

Balanciert in dir

Das Breathwork & Yoga Retreat
im Zillertal

Das Kaltenbach

DONNERSTAG

15 UHR INDIVIDUELLE ANREISE

17:30 - 19:00

COME - TOGETHER &
ÜBERRASCHUNGSEINHEIT

FREITAG

8:00 - 9:30

SLOW VINYASA FLOW

Starte Entspannt in den Tag mit bewussten, langsam fließenden Bewegungen, die dein Rücken dehnen und deine Hüfte, Beine und Schulter öffnen. Diese Yoga Klasse lässt dein innerstes erstrahlen und schenkt dir ein Lächeln für den ganzen Tag.

FREITAG

16 - 17:30 UHR

BREATHWORK EINFÜHRUNG

Zu Beginn tauchen wir kurz in die Geschichte und die Wissenschaft von Breathwork eintauchen. Anschließend werden wir paar Atemübungen durchführen, um vertrauter mit dem Atem zu werden. Was ist zu beachten und wie funktioniert ein optimaler Atemzug. Eine geführte Sitzung folgt zum Abschluss mit Musikbegleitung.

Balanciert in dir

Das Breathwork & Yoga Retreat
im Zillertal

Das Kaltenbach

FREITAG

19:00

AYURVEDA KOCHWORKSHOP

Die Ayurvedische Küche eröffnet dir eine neue Welt von Sinnlichkeit, Gesundheit und Lebensfreude. Sie ist bunt, farbenfroh und abwechslungsreich und vereint alle 6 Geschmäcker in einem Essen. Die Ayurvedischen Gewürze regen unser Verdauungsfeuer an bringen die Eigenschaft mit, den Körper gesund und im Gleichgewicht zu behalten.

Du lernst ein typisches Ayurvedisches Gericht kennen, welches du daheim immer wieder nachkochen kannst!

SAMSTAG

08:00 - 09:30

BREATHWORK "HEILUNG"

In dieser Klasse steht die Regulierung des Nervensystems im Vordergrund. Mit verschiedenen Atemübungen aktivieren wir das parasympathische Nervensystem. Wir ändern dabei Atemmuster und Atemgeschwindigkeit und beenden mit kohärentem Atmen.

Balanciert in dir

Das Breathwork & Yoga Retreat
im Zillertal

Das Kaltenbach

15:30 - 16:30

SILENT WALKING MEDITATION & WALDBADEN

Gestartet wird mit einer geführten Silent Walking Meditation welche fließend in das erholsame Waldbaden im hauseigenen Wald des Kaltenbaches übergeht. Waldbaden wirkt sich nicht nur entspannend auf das allgemeine Wohlbefinden aus, sondern beeinflusst nachweislich positiv Atmung, Blutdruck und Puls. Spüre selber hautnah die Heilung der Natur.

SAMSTAG

16:30 - 17:30

CANDLELIGHT YIN YOGA

Fließe in die lang gehaltenen Asanas und spüre wie dein Körper und Geist völlig zur Ruhe kommen. Yin Yoga unterstützt tiefliegende Verspannungen & Blockaden in unseren Gewebsschichten zu lösen. Eingehüllt vom Kerzenschein kommt dein Geist völlig zur Ruhe. Dazu wird live Hangdrum gespielt.

Balanciert in dir

Das Breathwork & Yoga Retreat
im Zillertal

Das Kaltenbach

SONNTAG

08:00 - 9:30

YOGA & BREATHWORK

Wir lassen das Retreat Wochenende mit einer Kombination aus Yoga, Breathwork & einer Visualisierungsreise ausklingen. Lasse dich während der Meditation von Klangschalen in eine tiefe Entspannung begleiten.

11:45

CLOSING CIRCLE

Balanciert in dir

Das Breathwork & Yoga Retreat
im Zillertal



ENTDECKE DEINE BALANCE

Abseits vom Alltags Trubel, kannst du dir ganz bewusst in der wunderschönen Natur des Zillertals Entspannung und Regeneration gönnen! Das Retreat unterstützt dich, zu erkennen, was Du brauchst, um Balance zu finden.

Deine innere Ausgeglichenheit neu zu entdecken.

Wir widmen uns in den Einheiten der Harmonie zwischen Yin und Yang. Der Reflektion der letzten Monate und der Neuausrichtung auf die zukünftigen Monate.

Durch die kraftvolle Kombination aus Breathwork, Yoga, Meditationen, Verbindung mit der Natur und einer Klangschalen Reise erkundest du deine Balance - das natürliche in dir wohnende Gleichgewicht, das zum Vorschein kommt, wenn du allen Seiten von dir Raum gibst.

Zwischen den Einheiten hast du Zeit, die Wanderwege rund um Das Kaltenbach zu erkunden, den großzügigen Wellness Bereich zu genießen oder einfach nur die Seele baumeln zu lassen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, das Programm ist für Anfänger und Geübte geeignet.

