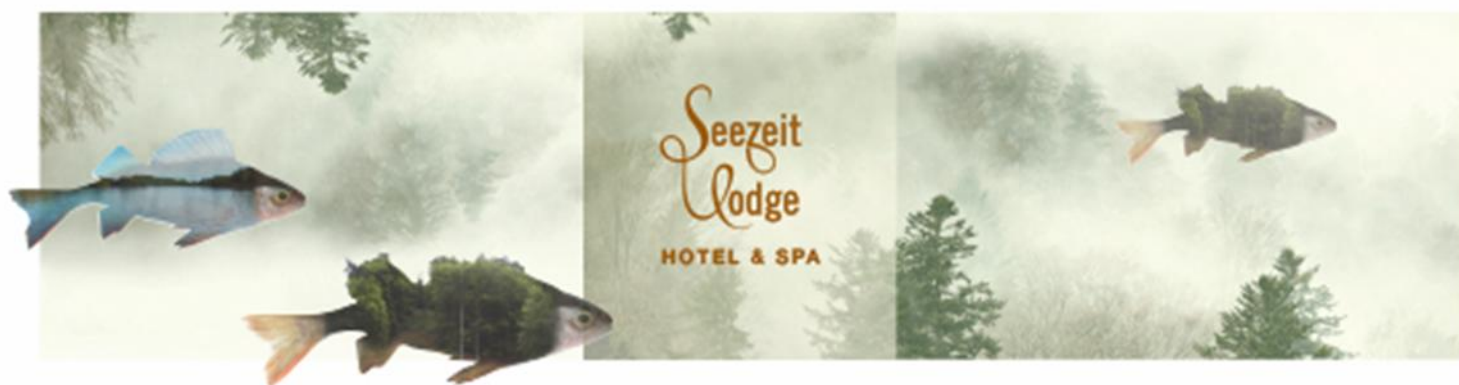




„Breath Work Retreat“ Entdecke die kraftvolle Tiefe des Atems

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

19.02. – 22.02.2026

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit
(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

Erleben Sie ein Retreat, dass Sie in die Tiefe Ihres eigenen Seins führt. Durch Breathwork & Deep Embodiment öffnen sich innere Räume, in denen unbewusste Bilder, alte Muster und festgehaltene Emotionen sichtbar werden. In achtsamer Begleitung von Christina Blies tauchen Sie ein in das, was unter der Oberfläche wirkt – und gelebt werden möchte. Dieses Retreat lädt ein, tief in die eigene Wahrnehmung einzutauchen und den Atem als Zugang zu innerer Klarheit, Lebendigkeit und Ihrer eigenen inneren Führung zu erleben.

Dieses Retreat vereint Atemarbeit, Präsenz und Reflektion in einer ruhigen, nährenden Umgebung – ein Raum, in dem Körper, Intuition und inneres Erleben zusammenkommen dürfen. Eingebettet in die winterliche Stille des Bostalsees entsteht ein Feld, das Öffnung ermöglicht, Energie wieder ins Fließen bringt und die Verbindung zu sich selbst und zur Natur stärkt.

Erleben Sie:

Tiefe Innenschau | eine energiegeladene Verbindung zu sich selbst | bewusste Atemtechnik, die innere Prozesse nachhaltig unterstützt | Öffnung für unbewusste Bilder, Emotionen und Muster | Räume, in denen Wünsche und Sehnsüchte sich zeigen dürfen | Loslassen alter Muster und Schutzstrategien, die nicht mehr dienen | Begegnungen mit dem, was im Inneren wahrgenommen, aber bisher nicht gelebt wurde | Verbindung zu Körper, Geist und Natur als Ressource für innere Klarheit und Lebenskraft

Ziel des Retreats:

Innere Öffnung und Klarheit für persönliche Lebensthemen | das Erkennen und Lösen von Mustern, Schutzstrategien oder Prägung | das Wieder in Fluss kommen von Energie auf emotionaler und körperlicher Ebene | Verbindung mit dem eigenen inneren Raum, der Intuitionen und dem, was die Seele ausdrücken möchte | Mut, sich einzulassen – auf sich selbst, auf das Fühlen, auf das Leben | bewusste Gestaltung des eigenen inneren Weges

Dieses Retreat ist für alle geeignet, die:

Sich selbst in er Tiefe begegnen möchten | bereit sind, alte Muster, Schutzstrategien oder Prägungen zunächst wahrzunehmen und loszulassen, was nicht mehr dient | tief in Ihre innere Wahrnehmung eintauchen möchten | spüren wollen, was in Ihrem Leben wirklich gelebt werden will | die Verbindung zu Atem, Körper und Natur vertiefen möchten | ihr Leben bewusster gestalten und der eigenen inneren Führung folgen möchten | neugierig sind auf das, was unter der Oberfläche sichtbar werden will

Egal, ob Einsteiger oder geübte Atempraktizierende – alle Teilnehmer:innen werden behutsam angeleitet und begleitet.

Tag 1 – Donnerstag, 19.02.2026

- Anreise ab 15:00 Uhr
- 16:00 Uhr: Begrüßung und Kennenlernen / Intention / Breath Work & Deep Embodiment Session
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen



Tag 2 – Freitag, 20.02.2026

- 08:00 – 09:00 Uhr: Meditation
- 09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 11:00 – 15:00 Uhr: Breath Work & Deep Embodiment / Theorie / Intention vertiefen / Bewegung / Gruppenprozess / Austausch
- Im Anschluss: Freie Zeit zum Entdecken & Genießen
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 3 – Samstag, 21.02.2026

- 08:00 – 09:00 Uhr: Sauna Ritual im Keltischen Außensaunadort
- 10:00 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 12:00 – 15:00 Uhr: Breath Work & Deep Embodiment / Gruppen-Erfahrungsraum
- Im Anschluss: Freie Zeit zum Entdecken & Genießen
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 4 – Sonntag, 22.02.2026

- 08:00 Uhr: Integration Session / Breathwork & Deep Embodiment
- 09:30 Uhr: gemeinsames Frühstück
- Bis 11:00 Uhr: Check-Out