



Lieber Naturlandhaus Krone Gast!

Unsere **Bewegungsprogramme Yoga** oder auch das **Faszien - Pilates Training** sind an folgenden Terminen buchbar.

Welchen Vorteil haben Sie davon?

Das Programm Yoga oder auch das Programm Faszien - Pilates ist so aufgebaut, dass die Einheiten aufeinander abgestimmt sind. Es ist „sozusagen“ eine Geschlossen Gruppe. Bei der Ausarbeitung des Programms wurden die Faktoren "**Gemeinsamkeit**" und auch der **Wunsch nach einem "Nachhaltigen Urlaub"** berücksichtigt. Unser Wunsch ist es, Ihnen einen Urlaub zu bieten, der noch lange nachwirkt. Viele Übungen eignen sich hervorragend um danach in den Alltag zu integrieren.

Mit einer Anreise am Sonntag können wir Ihnen ein Aufenthalt von 5 Nächten oder sogar 12 Nächten anbieten

Gerne buchbar mit der „Veganen Auszeit“, der „Soulfood Auszeit“, dem Basen – Intervallfasten oder der Basenfasten Kur.

Mit einer Anreise am Freitag oder Sonntag können wir Ihnen einen Aufenthalt von 7 oder 9 Nächten anbieten

Gerne buchbar mit der „Veganen Auszeit“, der „Soulfood Auszeit“ oder der Basenfasten Kur, dem Basen – Intervallfasten oder auch dem Heilfasten nach Buchinger.

Wir freuen uns auf Sie ☺



JANUAR 2023

<u>29.01.23 - 03.02.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>27.01.23 - 05.02.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>27.01.23 - 05.02.23</u>	9	Anreise Freitag	+ Yoga
<u>29.01.23 - 10.02.23</u>	12	Anreise Sonntag	+ Yoga

FEBRUAR 2023

<u>05.02.23 - 10.02.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>03.02.23 - 12.02.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>03.02.23 - 12.02.23</u>	9	Anreise Freitag	+ Yoga
<u>05.02.23 - 17.02.23</u>	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>12.02.23 - 17.02.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>10.02.23 - 19.02.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>10.02.23 - 19.02.23</u>	9	Anreise Freitag	+ Yoga



<u>12.02.23 - 24.02.23</u>	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>19.02.23 - 24.02.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
<u>17.02.23 - 26.02.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
MÄRZ 2023			
<u>05.03.21 - 10.03.23</u>	5	Anreise Sonntag	
<u>03.03.23 - 12.03.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
<u>03.03.23 - 12.03.23</u>	9	Anreise Freitag	+ Faszien & Pilates
<u>05.03.23 - 17.03.23</u>	12	Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
<u>12.03.23 - 17.03.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>10.03.23 - 19.03.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>10.03.23 - 19.03.23</u>	9	Anreise Freitag	+ Yoga
<u>12.03.23 - 24.03.23</u>	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>19.03.23 - 24.03.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>17.03.23 - 26.03.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga



<u>17.03.23 - 26.03.23</u>	9	Anreise Freitag	+ Yoga
<u>19.03.23 - 31.03.23</u>	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
APRIL 2023			
<u>26.03.23 - 31.03.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
<u>24.03.23 - 02.04.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
24.03.23 - 02.04.23	9	Anreise Freitag	+ Faszien & Pilates
26.03.23 - 07.04.23	12	Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
<u>02.04.23 - 07.04.23</u>	5	Anreise Sonntag	
31.03.23 - 07.04.23	7	Anreise Freitag	
<u>09.04.23 - 14.04.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
09.04.23 - 16.04.23	7	Anreise Sonntag	+ Yoga
14.04.23 - 23.04.23	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
14.04.23 - 23.04.23	9	Anreise Freitag	+ Faszien & Pilates



16.04.23 - 28.04.23	12	Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
<u>23.04.23 - 28.04.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
21.04.23 - 30.04.23	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	<u>+ Yoga</u>
21.04.23 - 30.04.23	9	Anreise Freitag	+ Yoga
MAI 2023			
<u>30.04.23 - 05.05.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
28.04.23 - 07.05.23	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	<u>+ Faszien & Pilates</u>
<u>14.05.23 - 19.05.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
12.05.23 - 21.05.23	7	Anreise Sonntag	+ Yoga
12.05.23 - 21.05.23	9	Anreise Freitag	+ Yoga
21.05.23 - 28.05.23	7	Anreise Sonntag	+ Yoga
JUNI 2023			
11.06.23 - 16.06.23	5	Anreise Sonntag	+ Yoga



11.06.23 - 18.06.23	7	Anreise Sonntag	+ Yoga
11.06.23 - 23.06.23	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
25.06.23 - 30.06.23	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
23.06.23 - 02.07.23	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
23.06.23 - 02.07.23	9	Anreise Freitag	+ Yoga
25.06.23 - 07.07.23	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>23.05.23 - 28.05.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga

JULI 2023

<u>02.07.23 - 07.07.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>30.06.23 - 09.07.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>30.06.23 - 09.07.23</u>	9	Anreise Freitag	+ Yoga
<u>02.07.23 - 14.07.23</u>	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>09.07.23 - 14.07.23</u>	5	Anreise Sonntag	



<u>07.07.23 - 16.07.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	
<u>09.07.23 - 16.07.23</u>	9	Anreise Freitag	
AUGUST 2023			
28.07.23 - 06.08.23	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
28.07.23 - 06.08.23	9	Anreise Freitag	+ Yoga
SEPTEMBER 2023			
17.09.23 - 22.09.23	5	Anreise Sonntag	
<u>15.09.23 - 24.09.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	
<u>15.09.23 - 24.09.23</u>	9	Anreise Freitag	
17.09.23 - 29.09.23	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>24.09.23 - 29.09.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>22.09.23 - 01.10.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
22.09.23 - 01.10.23	9	Anreise Freitag	+ Yoga



OKTOBER 2023

08.10.23 - 13.10.23	5	Anreise Sonntag	
<u>06.10.23 - 15.10.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	
<u>06.10.23 - 15.10.23</u>	9	Anreise Freitag	
08.10.23 - 20.10.23	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>15.10.23 - 20.10.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>13.10.23 - 22.10.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>13.10.23 - 22.10.23</u>	9	Anreise Freitag	+ Yoga
15.10.23 - 27.10.23	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
22.10.23 - 27.10.23	5	Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
<u>20.10.23 - 29.10.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Faszien & Pilates
<u>20.10.23 - 29.10.23</u>	9	Anreise Freitag	+ Faszien & Pilates

NOVEMBER 2023



<u>05.11.23 - 10.11.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
03.11.23 - 12.11.23	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>03.11.23 - 12.11.23</u>	9	Anreise Freitag	+ Yoga
<u>05.11.23 - 17.11.23</u>	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>12.11.23 - 17.11.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>10.11.23 - 19.11.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>10.11.23 - 19.11.23</u>	9	Anreise Freitag	+ Yoga
<u>12.11.23 - 24.11.23</u>	12	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>19.11.23 - 24.11.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>17.11.23 - 26.11.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga
17.11.23 - 26.11.23	9	Anreise Freitag	+ Yoga
<u>19.11.23 - 24.11.23</u>	5	Anreise Sonntag	+ Yoga
<u>17.11.23 - 26.11.23</u>	7	Anreise Freitag oder Anreise Sonntag	+ Yoga



17.11.23 - 26.11.23

9

Anreise Freitag

+ Yoga

DEZEMBER 2023

Die Termine werden in regelmäßigen Abständen angepasst. Veränderungen sind möglich.

Termine die gestrichen wurden, sind im Moment leider schon ausgebucht.

Unsere Retreats für einen Aufenthalt von 2 Nächten am Wochenende finden Sie unter folgendem [LINK](#).