttraining mit Kleingeräten
16.30 - 18.00 Uhr	Regeneratives Yoga
Ab 18.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

MITTWOCH

07:45 – 08:45 Uhr	Pilates & Krafttraining mit Kleingeräten
08:45 - 09:00	Kurzer Erfahrungsaustausch
bis 11.00 Uhr	Abschied und Check-Out

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**