



# BREATHWORK & LONGEVITY RETREAT

## NATÜRLICHES BIOHACKING

13. bis 17. Dezember 2026  
im Hotel DAS KRONTHALER

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur sich zurückzieht, entsteht ein besonderer Moment, um innezuhalten, durchzuatmen und das vergangene Jahr bewusst zu integrieren. In diesem Retreat erleben Sie die Kraft von Breathwork, wohltuender Hitze und der achtsamen Praxis des Eisbadens – Methoden, die Ihr System regulieren, Ihr Immunsystem stärken und die winterliche Stille zu einem Ort neuer Energie werden lassen. Ergänzt durch moderne Biohacking-Impulse und regenerierende Schlafroutinen eröffnet sich ein ganzheitlicher Weg zu mehr Vitalität, innerer Balance und Klarheit. **Persönlich begleitet von dipl. Atemtrainer und Wim-Hof-Method-Gelehrter Markus.**

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » **Eisbaden, Breathwerkeinheiten**, 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 ganzheitliche 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](mailto:welcome@daskronthaler.com)



# BREATHWORK & LONGEVITY RETREAT

## NATÜRLICHES BIOHACKING

### TAG 1 | SONNTAG

17.00 bis 18.00 Uhr

#### **Kennenlernen & Atmen**

Charmantes Kennenlernen und Ankommen in einer erdenden Atemeinheit.  
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 Atemeinheit.  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

### TAG 3 | DIENSTAG

09.00 bis 10.30 Uhr

#### **Breathwork & Eisbaden**

Aktivierung der Nervensysteme mit einer Atemeinheit. Erstes Eisbaden in der Eiswanne im Wellness & SPA. Aufwärmen mit Wim Hof's bekannten Horse Stance.  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

10.45 bis 11.15 Uhr

#### **Schwitzritual**

Integration der ersten Kälteerfahrung mit Klängen und Räucherung.  
Treffpunkt: Finnische Sauna

### TAG 3 | MITTWOCH

08.30 bis 09.30 Uhr

#### **Atemübung, Sungazing, Bewegung**

Start in den Tag mit Bewegung und Atemübungen in der Natur.  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

17.00 bis 18.00 Uhr

### **Impulsvortrag Biohacking & Longevity**

Wissenschaft und Werkzeug zum gesünder Altern.  
Treffpunkt: Private Meeting Room

### **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!*