

TANZ IN DEN BERGEN

Der Sommer lädt ein, dich zu öffnen, dich zu bewegen und wieder in Verbindung mit deinem natürlichen Rhythmus zu kommen. Dieses Retreat verbindet freie Bewegung, bewusste Atmung und Zeit in der Natur. Ein Raum, in dem du deinen Körper spüren, deinen Ausdruck entfalten und ohne Druck zur Ruhe kommen kannst.

INHALTE & FOKUS

- Geführte Breathwork Sessions & Pranayama
- Freier Tanz & intuitive Bewegung
- Somatische Übungen & Körperwahrnehmung
- Soundhealing, Percussion Infusion & Soundnaps
- Zeit in der Natur (Stille, Erdung, Integration)

PACKAGE INKLUSIVLEISTUNGEN

- Komplettes Seminarprogramm lt. Ablauf
- 1x Rebalance Sitzung inklusive
- 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-/Kreislauferkrankungen, 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 – RHYTHMUS & KAKAO

07:30 - 08:15 Sound-Yoga mit Danijela (Aufwärmen & Asanas zu Live DJ-Set)

08:30 Frühstück

10:30 - 12:30 Cacao Dance (Cacaoritual, Blinddance & Klangbad)

18:30 Gemeinsames Abendessen

SAMSTAG – NATUR & FREQUENZEN

07:30 - 08:30 Breathwork (Pranayama & aktivierende Atemeinheit)

08:30 Frühstück

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

16:00 - 18:00 Nature Dance (freies Tanzen, barfuss, im Schweigen)

19:00 Gemeinsames Abendessen

SONNTAG – KRAFT & INTEGRATION

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

Sprache: Deutsch (englische Übersetzung verfügbar).

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