



# BREATHWORK & ICEBATH RETREAT

NEUE ENERGIE & KLARHEIT

08. bis 12. März 2026

im Hotel DAS KRONTHALER

Der Winter zieht sich zurück – Zeit, Körper und Geist zu aktivieren und neue Lebenskraft zu wecken. In diesem Retreat erlernen Sie wirkungsvolle Biohacking-Methoden durch Breathwork, Eisbäder, Hitze und gezielte Atemübungen. Eine wohltuende Regulation des Nervensystems, die Schlaf, Energie und Wohlbefinden positiv beeinflusst. Es ist eine Einladung, Ihre innere Stärke zu spüren, Klarheit zu gewinnen und mit Fokus, Vitalität und frischer Energie in den Frühling zu starten. **Persönlich begleitet von dipl. Atemtrainer und Wim-Hof-Method-Gelehrter Markus.**

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » **Eisbaden, Breathworkseinheiten**, Atemtechniken, Bewegung, uvm.
- » **Individuelle Einheiten** „Atemanalyse & Atemmentoring“ auf Anfrage zubuchbar
- » sowie **DAS KRONTHALER Kulinarium** | VITAL.Frühstück | GENUSS.Nachmittag mit Light Lunch, pikanter Jause und süßen Gaumenfreuden | GOURMET.Dinner
- » **Wellness & SPA auf 2.500 m<sup>2</sup>** | In- und Outdoorpool 215m<sup>2</sup> Wasserfläche | verschiedene Saunen | Aroma-Dampfbad Ruhe-Relax-Zone mit Außenbereich
- » **Aktivprogramm** | In- und Outdooraktivitäten mit unseren Vital-Coaches
- » Dazu viel leidenschaftlicher Service

Dieses Retreat vereint Aktivierung und Regeneration auf anzeitliche Weise. Erleben Sie, wie Atem, Kälte und Wärme Ihre Lebensenergie neu entfachen und Körper wie Geist regenerieren.

## INFORMATION & RESERVIERUNG

Wir beraten Sie gerne unter **+43 5246 6389** oder **welcome@daskronthaler.com**





# BREATHWORK & ICEBATH RETREAT

## NEUE ENERGIE & KLARHEIT

### TAG 1 | SONNTAG

17.00 bis 18.00 Uhr

#### **Kennenlernen & Atmen**

Charmantes Kennenlernen und Ankommen in einer erdenden Atempol.

Aktivierung des beruhigenden Nervensystems.

Treffpunkt: Raum Body & Soul

### TAG 2 | MONTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

#### **Atemübung, Bewegung, Vorbereitung Eisbad**

Aufwärmen und Aufwachen durch lockere Bewegungen zu Musik. Füße und Hände werden mit Eiswasser auf das Eisbad vorbereitet.

Treffpunkt: Raum Body & Soul

16.00 bis 17.30 Uhr

#### **Breathwork - Wissenschaftliches & Session**

Geschichte der Atmung, neueste Erkenntnisse und Bauchatmung werden erläutert.

Abschluss mit einer elixierenden Atempol.

Treffpunkt: Raum Body & Soul

### TAG 3 | DIENSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

#### **Breathwork**

Atempol im Wim Hof Stil bei der Sympathikus und Parasympathikus simultan angesprochen werden.

Treffpunkt: Raum Body & Soul

11.00 bis 12.00 Uhr

#### **Eisbad & Bewegung (optional)**

Erstes Eisbaden in der Eiswanne im Wellness & SPA.

Aufwärmen mit Wim Hof's bekannten Horse Stance.

Treffpunkt: Raum Body & Soul

### TAG 3 | MITTWOCH

08.30 bis 09.30 Uhr

#### **Breathwork**

Freies bewegen und kräftigendes Breathwork mit progressiver Muskelspannung.

Treffpunkt: Raum Body & Soul

11.00 bis 13.00 Uhr

### Eisbaden im Achensee (optional)

Silent Walk zum Badestrand Achensee und Dip in den See.

Treffpunkt: Raum Body & Soul

### TAG 4 | DONNERSTAG

09.00 bis 10.00 Uhr

### Abschlusskreis

Soundjourney mit Visualisierungsmeditation und Abschlusszeremonie.

Treffpunkt: Raum Body & Soul

### TÄGLICH

### Aktivprogramm In- & Outdoor

Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.

Anmeldung erforderlich.



Programmänderungen vorbehalten.

### ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 90,00 | 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. Breathology E-Book von Stig Severinson für Zuhause.

## MARKUS BUSSLEHNER

### DIPL. ATEMTRAINER UND WIM-HOF-METHOD-GELEHRTER

Markus ist am Achensee aufgewachsen und liebt Sport und Natur. Viele Jahre war er weltweit unterwegs, immer auf der Suche nach Glück im Außen. Eine persönliche Krise führte ihn schließlich zur Atmung – und damit zu seinem Weg nach innen.

Diese Erfahrung führte ihn zu seiner Ausbildung zum zertifizierten Atemlehrer und Mentaltrainer – und zu seiner Mission: Menschen zurück in ihren Körper zu begleiten und ihnen den Zugang zu innerer Ruhe zu öffnen.

Als diplomierter Breathguide und leidenschaftlicher Conscious DJ verbindet Markus Achtsamkeit, Musik und Atmung zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Seine Quellen der inneren Stille sind die Berge, der Tanz und die Kraft des bewussten Atems.

Heute teilt er seine Erkenntnisse mit anderen und lässt dabei auch seine Erfahrung als Percussionist einfließen. Seine Workshops sind lebendig, kraftvoll und bunt – und laden dazu ein, wieder ganz bei sich selbst anzukommen.



*Breath out!*