



BREATHWORK.RETREAT

GAMECHANGER

Haben Sie sich schon jemals die Frage gestellt, welchen Unterschied die Nasenatmung zur Mundatmung hat? Breathwork ist eines der stärksten Werkzeuge für Selbstentwicklung, Gesundheit und Bewusstsein. Wir starten und beenden unser Leben mit einem Atemzug – dazwischen atmen wir im Schnitt 500.000.000 mal, 26.000 pro Tag. Lassen Sie sich von Breathguide Markus in die Welt der Atmung entführen und lernen beeinflussen Sie durch gezielte Atmung ihr Wohlbefinden nachhaltig.

TAG 1 | DIENSTAG

17.00 bis 19.00 Uhr

Come-Together & Einführung

Kennenlernrunde mit Einführung zur Geschichte und Wissenschaft von Breathwork
Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

TAG 2 | MITTWOCH

08.00 bis 09.00 Uhr

Breathwork „Heilung“

Regulierung des Nervensystems - Mit verschiedenen Atemübungen aktivieren wir vor allem das parasympathische Nervensystem. Wir ändern dabei Atemmuster und Atemgeschwindigkeit und beenden mit kohärentem Atmen.

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

17.00 bis 18.00 Uhr

Workshop | Atemmuskulatur

Equia cus, sedioria qui tempero consece precatios imilitin es eatae

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

TAG 3 | DONNERSTAG

08.00 bis 09.30 Uhr

Breathwork „Essential“

Mischung aus Kreisatmung, gemischt mit Atempausen und Atemhaltung. Durch diese Atmung aktivieren unsern Vagusnerv für ein energetisches und erdendes Gefühl.

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

15.00 bis 17.30 Uhr

Eisbaden nach „Wim Hof“

Mit Stress im Alltag fertig werden. Das Immunsystem stärken. Beim geführten Eisbaden lernen wir in angespannten Situationen ruhig zu bleiben.

Treffpunkt: Reception | Etage -1

TAG 4 | FREITAG

16.30 bis 17.30 Uhr

Breathwork „Essenz“

Tiefergehende Kreisatmung wird aufgebaut in 3 Wellen, Atemhaltung und Atempausen zwischen den Wellen führen zu einem Gefühl von mehr Verbundenheit zu dir und deiner Umgebung.

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

20.30 bis 21.00 Uhr

Geführte Meditation „Kraftplatz“

Gemeinsam erkunden und finden wir den eigenen Kraftplatz. Ein Spiel aus Visualisierung und Vorstellungskraft, eingebettet mit einer sanften Meditation

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

TAG 5 | SAMSTAG

09.00 bis 10.00 Uhr

Breathwork „Fit“

Aufbauende Kreisatmung mit Atemhaltung und Körperspannung - wir aktivieren das sympathische Nervensystem für mehr Power für den Tag. Dieses Workout trainiert das Zwerchfell - den wichtigsten Atemmuskel.

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

16.00 bis 19.00 Uhr

Breathdance

„Atemtanz“, angelehnt an Ecstatic Dance. Wir mischen Elemente von Livemusik und einem selektierten DJ Mix mit verschiedensten Rhythmen und Beats. Die Atmung fließt in die Musik ein.

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

TAG 6 | SONNTAG

10.00 bis 10.30 Uhr

Workshop | Atemtechniken für den Alltag

Equia cus, sedioria qui tempero consece precatios imilitin es eatae

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

10.30 bis 11.00 Uhr

Abschlusskreis & Verabschiedung

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

Programmänderungen vorbehalten.

TÄGLICH

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



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.



ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 85,00 | 60 MIN

ATEMANALYSE UND ATEMENTORING

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