

Betreff: Dezember 26: Marcel Clementi – im Salzburgerhof Zell am See!

Unterzeile: Yogalehrer, Speaker und Bestseller-Autor

Zell am See, Salzburger Land

Schwerelos zwischen Yoga und Sole

Der Salzburgerhof Zell am See lädt von 3. bis 6. Dezember 2026 zum Yoga-Retreat unter der Leitung von Yogalehrer, Speaker und Bestseller-Autor Marcel Clementi. „Leichtigkeit ist eine Entscheidung – und vier Tage vor Weihnachten sind die beste Gelegenheit, sie zu treffen“, so Clementi. Sechs Yogaeinheiten zwischen Winterwanderung und Naturbadeteich – und, wer mag, das schwerelose Schweben im unterirdischen Sole Dome des Hotels.

Wenige Schritte vom Yogaraum entfernt beginnt eine andere Welt: ein unterirdisches Salzwasserbecken, gefüllt mit hochprozentiger Sole aus dem Toten Meer – dunkel, still, ganz auf das Schweben im Wasser konzentriert.

Sechs Yogaeinheiten, drei Vorträge

Die Tage folgen einem eigenen Rhythmus aus Bewegung und Innehalten. „Die Wochen vor Weihnachten sind für viele von uns alles andere als ruhig. Bei diesem Retreat muss niemand beweglich sein oder etwas leisten – wir nehmen uns vier Tage Zeit, um durchzuatmen und wieder bei uns selbst anzukommen. Für mich ist Leichtigkeit keine Frage der Umstände, sondern eine Entscheidung. Und Zell am See im Winter ist ein wunderbarer Ort, um sie zu treffen“, so Clementi. Am Anfang steht Hatha-Yoga und Meditation, bevor es hinaus geht: auf eine Winterwanderung entlang des Zeller Sees, begleitet von Vorträgen über Leichtigkeit und Gelassenheit. Zurück im Warmen, wird es leiser – bei Yin Yoga & Journaling und schließlich bei Yoga mit Augenbinde, das ganz auf das Spüren statt auf das Sehen setzt. Wer dem Winter noch direkter begegnen möchte, wagt sich ins optionale Eisbaden im hauseigenen Naturbadeteich.

Der zweite Akt: Schwerelos im Sole Dome

Bei 34 bis 36 Grad warmem Wasser, das sich auf 60 Quadratmetern mit hochprozentiger Salzkonzentration sättigt, trägt sich der Körper von selbst, die Muskulatur entspannt vollständig, der Geist folgt. „Floating ist der natürliche nächste Schritt nach dem Yoga – wer schon gelernt hat, im Atem loszulassen, findet im Salzwasser noch tiefer hinein“, erklärt die ausgebildete Aqua-Balancerin Viera, die durch das Erlebnis begleitet – österreichweit die einzige geführte Floating-Erfahrung dieser Art. Ein Kontrastprogramm, das aus den Yoga-Tagen eine Reise von der Bewegung in die vollkommene Stille macht.

„Yoga Tage Winter 2026“ von 03. bis 06.12.2026 mit folgenden Inklusivleistungen:

3 Übernachtungen inkl. Gourmet-Verwöhnepension und aller Salzburgerhof-Inklusivleistungen

Wellnessbereich auf 3.500 m² inkl. Sole Dome (Floating gegen Gebühr)

6 Yogaeinheiten und 3 inspirierende Vorträge

Winterwanderung, Fackelwanderung zum Christkindlmarkt, optionales Eisbaden u. v. m.

Im Doppelzimmer: ab € 1.440,- pro Person

Detailprogramm & Anfrage: <https://www.saltzburgerhof.at/de/zimmer-packages/packages/yoga-tage-winter-2026/>

Floating im Sole Dome (ganzjährig buchbar): 45 Min. ohne Aqua-Balancerin € 49,- | 30 Min. geführt mit Aqua-Balancerin € 90,-

Hotel Salzburgerhof *****

Auerspergstraße 11, 5700 Zell am See | +43 (0)6542 765

5sterne@salzburgerhof.at | www.salzburgerhof.at