

Relais & Châteaux Castel Fragsburg

Ground & Root – Back to Your Inner Power

Yoga & Pilates Days

Ein Rückzugsort für Körper, Geist und Seele, eingebettet in die goldene Ruhe des Herbstes.

20.–23. Oktober 2025

Wenn der Herbst das Licht weicher werden lässt und die Natur langsam zur Ruhe kommt, beginnt eine wertvolle Zeit des Innehaltens.

Inmitten der Stille und der atemberaubenden Kulisse des Castel Fragsburg hoch über Meran öffnen sich Räume für Erdung, Rückverbindung und neue innere Kraft.

Bei den **Yoga & Pilates Days „Ground & Root“** laden wir dich ein, dich bewusst zu entschleunigen.

Umgeben vom besonderen Flair eines historischen Schlosses, begleitet von einer professionellen Bewegungspraxis, findest du zurück zu deinem Zentrum.

Klar, Ruhig und Kraftvoll.

Hier ist Raum für dich. Für Achtsamkeit. Für deine Energie.

EIN KLEINER EINBLICK IN IHREN TAG:

Montag, 20. Oktober

- 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, 21. Oktober

- 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, 22. Oktober

- 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, 23. Oktober

- 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 DIESEN RETREAT?

- **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, Meditation & Pilates – präzise angeleitet, professionell kuratiert
- **Sinnliche Gourmetküche:** Michelin-Stern trifft Leichtigkeit und Genuss
- **Luxuriöse Privatsphäre:** Nur wenige Plätze – viel Raum für Rückzug

