

SERVUS  
IN UNSERER

# YOGA RETREAT WOCHE

19. - 24. Juli  
2026



UNSERE EXPERTIN  
Anja Mühlenberg



# ANJA MÜHLENBERG

Yogalehrerin und Psychologin (M.Sc)

Anja wurde 1996 in Darmstadt geboren und lebt seit 2023 in Grän in Tirol. Sie ist leidenschaftliche Yogalehrerin und ausgebildete Psychologin. Schon früh entdeckte sie ihre Begeisterung für Bewegung, Natur und ganzheitliches Wohlbefinden. Besonders die Berge sind für sie ein Ort der Ruhe und Kraft.

Yoga begegnete ihr während ihres Psychologiestudiums und wurde schnell zu einem festen Bestandteil ihres Lebens. Durch die Praxis fand sie mehr innere Balance, Achtsamkeit und eine tiefere Verbindung zu sich selbst. Mit wachsender Leidenschaft absolvierte sie ihre Yogalehrerausbildung 2022 und vertiefte ihr Wissen später mit einer 500-Stunden-Advanced-Yoga-Ausbildung in Thailand, die sie 2024 abschloss.

Heute verbindet Anja ihr Wissen aus, Yoga, Meditation und Psychologie zu einem ganzheitlichen Ansatz. Mit viel Herz schafft sie Räume, in denen Menschen zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen und sich selbst bewusster begegnen können. Für sie ist Yoga weit mehr als Bewegung. Es ist ein Weg zu mehr Leichtigkeit, innerer Stärke und Lebensfreude.

UNSERE EXPERTIN

Daniela Schimpl



## DANIELA SCHIMPL

Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin und Delphintherapeutin

Klar, achtsam und mit viel Erfahrung begleitet Daniela Menschen auf ihrem Weg zu mehr Beweglichkeit, Kraft und innerer Balance. Mit einem ganzheitlichen Ansatz verbindet sie gezielte Bewegung, bewusste Atmung und individuelle Betreuung.

Daniela wurde 1982 in der grünen Steiermark geboren und lebte viele Jahre in Wien. Schon seit ihrem 16. Lebensjahr begleitet Yoga ihren Lebensweg und wurde zu einer wichtigen Quelle für Ausgleich, Stärke und Achtsamkeit. Nach ihrem Studium des Gesundheitssports an der Universität Wien absolvierte sie 2009 ihr Masterstudium der Sportwissenschaft. 2012 folgte die Ausbildung zur Yogalehrerin nach der Sivananda-Tradition, später vertiefte sie ihr Wissen mit einer Ausbildung zur Delphintherapeutin sowie einer Ausbildung in passivem Yoga – NUAD.

Seit 2019 ist Daniela Mama ihrer Tochter Amelie und lebt wieder in der Steiermark. 2024 erweiterte sie ihren Weg zusätzlich mit einer Ausbildung zur Kinderyogalehrerin.

Heute vereint Daniela ihr Wissen aus Sportwissenschaft, Yoga und ganzheitlicher Körperarbeit zu einer einfühlsamen Praxis, die Menschen dabei unterstützt, neue Energie zu finden, Beweglichkeit zu vertiefen und bewusster bei sich selbst anzukommen. Ihre Stunden schaffen Raum für Ruhe, Kraft und Leichtigkeit. Achtsam, stärkend und mit viel Herz begleitet.

<p><u>Montag 20.07.</u> <u>08.00 Uhr</u></p> <p>”VON KOPF IN DEN KÖRPER SINKEN”</p>	<p><b>TREFFPUNKT</b></p> <p>08.00 Uhr im Gymnastikraum Bitte melde dich für den Kurs über die GuestNet App oder an der Rezeption an.</p> <hr/> <p>Achtsamkeit – Wahrnehmung – Zentrierung, keine Leistung, nur spüren.</p> <p>Vorstellen und Kennenlernen, Ablauf der Tage, Fragen und Ziele der Teilnehmer, Durch Atemübungen und sanften Bewegungen verlassen wir das Gedankenkarussell und landen im Hier und Jetzt.</p>
<p><u>Montag 20.07.</u> <u>16.30 Uhr</u></p> <p>“KRAFTVOLL ERDEN”</p>	<p><b>TREFFPUNKT</b></p> <p>16.30 Uhr im Gymnastikraum Bitte melde dich für den Kurs über die GuestNet App oder an der Rezeption an.</p> <hr/> <p>Kraft aus der Mitte spüren und ankommen durch Stabilität Eine Kombination aus länger gehaltenen und dynamischen Asanas. Wir verbinden Erdung mit kraftvoller Aufrichtung.</p>
<p><u>Dienstag 21.07.</u> <u>08.00 Uhr</u></p> <p>“SEI STARK UND DU SELBST”</p>	<p><b>TREFFPUNKT</b></p> <p>08.00 Uhr im Gymnastikraum Bitte melde dich für den Kurs über die GuestNet App oder an der Rezeption an.</p> <hr/> <p>Wirkung auf Psyche und Unterbewusstsein. Wir verbinden kraftvolle Asanas mit sanften Rückbeugen um die Stärke selbst im Körper zu spüren.</p>
<p><u>Dienstag 21.07.</u> <u>16.30 Uhr</u></p> <p>“LOSLASSEN DURCH BEWEGUNG”</p>	<p><b>TREFFPUNKT</b></p> <p>16.30 Uhr im Gymnastikraum Bitte melde dich für den Kurs über die GuestNet App oder an der Rezeption an.</p> <hr/> <p>Ein dynamischer Flow zum Loslassen von Stress und Anspannung. Am Ende tiefe Entspannung, du gehst leichter raus als du gekommen bist.</p>

<p><u>Mittwoch 22.07.</u> <u>08.00 Uhr</u></p> <p><b>”KENNENLERNEN DER EIGENEN GRENZEN”</b></p>	<p><b>TREFFPUNKT</b></p> <p>08.00 Uhr im Gymnastikraum Bitte melde dich für den Kurs über die GuestNet App oder an der Rezeption an.</p> <hr/> <p>Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Mit einem langsamen Flow, gehaltenen Asanas und viel Raum zum Spüren lernst du den Unterschied Schmerz und Intensität. Du übst deinem Körper zuzuhören und wählst was heute stimmig für dich ist.</p>
<p><u>Mittwoch 22.07.</u> <u>16.30 Uhr</u></p> <p><b>“YOGA &amp; SOUND MIT ANJA - OUTDOOR”</b></p>	<p><b>TREFFPUNKT</b></p> <p>16.30 Uhr im Gymnastikraum Bitte melde dich für den Kurs über die GuestNet App oder an der Rezeption an.</p> <hr/> <p>Auf unseren Waldplattformen mit Anja</p> <p>Erlebe eine achtsame Yogaeinheit inmitten der Natur und finde zurück zu Ruhe, Balance und neuer Kraft. Fließende, sanft kräftigende Bewegungen, bewusster Atem und klare Ausrichtung fördern Entspannung, Körperbewusstsein und das Loslassen des Alltags.</p> <p>Bereits der ca. 25-minütige Spaziergang zu den Plattformen lädt dazu ein, die Natur bewusst wahrzunehmen und anzukommen. Umgeben von frischer Bergluft entsteht Raum für innere Ruhe und Regeneration. Den Abschluss bildet eine entspannende Savasana mit sanften Klängen von Klangschalen, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen. Bei schlechtem Wetter findet das Programm im Gymnastikraum statt.</p>
<p><u>Donnerstag 23.07.</u> <u>08.00 Uhr</u></p> <p><b>“SONNENGRUSS MIT ANJA”</b></p>	<p><b>TREFFPUNKT</b></p> <p>08.00 Uhr im Gymnastikraum Bitte melde dich für den Kurs über die GuestNet App oder an der Rezeption an.</p> <hr/> <p>Starte achtsam und voller neuer Energie in den Tag. Fließende Sonnengrüße, sanfte Mobilisationsübungen und bewusste Atmung wecken den Körper, bringen Energie in Schwung und schenken innere Ruhe sowie Klarheit. Die frische Morgenstimmung und die bewusste Bewegung helfen, den Geist zu fokussieren und mit Leichtigkeit in den Tag zu starten. Die Stunde ist für alle Levels geeignet und lädt dazu ein, Kraft zu tanken und bewusst bei sich selbst anzukommen.</p>

<p><u>Donnerstag 23.07.</u> <u>16.30 Uhr</u></p> <p><b>”FOKUS AUF DIE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE”</b></p>	<p><b>TREFFPUNKT</b></p> <p>16.30 Uhr im Gymnastikraum Bitte melde dich für den Kurs über die GuestNet App oder an der Rezeption an.</p> <hr/> <p>Immunsystem, Stoffwechsel und innere Kraft aktivieren. Mit einem rhythmischen Flow, tiefen Atem und drehenden Haltungen bringen wir deinen Körper in Fluss und regen deinen Stoffwechsel optimal an. Dein Körper entgiftet jede Nacht, diese Stunde unterstützt ihn dabei. Du fühlst dich leicht, wach und von innen gereinigt.</p>
<p><u>Freitag 24.07.</u> <u>08.00 Uhr</u></p> <p><b>“ENTSPANNT IM ALLTAG UND UNTERWEGS”</b></p>	<p><b>TREFFPUNKT</b></p> <p>08.00 Uhr im Gymnastikraum Bitte melde dich für den Kurs über die GuestNet App oder an der Rezeption an.</p> <hr/> <p>Mit Yoga leben – im Hier und Jetzt. Heute gibt es keine Verbeugungen, in dieser Stunde üben wir die wichtigste Haltung. Wie bleibe ich bei mir wenn das Leben laut wird? Yoga hört nicht auf wenn du die Matte verlässt. Da fängt es erst an.</p>
<p><u>Freitag 24.07.</u> <u>16.30 Uhr</u></p> <p><b>“YOGA ZWISCHEN WALD UND WIESE MIT ANJA - OUTDOOR”</b></p>	<p><b>TREFFPUNKT</b></p> <p>16.30 Uhr im Gymnastikraum Bitte melde dich für den Kurs über die GuestNet App oder an der Rezeption an.</p> <hr/> <p>Eine ruhige, achtsame Yoga-Stunde inmitten der Natur Ideal, um den Alltag loszulassen und neue Kraft zu tanken. Fließende, sanft kräftigende Bewegungen, bewusster Atem und klare Ausrichtung fördern Entspannung, Körperbewusstsein und innere Balance. Der ca. 25-minütige Spaziergang zu den Plattformen stimmt auf die Praxis ein. Den Abschluss bilden eine ausgedehnte Savasana, sanfte Klangschalenklänge und eine geführte Meditation. Für tiefe Ruhe und Regeneration. Bei schlechtem Wetter findet das Programm im Gymnastikraum statt.</p>

1 vollgepacktes Jahr

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
01												
02												
03												
04												
05												
06												
07												
08												
09												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												



Hotel der Engel GmbH  
Dorfstr. 35, 6673 Grän  
Tannheimer Tal — A  
+43 (0)5675 6423  
post@engel-tirol.com

[engel-tirol.com](http://engel-tirol.com)

*Frau  
Matterberg +  
Zimmerman.*