

Breath of Life

Der Herbst lädt dich ein, nach innen zu lauschen, langsamer zu werden und dich mit deinem Atem zu verbinden. Wenn die Natur sich wandelt und loslässt, entsteht Raum für Tiefe, Klarheit und neue Energie. Dieses Retreat verbindet bewusstes Breathwork, achtsame Atmung und Zeit in der herbstlichen Natur. Es ist ein Raum, in dem du deinen Atem neu entdecken, Spannungen lösen und dich mit deinem inneren Rhythmus verbinden kannst.

INHALTE & FOKUS

- Geführte Breathwork Sessions
- Vorbereitung auf Kälteerfahrungen
- Somatische Übungen & Körperwahrnehmung
- Mentale Stärke im Fokus
- Klangbad, Gespräche, Gemeinschaft

PACKAGE INKLUSIVLEISTUNGEN

- Komplettes Seminarprogramm lt. Ablauf
- Vollpension (5 Mahlzeiten/Tag) mit Fokus auf ketobasierte Ernährung
- Zugang zum großzügigen 3500qm Spa-Bereich

Exklusives 1:1 Special auf Anfrage

Atemanalyse & Atemmentoring: € 120 / Std.
Feststellung von Atemmustern,
Sauerstoffgehaltmessung, Zwerchfellübungen,
Boltscoremessung & Mentoring. Inkl. 1x Breathology
E-Book von Stig Severinson.

ÜBER DEN SEMINARLEITER

Begleitet wirst du von Markus Busslehner (Markus Terra), diplomierter Atemtrainer, Musiker und Raumhalter für körperorientierte Gruppenarbeit. Seine Arbeit ist intuitiv, lebendig und geprägt von Rhythmus – ein Raum, in dem nichts erreicht werden muss und trotzdem viel passieren kann.

www.markusterra.com

Sicherheitshinweis: Breathwork ist kein Ersatz für medizinische Beratung. Bitte intensive Atemsitzungen vermeiden bei: Epilepsie, Herz-/Kreislaufkrankungen, Bipolarität, Schizophrenie, Psychosen, kürzlichen Lungen-OPs. Niemals im Wasser oder beim Autofahren praktizieren.

RETREAT PROGRAMM

DONNERSTAG – ANKOMMEN & ERDEN

15:00 Check-In

17:00 - 18:00 Kennenlernen & Atmen (erdende Atemeinheit, Aktivierung des beruhigenden Nervensystems, Handpan Outro)

18:30 Gemeinsames Abendessen

FREITAG – MENTALE STÄRKE & ATEMKRAFT

07:30 - 08:15 Zentriertes Breathwork (zur Nervenaktivierung)

08:30 Frühstück

10:30 - 11:30 Mentale Stärke (Vortrag vom Ski-Profi Trainer & In-house Mental Coach Wolfgang)

17:00 - 18:00 Atemmuskulatur Workshop

18:30 Gemeinsames Abendessen

SAMSTAG – NATUR & FREQUENZEN

07:30 - 08:15 Atemtechniken für den Alltag (3 verschiedene Atemarten für den Hausgebrauch)

09:00 - 10:00 Frühstück

13:30 - 14:00 Soundnap (Loslassen durch Frequenzen & Schwingungen)

16:00 - 17:30 Saunaritual (Regulation der Atmung & Umgebung mit Hitze)

oder

Cryo-Therapie Kammer (optionale Erfahrung für mehr Vitalität & Gesundheit)

SONNTAG – KRAFT & INTEGRATION

09:00 - 10:15 Poweratmung (Breathwork kombiniert mit progressiver Muskelspannung, Manifestation & Abschlusssharing)

Sprache des Retreats: Deutsch (englische Übersetzung optional).

1.460 € pro Person im Einzelzimmer
1.310 € pro Person im Doppelzimmer
3 Nächte / 4 Tage inkl. Kost & Logis

Konditionen
max. 8 Personen (min. 3)
Kostenlose Stornierung bis 7 Tage vorher.



MOUNT MED
RESORT