



BREATHWORK.RETREAT

SPRINGSPIRITS

04. bis 07. April 2024
im HOTEL DAS KRONTHALER

Der Frühling erwacht und wir lassen mit ihm unbrauchbares los. Mit tiefgehenden Breathworkeinheiten, Biohacks und verschiedenen Techniken um das Immunsystem zu stärken und die Kreativität zu bereichern. Alles was Sie innerlich bewegt, darf bei diesem Retreat gespürt und aufgenommen werden - in einem sicheren Rahmen, so alles sein darf und nichts muss. Das Wochenende ist voll gepackt mit neuem Wissen über die vergessene Kunst der Atmung. Persönlich begleitet vom zertifizierten Atembegleiter & Breatheology Entrepreneur Markus.

3 Nächte ab € 898,00 p.P. inklusive

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » tägliche **Breathworkenheiten** und **Workshops**
- » sowie **DAS KRONTHALER Kulinarium** | VITAL.Frühstück | GENUSS.Nachmittag mit Light Lunch, pikanter Jause und süßen Gaumenfreuden | GOURMET.Dinner
- » **Wellness & SPA auf 2.500 m²** | In- und Outdoorpool 215m² Wasserfläche | verschiedene Saunen | Aroma-Dampfbad
Ruhe-Relax-Zone mit Außenbereich
- » **Aktivprogramm** | In- und Outdooraktivitäten mit unseren Vital-Coaches
- » Dazu viel leidenschaftlicher Service

WEITERE INFORMATION & RESERVIERUNG

Hotel DAS KRONTHALER, Am Waldweg 105a, 6215 Achenkirch
+43 5246 6389 | welcome@daskronthaler.com



BREATHWORK.RETREAT

SPRINGSPIRITS

TAG 1 | DONNERSTAG

17.00 bis 19.00 Uhr

Begrüßung & Kennenlernen

Come-Together und Einführung in die Geschichte und neue Wissenschaft zur Kunst der Atmung/Biohacks der Breathworkszene mit anschließender Beathworkeinheit zum Ankommen.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 2 | FREITAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Breathwork „Focus“

Energetisierender und gleichzeitig entspannender Start in das Retreat-Wochenende mit aneinander gereihten Atempausen, welche für ein absolutes „Zen“ sorgen. Diese Einheit lässt Ihr Innerstes erstrahlen und schenkt Ihnen ein Lächeln für den ganzen Tag.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

17.00 bis 18.00 Uhr

Visualisierungsreise

Eine Visualisierungsreise zu Ihrem Kraftort.

Wald, Vogelgezwitscher, Wasser, Klang und viel Herz.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 3 | SAMSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Workshop Atemmuskulatur

Sie lernen mehr über den wahrscheinlich wichtigsten Muskel - dem Zwerchfell. Was ist zu beachten und wie funktioniert optimale Atmung nach Dr. Buteyko. Verschiedene Übungen werden Sie hierbei unterstützen und fit für den Tag machen.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

16.30 bis 18.00 Uhr

Atemreise „Essence“

Die tiefe Kreisatmung wird in 3 Wellen aufgebaut. Atemhaltung und Atempausen zwischen den Wellen führen zu einem Gefühl von mehr Verbundenheit zu sich selbst und der Umgebung. Abgerundet wird die Reise mit den zarten Klängen einer Zungentrommel.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 4 | SONNTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Atemtechniken für Zuhause

Gehen Sie anders zurück in Ihren Alltag und nehmen Sie drei Schlüsselatemtechniken mit nach Hause um in verschiedenen Situationen das Nervensystem regulieren und zurück in das Gleichgewicht bringen zu können.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

11.00 Uhr

Abschlusskreis & Verabschiedung

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TÄGLICH

Zusätzliche Yogaeinheiten im Rahmen unseres Aktivprogramms möglich. Anmeldung erforderlich. Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.



Programmänderungen vorbehalten.

ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 85,00 | 60 MIN

ATEMANALYSE UND ATEMENTORING

1:1 Coaching zur Feststellung von Atemmuster. Mit Sauerstoffgehaltsmessung, Zwerchfellübungen, Boltscoremessung sowie ein Mentoringgespräch mit Tipps und Tricks rund um Breathwork.

IHR COACH BREATHWORK

Markus

Markus ist am Achensee aufgewachsen und liebt Sport und Natur. Nach jahrelanger Tätigkeit in der Gastronomie kam er in Kontakt mit Breathwork sowie der Wim Hof Methode und war auf Anhieb von dessen Kraft überzeugt. Nach seiner Ausbildung zum zertifizierten Atemlehrer und Mentaltrainer folgt er seiner Mission, den Menschen aus dem Kopf zurück in den Körper zu bringen.



Breathwork ist kein Ersatz für eine medizinische Beratung. Bitte vermeiden Sie intensive Atemsitzungen bei Epilepsy, Herz/Kreislaufkrankungen, Schwangerschaft, Bipolarer Störung, Schizophrenie, Psychosen oder einer kürzlichen Operation an der Lunge oder dem Herzen.