

# *Das Geheimnis der Achtsamkeit*

Das Breathwork & Yoga Retreat  
im Zillertal

## SONNTAG

**15 UHR INDIVIDUELLE ANREISE**

**19:30 - 20:30**

**COME - TOGETHER &  
ÜBERRASCHUNGSEINHEIT**

## MONTAG

**8:00 - 9:30**

**ENTSCHLEUNIGT IN DEN TAG**

Der Morgen darf entschleunigt und bedacht sein. Mit langsamen fließenden Bewegungen wecken wir Körper und Geist auf. Durch achtsame Bewegung kommen wir raus aus dem Kopf und rein in den Körper.

## MONTAG

**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 können wir unseren Atem optimal nutzen. Eine geführte Sitzung folgt zum Abschluss mit Musikbegleitung.

# *Das Geheimnis der Achtsamkeit*

Das Breathwork & Yoga Retreat  
im Zillertal

## DIENSTAG

**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.

## DIENSTAG

**16 - 17:30**

### **DAS GEHEIMNIS DER ACHTSAMKEIT VORTRAG & WALDBADEN**

Wie können wir achtsamer unseren Alltag erleben und somit Stress reduzieren und allgemein ausgeglichener werden? Wir tauchen in das Geheimnis der Achtsamkeit ein und werden anschließend in die Magie des gegenwärtigen Momentes bei einem Waldbad im hauseigenen Wald des Kaltenbachs kommen. 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.

# *Das Geheimnis der Achtsamkeit*

Das Breathwork & Yoga Retreat  
im Zillertal

## DIENSTAG

**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!

## MITTWOCH

**08 - 09:30**

### **HATHA FLOW & MEDITATION**

In dieser Yogaeinheit werden wir die Qualitäten aus Vinjasa und Hatha Yoga vereinen und mit sanft fließenden Bewegungen unsere Flexibilität, körperlich sowie mental, stärken. Diese heilende Yogaeinheit lässt dich deine innere Stärke erkennen und spendet dir Kraft für die herbstliche Zeit. Die Stunde wird mit einer erdenden Meditation beendet.

# *Das Geheimnis der Achtsamkeit*

Das Breathwork & Yoga Retreat  
im Zillertal

## MITTWOCH

**16:00 - 17:30**

### **BREATHWORK EINHEIT "ESSENZ"**

Hier wird tiefergehende Kreisatmung in 3 Wellen aufgebaut. Atemhaltung und Atempausen zwischen den Wellen führen zu einem Gefühl von mehr Verbundenheit zu dir und deiner Umgebung. Ein kribbelndes Gefühl erwartet dich.

## DONNERSTAG

**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**

# *Das Geheimnis der Achtsamkeit*

Das Breathwork & Yoga Retreat  
im Zillertal

## **DAS GEHEIMNIS DER ACHTSAMKEIT**

Gemeinsam enthüllen wir auf diesem Retreat das Geheimnis der Achtsamkeit. Inmitten idyllischer Natur findest du Raum, um dem Alltagsstress hinter dir zu lassen und aufzutanken. Durch Yoga, Breathwork Sessions, Waldbaden, Visualisierungsreise und Meditationen erkundest du unterschiedliche Methoden um Achtsamkeit zu kultivieren. Erfahre in diesem Retreat wie Achtsamkeit Stress mindert, Beziehungen stärkt und inneren Frieden schafft. Wir geben dir Tools an die Hand, welche du in deinen Alltag integrieren kannst. Gönn dir Zeit zur Selbstfürsorge und entdecke das Geheimnis der Achtsamkeit für ein erfülltes Leben

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.

