



**„Breathwork Retreat“
Am Bostalsee – Winter Edition
-Entdecke die kraftvolle Tiefe des Atems-
mit Christina Blies**

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

12. – 15. November 2026

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit
(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

Dieses Retreat ist eine Einladung, dich selbst wieder zu spüren – jenseits von Rollen, Anpassung und inneren Mustern. Nicht an der Oberfläche. Nicht im Verstehen. Sondern in den Schichten, die dich unbewusst steuern – in deinem Körper, deinem Nervensystem, deiner emotionalen Speicherung. So vieles fühlt sich so lange nicht nach dir an, bis du dich dem zuwendest, was in dir wirkt, ohne dass du es bewusst gewählt hast: alte Muster, Schutzstrategien, Prägungen, Geschichten über dich und die Welt. Sie formen, wie du fühlst, liebst, dich zeigst, dich zurückhältst, dich anpasst, deine Energie dimmst, deine Wirkkraft begrenzt. Dein Nervensystem entscheidet, wie viel Nähe, Tiefe, Wahrheit und Lebendigkeit du in dir halten kannst. Und genau hier setzen wir an: nicht um dich zu optimieren, sondern um deine innere Kapazität zu erweitern – für Fühlen, Präsenz und Selbstführung. In diesem Retreat tauchen wir genau dort hinein. Mit dem Atem als Brücke zwischen deinem unbewussten Erleben und den bewussten Schichten deines Seins. Mit dem Körper als Speicher – und als Ort, an dem alles wieder in Fluss kommen kann. Breathwork ist hier keine Technik. Es ist ein Portal. Ein Zugang zu dem, was lange gehalten, verschüttet oder vergessen war. Zu dem, was dich blockiert, dich festhält, dich davon abhält, ein Leben zu leben, das wirklich deinem Wesen entspricht. Eingebettet in die winterliche Stille des Bostalsees entsteht ein Raum, in dem du dich dir selbst zuwendest – ehrlich, verkörpert, präsent. Ein Raum, in dem dein Nervensystem lernen darf, Sicherheit im Fühlen zu finden. Und genau darin beginnt die Möglichkeit, alte innere Geschichten, Muster und Überzeugungen zu überschreiben. Mit jedem bewussten Atemzug trägst du ab, was dir nicht mehr dient. Und dein tiefes Erinnern beginnt: wer du wirklich bist.

Erlebe:

tiefe, verkörperte Begegnung mit dir selbst | Atem als direkten Zugang zu unbewussten inneren Schichten | Sichtbarwerden von emotionalen Mustern, inneren Dynamiken und Schutzstrategien | Erfahrung, wo du dich selbst zurückhältst, anpasst oder deine Energie dimmst | wie dein Nervensystem auf Nähe, Tiefe und Wahrheit reagiert | Lösen emotionaler Speicherung im Körper | Räume, in denen sich zeigt, was in dir gelebt werden möchte | Verbindung zu deinem inneren Erleben jenseits von Konzepten, Rollen und Geschichten | Öffnen eines inneren Raums für mehr von dir, für deine Seele, deine Lebendigkeit

Ziel des Retreats:

tiefes Gewahrsein für das, was dich unbewusst steuert | Erkennen und Überschreiben alter Muster, Prägungen und Überzeugungen | Erweiterung deiner inneren Kapazität für Fühlen, Präsenz und Selbstkontakt | Wieder-in-Fluss-Kommen deiner Lebensenergie auf emotionaler und körperlicher Ebene | verkörperte Verbindung zu deiner inneren Führung | Fähigkeit, dich selbst mit dem zu halten, was da ist, ohne dich zu verlieren | mehr Authentizität, Präsenz und innere Wirkkraft | innerer Shift hin zu einem Erleben, das sich zunehmend nach dir anfühlt

Dieses Retreat ist für alle geeignet, die:

sich selbst wieder tiefer spüren möchten | bereit sind, sich den unbewussten Schichten in sich zuzuwenden | erkennen wollen, wo sie sich selbst blockieren, anpassen oder kleinhalten | ihre emotionalen Muster, besonders in Beziehungen, verstehen und lösen möchten | ihr Nervensystem als Grundlage für innere Sicherheit und Tiefe erfahren wollen | den Körper als Schlüssel für echte Transformation nutzen möchten | sich selbst tiefer führen lernen möchten statt sich weiter zu optimieren | bereit sind, wirklich hinzuschauen – ehrlich, präsent, verkörpert Egal, ob Einsteiger oder geübte Atempraktizierende – alle Teilnehmer:innen werden behutsam angeleitet und begleitet.



Tag 1 – Donnerstag, 12.11.2026

- 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, 13.11.2026

- 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, 14.11.2026

- 08:00 – 09:00 Uhr: Sauna Ritual im Keltischen Außensaunadorf
- 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, 15.11.2026

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