

Relais & Châteaux Castel Fragsburg

BREATHE . BLOOM . RENEW.

Yoga & Pilates Days

Frühlingstage der Achtsamkeit, Bewegung & sinnlicher Genüsse

19.–22. Mai 2025

Wenn der Frühling erwacht, lädt die Fragsburg – Südtirols feinstes Refugium – zu einer Auszeit für Körper, Geist und Seele.

„Breathe. Bloom. Renew.“

steht für sanfte Rückbesinnung: auf Atem, Bewegung und innere Balance.

Inmitten der alpinen Pracht des Castel Fragsburg erwartet Sie ein maßgeschneidertes **Yoga- und Pilatesprogramm**, begleitet von **Meditation, Atemübungen** und inspirierenden Impulsen.

Krönender Abschluss jedes Tages ist ein **Gourmet-Erlebnis mit Michelin-Sternkoch Egon Heiss** – umrahmt vom Duft blühender Gärten und dem Panorama der Meraner Bergwelt.

Ein Retreat, das Achtsamkeit, Natur und Genuss zu einem unvergesslichen Erlebnis vereint.

Atme. Spüre. Blühe auf.

EIN KLEINER EINBLICK IN IHREN TAG:

Montag, 19. Mai

- Ab 14:00 Uhr - Anreise und Ankommen
- 17:00 Uhr - Erfrischender Willkommensdrink auf der Panoramaterrasse
- 18:00 Uhr - Opening Circle & Yoga-Flow im Prana Vinyasa Stil im Innenhof des mittelalterlichen Schlosses aus dem 12. Jahrhundert
- 19:00 Uhr - Gourmet-Dinner mit atemberaubendem Blick ins Abendlicht über den Dächern von Meran (buchbar gegen Aufpreis) im Hotel

Dienstag, 20. Mai

- 07:00 Uhr - Sanfte Morgenpraxis – Breathwork, Meditation & mobilisierende Yoga-Bewegungen im Innenhof des Schlosses
- 08:00 Uhr - Frühstück auf der Panoramaterrasse des Hotels
- Vormittag - Freiraum für Spa, Wald oder Rückzug
- 14:00 Uhr - Energetisches Pilates – kraftvoll & bewusst im Schloss
- 17:30 Uhr- Candlelight Slow Yoga Flow im Rittersaal des Schlosses
- 19:00 Uhr -Dinner im Restaurant Orangerie des Hotels unter Südtiroler Sternenhimmel (buchbar gegen Aufpreis)

Mittwoch, 21. Mai

- 07:00 Uhr-Meditation und sanfter Sunrise Yoga Flow im Innenhof des Schlosses
- 08:00 Uhr- Frühstück auf der Panoramaterrasse im Hotel
- 10:30 Uhr-Wanderung mit Yoga & Meditationssession in der Natur
- 12:30 Uhr- Picknick im Schlossgarten
- 17:00 Uhr -energetisches Pilates – kraftvoll & bewusst – im Schloss
- 19:00 Uhr - Dinner im Restaurant Orangerie unter Südtiroler Sternenhimmel (buchbar gegen Aufpreis) im Hotel

- **Donnerstag, 22. Mai**

- 07:00 Uhr- Meditation & Breathwork Session mit anschließendem Closing Circle
- 08:30 Uhr- Abschiedsfrühstück mit Panoramablick

DAS ERWARTET SIE:

- 3 Übernachtungen im exklusiven Relais & Chateaux Castel Fragsburg*****
- Gourmetküche vom mit einem Michelin-Stern ausgezeichneten Chefkoch Egon Heiss (gegen Aufpreis)
- 3 geführte Morgenmeditationen mit Fokus auf Atem & Achtsamkeit
- 2 fließende Yogaeinheiten im **Prana Vinyasa Stil** – aufblühend, kreativ, bewusst
- 2 energetisierende Pilates Sessions – kraftvoll & ausgleichend

- Zeit für Rückzug, Genuss & persönliche Entfaltung
 - Gemeinsame Wanderung
 - Gemeinsames Picknick im Innenhof des mittelalterlichen Schlosses
-

DAS BESONDERE AN BREATH.BLOOM.RENEW

- **Ein Ort voller Geschichte & Magie:** Relais & Chateaux Hotel Castel Fragsburg mit nur 20 einzigartigen Suiten – ein Schloss über den Dächern Merans, ein Kraftort inmitten der Natur mit 50.000 Quadratmeter Garten
- **Besonderes Bewegungsprogramm:** Yoga, Breathwork, Somatics & Pilates – präzise angeleitet, professionell kuratiert
- **Sinnliche Gourmetküche:** Michelin-Stern trifft Leichtigkeit und Genuss
- **Luxuriöse Privatsphäre:** Nur wenige Plätze – viel Raum für Rückzug

