



YOGA RETREAT

Südtirol

18. – 22. Mai 2026

mit Sigrid Kaltenböck & Theresa Piermayr

DAS LEBEN FEIERN

Der Anlass für dieses Retreat ist mein 50. Geburtstag – ein guter Moment, um innenzuhalten und das Leben zu feiern.

Bei diesem Retreat möchte ich vieles von dem mit Dir teilen, was mich glücklich und ausmacht. Was mich reguliert, heilt und wachsen lässt.

Dich erwartet: viel Yoga, ehrliches Mitteilen, Natur, Blumen, kreativ sein und gestalten, gutes Essen, Bewegung, Stille, Schütteln, Lachen, Wissen über das Nervensystem – und ein Spüren und Wahrnehmen in einer Intensität, wie Du es vielleicht noch nicht kanntest. Ganz einfach das Allerbeste aus meinen 50 Jahren Sigrid, 30 Jahren Physiotherapeutin und 20 Jahren Yogalehrerin.

Begleitet werde ich von Theresa. Im Vorfeld habe ich schon ihre volle Unterstützung, da sie sich um das Marketing kümmert. Das lässt mich aufatmen und die Vorfreude genießen. So darf das Feiern schon mit der Vorbereitung beginnen! Theresa wird außerdem die Morgeneinheiten gestalten – ihre warme, klare, ruhige und kraftvolle Art wird uns alle begeistern.

Ich freue mich, gemeinsam mit Dir Neues zu entdecken, zu lachen, zu atmen, loszulassen und die Schönheit des Moments zu feiern.

Deine Sigrid



UNSER RHYTHMUS

Alles ist willkommen – das Ruhige, das Wilde, das Langsame, das Zuviel- und das Zuwenig-Sein.

Die Yogazeiten bilden den liebevollen Rahmen des Retreats und laden Dich ein, in bewusster Bewegung und Stille bei Dir selbst anzukommen.

Dazwischen bleibt viel Raum für Dich. Du entscheidest, wie Du Deine freie Zeit gestalten möchtest – mit Sigrid's inkludiertem Zusatzangebot vor Ort (Blumenkranz binden, ehrliches Mitteilen, Lachen...) oder lieber allein. Vielleicht in Gemeinschaft beim Wandern durch die Weite der Berge, im stillen Eintauchen in die Wärme des SPA, beim Innehalten mit einer Tasse Tee oder beim Versinken in einem guten Buch. Vielleicht auch ganz anders.

Hier darf alles sein: Bewegung und Ruhe, Begegnung und Rückzug, Fülle und Stille.

Dein Retreat in Deinem eigenen Tempo – ganz so, wie es Dir guttut.

YOGAZEITEN

Mo, 18.05.

17:00-19:00 Uhr

Yoga mit Sigrid

Di, 19.05. - Do, 21.05.

07:45-09:00 Uhr

Yoga mit Theresa

Fr, 22.05.

07:00-09:00 Uhr

Yoga mit Sigrid & Theresa

17:15-19:00 Uhr

Yoga mit Sigrid

DIE YOGA SHALA

Hier praktizieren wir morgens und abends Yoga. Dieser wunderschöne Raum schenkt uns eine nährende Umgebung für bewusste Bewegung, Atmung, Ruhe und innere Balance – perfekt, um in die besondere Energie des Retreats einzutauchen.

Shala bedeutet “Ort des Übens” oder “Raum der Begegnung”.

Die naturellness® Yoga Shala im Lüsnerhof ist ein heller, kraftvoller Ort mit großartigem Rundumblick auf die grünen Berghänge und die weite Natur. Sie empfängt jede:n offen und schafft ein wohltuendes Gefühl von Geborgenheit und Freiheit zugleich – ein idealer Platz, um in Ruhe bei sich anzukommen.



AN DEINER SEITE

Wir freuen uns sehr, Dich bei diesem Retreat gemeinsam begleiten zu dürfen!

Sigrid beschreibt wunderschön, was uns als Team auszeichnet:

“Unser Yogawissen und unsere Erfahrung in Körperarbeit und Yoga – unsere Achtsamkeit im Geben von Berührung – unsere Vorfreude Events zu gestalten, die wir so genauso sofort buchen würden – unsere Genauigkeit – unsere Lust, über uns zu Lachen – unsere Fähigkeit, miteinander zu weinen und unseren Schmerz zu teilen – die Wichtigkeit von gutem Essen – unser ästhetisches Auge – unser Musikgeschmack – die Lust an Natur und guter Luft – und dass wir die Stille genauso lieben wie das Laute...”



Sigrid
Yogalehrerin
Physiotherapeutin

Theresa
Yogalehrerin
Nuad Thai Praktikerin

DER LÜSNERHOF

Besondere Ereignisse verlangen nach besonderen Orten – deshalb haben wir uns entschieden, das Retreat im Naturhotel Lüsnerhof in Südtirol abzuhalten.

Auf 1.100 m Höhe, am ruhigen Ende des Lüsnerbergs, thront der Lüsnerhof inmitten unberührter Natur. Sanfte Wiesen, dichte Wälder und zahlreiche Sonnentage machen das Bergdorf Lüsen zum perfekten Rückzugsort – windgeschützt, klimatisch mild und fernab vom Massentourismus.

Erfüllt von der naturellness®-Philosophie ist der Lüsnerhof ein Ort, an dem die Natur spürbar zur Quelle des Wohlbefindens wird. naturellness® steht für heilende Energien – erlebbar in den Räumen, Suiten und Rückzugsorten des Lüsnerhofs. Nachhaltig in alpiner Bio-Baukunst errichtet, ist die heilende Kraft von Dolomitgestein, Zirben- und Lärchenholz, Lehmputzwände, Laaser Marmor und hochwertigen Naturmaterialien im gesamten Areal spürbar.

Die schnelle Anbindung an die Autobahn direkt in Brixen macht die Anreise unkompliziert – ob mit dem Auto oder der Bahn.

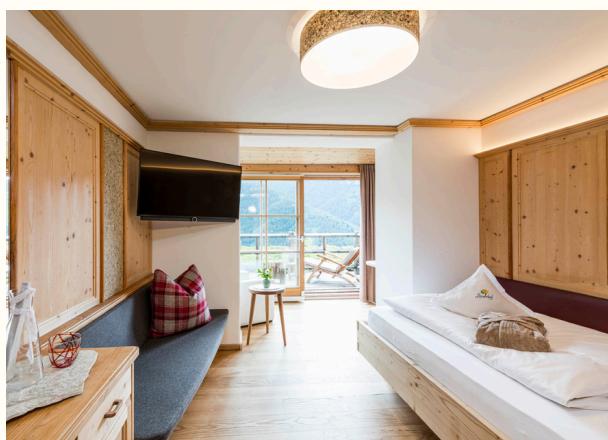


DEIN RÜCKZUGSORT

Es erwarten Dich stilvolle Zimmer und Suiten, die durch ihre alpine Ästhetik und die Verwendung natürlicher Materialien bestechen. Jedes Zimmer und jede Suite ist ein purer Rückzugsort – ein Ort, an dem du ankommen, durchatmen und neue Energie schöpfen kannst.

Die Räume sind liebevoll mit Lärchen- und Zirbenholz aus den heimischen Wäldern, edlem Marmor und Südtiroler Naturstein gestaltet. Viele Suiten bieten zusätzlichen Komfort: einen offenen Kamin mit Holzfeuerung, eine Badewanne oder großzügige Ruhebereiche, die zum Entspannen und Verweilen einladen.

Wir freuen uns, dass jede:r während des Retreats diese Rückzugsorte ganz für sich genießen darf – zum Lesen, Nachdenken, Schlafen oder einfach nur Sein.



¾-PENSION

Gutes Essen ist uns besonders wichtig – es nährt und stärkt uns für alles, was wir vorhaben. Die Naturküche des Lüsnerhofs ist leicht, bekömmlich und voller natürlicher Geschmäcker. Regionale Zutaten, zum Großteil in Bio-Qualität, stehen im Mittelpunkt – frisch, saisonal und möglichst nah bezogen.

Naturellness®Frühstück von 07:00 bis 10:30 Uhr mit frisch zubereiteten Bio-Eierspeisen, Buchweizen-Waffeln, frisches Obst, Bircher Müsli, Bio-Chia-Pudding, Porridge, frisch-gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Lüsner Brot, hausgemachte Marmeladen, regionale Wurst und Käsespezialitäten, veganen Leckereien und vielen weiteren regionalen- und biologischen Produkten.

Bonus: Bereits vor dem Yoga kannst du einen Kaffee zum Wachwerden genießen.

Nachmittags-Snack von 15.00 bis 17.00 Uhr mit feinem Süppchen, Kastenbrote mit Almbutter und Bio-Aufstriche, frische Salate, Südtiroler Apfelstrudel und Mehlspeisen.

Abendmenü von 19:00 bis 20:30 Uhr mit Auswahl zwischen Gerichten von den zwei Küchenlinien "Vom Berg und Tal" und "Terra". Frische Salate und Gemüse vom eigenen Biogarten, vegetarisch und vegan Köstlichkeiten, regionaler Frischfang und lokale Fleischgerichte. Gerne bereiten wir auf Anfrage Spezialmenüs für Ernährungspräferenzen oder Unverträglichkeiten vor.

Bio-Kräutertee und Almquellwasser sowie Südtiroler Äpfel in der naturellness®SPA.



naturellness®SPA & GYM

Freue Dich auf ein ganzheitliches Wellnesserlebnis:

Passive Erholung

Die großzügige naturellness®SPA umfasst drei harmonisch verbundene Bereiche: das LüsnerBadl mit Wasserwelten, die Waldbad-Promenade und das Badehaus-Spa. Ein Highlight ist der 700 m lange Waldbade-Pfad, der insgesamt zehn unterschiedliche Themensaunen, die sich durch alle drei Bereiche ziehen, verbindet.

Aktive Erholung

Im modernen Fitnessbereich inkl. Boulderwand kannst du deinen Körper kräftigen, dich auspowern und aktiv neue Energie tanken.



DEIN INVESTMENT

Ein Geschenk an Dich selbst: Zeit, Energie und Aufmerksamkeit für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden.

Yoga

die ersten 8 Buchungen € 495,- | danach € 595,-

Hotel inkl. ¾-Pension & naturellness® SPA

ab € 860,- pro Person im DZ oder EZ



TOGETHER WE RISE

SEI DABEI

Damit dieses besondere Retreat stattfinden kann, bitten wir Dich um Anmeldung bis 31.12.2025. Wenn bis dahin die Mindestteilnehmer:innenanzahl von 8 Personen erreicht ist, ist auch noch eine Anmeldung danach möglich.

Anmeldung bei Sigrid Kaltenböck

+43 699 12 65 88 15 | yoga.kaltenboeck@gmx.at | www.sigridkaltenboeck.at



WIR FREUEN UNS AUF DICH