



# YOGA & BREATHWORK.RETREAT

## ADVENTFLOW

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir nehmen uns noch einmal Zeit für uns selbst. Zeit um uns auf die stille Weihnachtszeit vorzubereiten - Zeit um mit neuer Energie in das kommende Jahr starten zu können. Mit intensiven Breathwork- und Yogaeinheiten die aktivieren aber auch beruhigen. Persönlich begleitet und geführt von Yoga & Meditationslehrerin Florine sowie Atemtrainer und Breathology Entrepreneur Markus.

### TAG 1 | DONNERSTAG

17.30 bis 19.00 Uhr

#### **Begrüßung & Atemeinheit**

Come-Together mit anschließender Pranayamaübung

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

### TAG 2 | FREITAG

08.30 bis 10.00 Uhr

#### **Vinyasaflow**

Gleichgewicht zwischen Kraft & Entspannung - Dehnung, Stärkung & dynamisch fließende Bewegungen, welche mit der Atmung synchronisiert werden.

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

16.00 bis 17.30 Uhr

#### **Breathwork**

Einführung über die Geschichte und neue Wissenschaft zur Kunst der Atmung, gefolgt von einer leichten Breathwork-Session

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

### TAG 3 | SAMSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

#### **Breathwork „Heilung“**

Regulierung sowie Aktivierung des parasympathischen Nervensystems durch verschiedene Atemübungen

Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

16.30 bis 17.30 Uhr

### **Soundyoga**

Dynamischer YogafLOW mit intuitiven Bewegungen im Takt der Musik  
Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

## **TAG 4 | SONNTAG**

08.30 bis 10.00 Uhr

### **Yoga & Breathwork**

Nach ein paar Asanas folgt eine Elixierende Breathwork-Session  
Treffpunkt: Raum Rofan 1 | Etage 0

## **TÄGLICH**

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



*Programmänderungen vorbehalten.*

## **IHRE COACHES** YOGA & BREATHWORK

### **Florine**

Florine liebt es das Leben voll auszukosten. Seit sie mit der rhythmischen Sportgymnastik aufhörte, wurde Yoga seit über 10 Jahren zu einer lebensbegleitenden Praxis, die Sie auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene berührt. Sie ist international ausgebildete Yoga- und Meditationslehrerin und mit Ihrer Faszination für Yoga, möchte sie Menschen inspirieren in ihr volles Potential zu kommen.



### **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.