

# SOUL SISTERS YOGA RETREATS

love. evolve. awaken.

Erlebe mit neu-gewonnenen Soul Sisters 5 wertvolle Tage voller  
YOGA, MEDITATION, RITUALEN, AUSTAUSCH und VERBINDUNG.  
Frauen unter sich - eine magische Woche wartet auf Dich!

Yoga & Wellbeing Retreat nur für Frauen  
Kitzbüheler Alpen, 03. - 07. August 2025



*Sehnst Du Dich nach mehr  
Zeit und Raum für Dich?*

*Wünschst Du Dir mehr Energie  
und Leichtigkeit in Deinem Leben?*

*Ein Eintauchen in Dein Sein, eine  
tiefere Verbindung zu Dir selbst?*

**DANN BIST DU RICHTIG  
IM SOUL SISTERS RETREAT!**



## WIR

... BEGINNEN DEN TAG IN STILLE.  
... YOGIEREN ZUSAMMEN.  
... LACHEN.  
... CHANTEN.  
... WERDEN WIEDER STILL.

... FEIERN DIE UNBÄNDIGE  
SCHÖNHEIT DES LEBENS!

## RETREAT HIGHLIGHTS:

- 5-Tage Yoga Retreat auf der KRAFTalm inmitten der Kitzbüheler Alpen (1.355 m)
- Tägliche Yoga & Meditations-Einheiten (Hatha & Vinyasa Flow, für ALLE Level)
- Alm.Kulinarik mit ganz viel Liebe: Frühstück & mehrgängiges Abendessen
- Alm.Wellness auf 1.355 Höhenmeter für Deine Entspannung mit Bergpanorama
- Viel Zeit in einer wundervollen Sisterhood Community für Austausch & Verbindung
- Raum für Rückzug, Ruhe & Zeit für Dich
- Goodie-Bag mit spirituellen Tools

## SPECIALS:

### **Women & Moon Circle:**

Astrologie - Die Magie der Portale

### **Tiefenentspannung:**

Yoga Nidra, Qi Gong, Waldbaden, Silent Walk, Yin Yoga

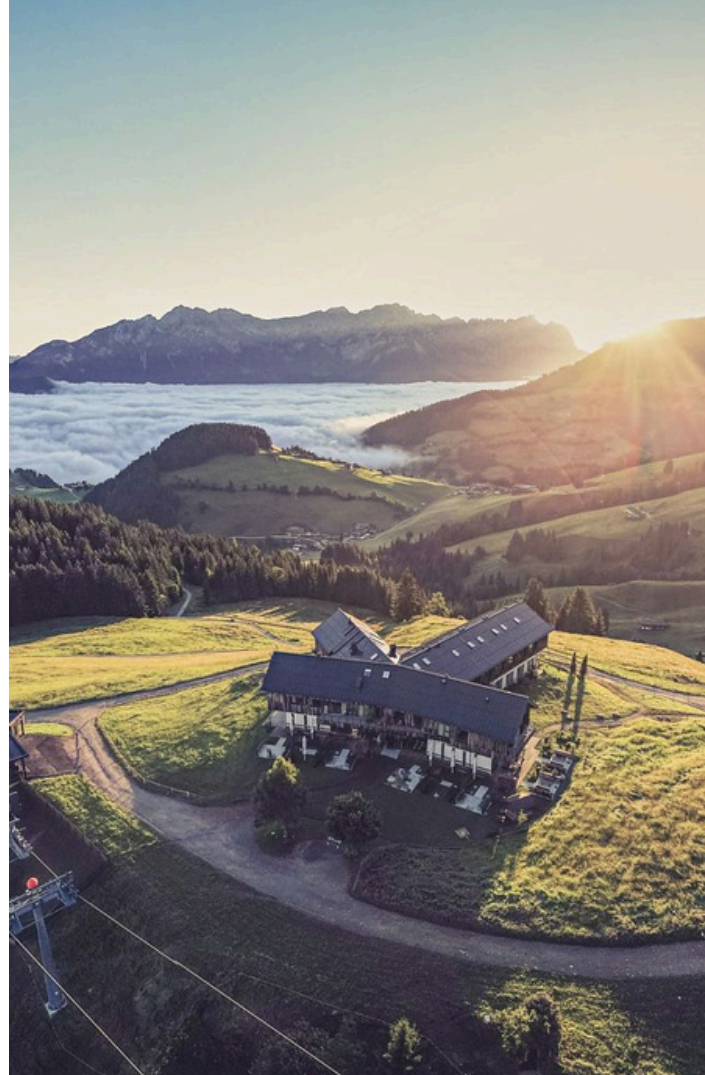
### **Rituale:**

Schamanische Reise, Gruppenreiki, Movement Meditation

### **Workshops:**

Channeling, Yoga Q&A & Asana LAB

Sinnes-Wanderung, Lagerfeuer, und noch vieles mehr...



## DIE LOCATION

### Alm.Feeling & Gipfel.Glück

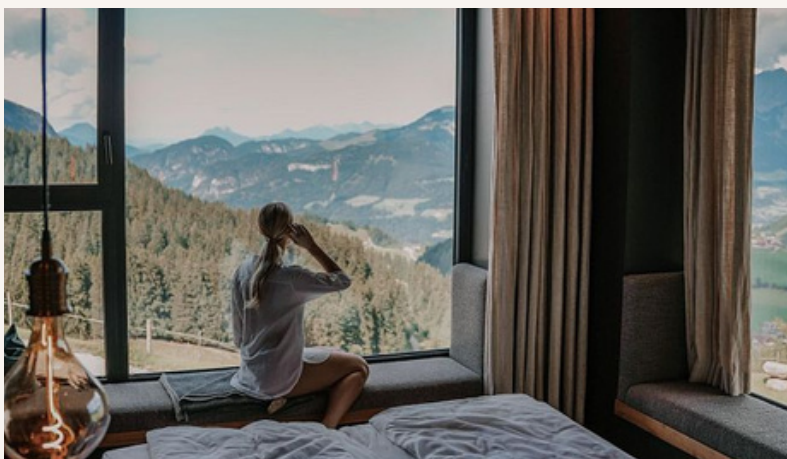
Jeder Urlaub auf der KRAFTalm beginnt mit der Gondelbahn. Diese bringt Dich ganz leicht von Itter in Tirol auf den Berg. Das Auto bleibt im Tal, das brauchen wir hier oben nicht.

Die KRAFTalm ist ein Hotel mitten in der Region Wilder Kaiser-Brixental und liegt auf 1.355m Seehöhe und schon seit über 100 Jahren können hier Gäste übernachten.

2021 wurde das Alm.Hotel komplett neugebaut und in ein modernes Haus mit 4 Sterne Niveau verwandelt.

In der Unterkunft erwarten die Gäste 29 Zimmer verschiedenster Kategorien, aber alle mit einem herrlichen Ausblick auf die Kitzbüheler Alpen und den Wilden Kaiser.

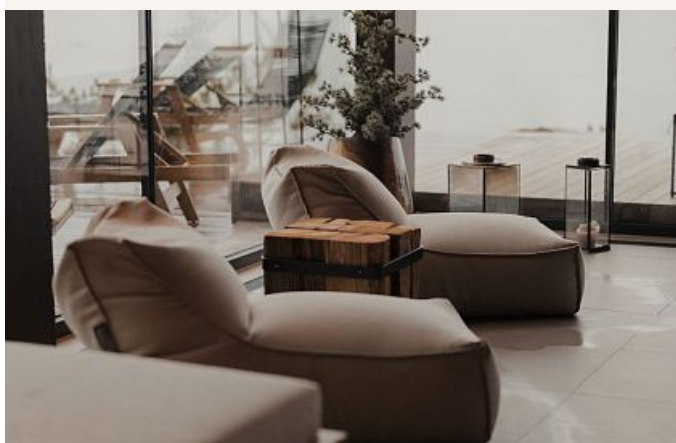
Die KRAFTalm ist ein magischer Kraftplatz mit ganz besonderem Flair und sehr viel Herzlichkeit.



## Yoga & Wellbeing Retreat nur für Frauen Kitzbüheler Alpen, 03. - 07. August 2025



[www.kraftalm.at](http://www.kraftalm.at)



## KULINARIK & KÜCHE

### Alm.Kulinarik mit ganz viel Liebe

Ausgewählte Zutaten von heimischen Produzenten, zu etwas besonderem verarbeitet.

Vom Berg und der Alm inspiriert. Bewusst regional und authentisch tirolerisch. Das Küchenteam kocht mit Liebe – und das schmeckt man.

Während des Retreats wirst du täglich mit Alm.Frühstück und mehrgängigen Dinner am Abend verwöhnt.

## SPA & WELLNESS

### Alm.Wellness

1.355 Höhenmeter für deine Entspannung.

### Bergpanorama.Pool

Steig ein und fühl das frische Bergwasser aus den eigenen Hausquellen.

### Kaiser.Hitze

Hot, hot, hot geht's in der Panorama Sauna her. Ein Platz für die Entspannung zwischen Himmel und Kitzbüheler Alpen.



Andrea Margreiter

Dipl. Entspannungstrainerin

Int. Yoga-Teacher

*Multi-Style*

Dipl. Human-Energetikerin

## DIE RETREAT LEITERINNEN

Lisa Pedersen

Int. Yoga-Teacher

*Vinyasa, Yin & Budokon*

Reiki Lehrerin

Astrologin

Schamanische Heil-,  
Bewusstseins- und Ritualarbeit



# Energieaustausch

im Doppelzimmer  
(pro Person)

€ 1.447,-

im Einzelzimmer

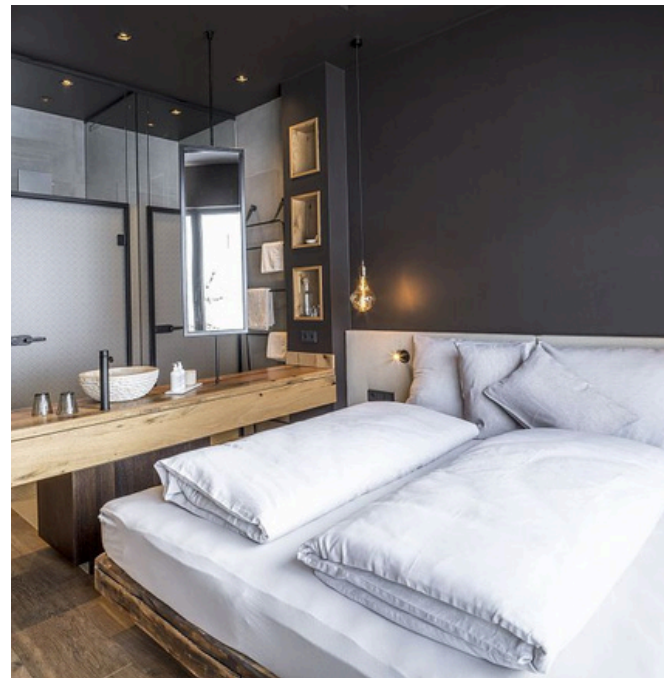
€ 1.647,-

29 Zimmer, klein & fein. Jedes ein bißchen anders und besonders und alle mit einem herrlichen Ausblick auf die Kitzbüheler Alpen und den Wilden Kaiser.

Anreise am Sonntag, 03.08.25, ab 14h Check In.  
Abreise am Donnerstag, 07.08.25, Check Out bis 10:30h.  
Der Wellnessbereich ist bis 13h inklusive.

4 x Übernachtungen auf 4\* Niveau  
4 x Alm.Frühstück & mehrgängiges Dinner  
Alm.Spa mit Sauna, Pool und Ruhebereich  
Yogapaket & Goodie Bag

exkl. Ortstaxe 2,60 € p.P. / Nacht  
exkl. Nutzung der Bergbahn lt. Tarif  
exkl. Anreise



Die Bergbahntickets sind nicht im Preis inkludiert und an der Talstation der Gondelbahn in Itter erhältlich.  
Die KRAFTalm ist nur mit der Gondelbahn während der Betriebszeiten zwischen 9.00 - 17.00 Uhr erreichbar.  
Eine Anreise außerhalb dieser Zeiten ist nicht möglich.  
Wir empfehlen außerdem eine Reise- und Stornoversicherung abzuschließen.

ANFRAGEN & BUCHEN

[www.yoga-retreats.at](http://www.yoga-retreats.at)



# Soul Sisters Yoga Retreat

## PROGRAMM

SONNTAG, 03. BIS DONNERSTAG, 07. AUGUST 2025

### SONNTAG, 03. AUGUST 2025

Individuelle Anreise zur KRAFTalm

ab 14.00 Uhr - Check-In

15.00 bis 17.30 Uhr - **Welcome Circle** mit Andrea & Lisa

**BE HERE, BE NOW** - Flow to Yin mit Lisa

18.30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

20.00 Uhr - **MEDITATION & TRANSFORMATION** mit Andrea

### MONTAG, 04. AUGUST 2025

ab 07.00 Uhr - Morgenstille & Tea Time

07.30 bis 09.00 Uhr - **GOOD MORNING SUNSHINE** - Sun Salutation Flow mit Lisa

09.00 Uhr - Frühstück & Zeit für Dich

14.00 bis 16.00 Uhr - **SILENT WALK & QI GONG** mit Andrea

18.30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

20.00 Uhr - **CANDLELIGHT YIN & GRUPPENREIKI** mit Lisa

*Alle Einheiten kannst Du optional besuchen.  
Gestalte Deine Zeit im Retreat ganz so, wie es Dir gefällt.  
Programm Änderungen vorbehalten.*

WWW.YOGA-RETREATS.AT

# Soul Sisters Yoga Retreat

## PROGRAMM

SONNTAG, 03. BIS DONNERSTAG, 07. AUGUST 2025

### DIENSTAG, 05. AUGUST 2025

ab 07.00 Uhr - Morgenstille & Tea Time

07.30 bis 09.00 Uhr - **CHAKRA JOURNEY** - Traditionelles Hatha Yoga mit Andrea

09.00 Uhr - Frühstück & Zeit für Dich

14.00 bis 15.30 Uhr - **MINDFUL ME** - Movement Meditation & Yoga Nidra

18.30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

20:00 Uhr - **CHANNELING** mit Andrea

### MITTWOCH, 06. AUGUST 2025

08:00 Uhr bis 10:00 Uhr - Frühstück

im Anschluss - **SINNES-WANDERUNG & BERGMEDITATION** mit Andrea & Lisa

16.00 bis 17.30 Uhr - **YOGA Q&A & ASANA LAB** mit Andrea & Lisa

18.30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

20.00 Uhr - **LAGERFEUER und WOMEN & MOON CIRCLE** mit Lisa

### DONNERSTAG, 07. AUGUST 2025

ab 07.00 Uhr - Morgenstille & Tea Time

07.30 bis 09.00 Uhr - **ROOTS & WINGS** - Slow Flow mit Andrea

**RELAX & RELEASE** - Myofascial Release mit Lisa

**Closing Circle** mit Andrea & Lisa

09.00 Uhr - Frühstück

10.30 Uhr - Check-out\*

\*Du kannst bis 13.00 Uhr den Wellnessbereich nutzen.

Für eine Nutzung nach 13.00 Uhr wird eine DaySpa Gebühr von € 30,- pro Zimmer berechnet.

Das Gepäck kann zwischengelagert werden.

*Alle Einheiten kannst Du optional besuchen.  
Gestalte Deine Zeit im Retreat ganz so, wie es Dir gefällt.  
Programm Änderungen vorbehalten.*

WWW.YOGA-RETREATS.AT