

# BREATHWORK RETREAT

---

**30.10.-3.11.2024**

**WEITRA | ÖSTERREICH**



A photograph of a forest with sunlight streaming through the trees, creating a warm, golden glow. The sun is low in the sky, casting long rays of light through the dense canopy of green and yellowing leaves. The trees are tall and thin, with their trunks visible in the foreground and background.

**ORT**

# WALDVIERTEL

---

Hier gibt es so richtig viel Wald. Die **Natur** erscheint unberührter, die Landschaft stiller, kräftiger. Wiesen und Felder, Hochmoore und Heidelandschaften prägen den Norden **Österreichs**.

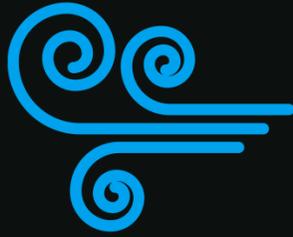
Tief durchatmen ist Programm, denn hier erwartet dich eine **hervorragende Luftqualität**.

Die klare Luft und das milde Reizklima macht das Waldviertel zu einem großen **Luftkurort**. Das Prädikat „Luftkurort“ wird nur an Orte vergeben, deren Klima und Luft für Gesundheit und **Wohlbefinden förderlich** sind.

Hier wollen wir **gemeinsam** ATMEN



# INHALT



## ATMEN

---

RB® ATEMSESSIONS

FUNKTIONELLE ATMUNG

EMOTIONAL RELEASE

THEORIE



## WORKSHOPS

---

KÄLTE + WASSER

SUFI MEDITATION

REFLEKTION

KÖRPERARBEIT



## UMGEBUNG

---

BIO KÜCHE

WALDSAUNA

BADETEICH

40 HA NATUR



# MOOD





# **RB® ATEM RETREAT**



# UNTERKUNFT

# DER ROSENHOF

---



Die außergewöhnliche **Naturlandschaft** des Waldviertels spürt man hier auf besondere Weise.

Die Abgeschlossenheit des Hofes und die **Magie des Platzes** machen den Rosenhof zu einem besonderen Ort der Ruhe und Entspannung. Dieser wunderbare Ort mit viel **natürlichem Freiraum** und Kraftplätzen, steht uns für das gesamte Retreat **exklusiv** zur Verfügung.

Abwechslungsreiche **Vollwertkost** in Bio-Qualität aus dem **eigenen Garten** sorgt für eine wertvolle, reichhaltige und geschmackvolle Küche während des gesamten Aufenthalts. Der Rosenhof liegt **weitab** von urbaner Hektik.



## PROGRAMM des RETREATS:

- Volle 4 Tage Atemarbeit, Reflektion und Austausch
- Für alle Level möglich - Anfänger bis RB® Master
- Tag 1+5: Sessions zum Ankommen und Ausklinken
- Tag 2: Funktionelle Atmung
- Tag 3+4: Intensive Atmung
- Kälte + Wasser: Für jeden der mitmachen möchte
- Das Programm passt sich zeitlich den Bedingungen vor Ort an

PREIS fürs Atemprogramm: € 899,- (netto)

ANREISE: 30.10.2024 ab 16:00 Uhr

ABREISE: 03.11.2024 bis 13:00 Uhr (nach dem Mittagessen)

## LOCATION:

Seminarzentrum Rosenhof, Großwolfgrers 43,  
3970 Weitra, Österreich

## UNTERBRINGUNG inkl. VOLLPENSION (Preise pro Person/Nacht):

- DZ 3-Stern-Landhauszimmer (Dusche, WC am Flur): € 102,00
- EZ 3-Stern-Landhauszimmer (Dusche, WC am Flur): € 115,00
- DZ 3-Stern-Komfortzimmer (Dusche, WC am Flur): € 115,00
- EZ 3-Stern-Komfortzimmer (Dusche, WC am Flur): € 128,00
- DZ 4-Stern-Farbenzimmer (Dusche, WC im Zimmer): € 130,00
- EZ 4-Stern-Farbenzimmer (Dusche, WC im Zimmer): € 142,00

Preise inkl. MwSt., exkl. Nächtigungstaxe € 2,50 pro Tag/Person



# ANMELDUNG



1. Verbindliche Anmeldungen inkl. Rechnungsadresse (UID) bitte per Mail an: [support@restorative-breathing.org](mailto:support@restorative-breathing.org)
2. Die Reservierung der Unterkunft inkl. Verpflegung bitte direkt beim Rosenhof unter folgendem Link vornehmen: <https://www.seminar-rosenhof.at/zimmerbuchung>

## STORNIERUNGSREGELUNG RETREAT:

Stornierung bis 12 Wochen vor Beginn: 95% Erstattung  
Stornierung bis 8 Wochen vor Beginn: 50% Erstattung  
Stornierung ab 8 Wochen vor Beginn: keine Erstattung

Mit der schriftlichen Anmeldung für das RB® Atem Retreat stimmst du den AGBs zu. Diese sind unter [www.restorative-breathing.org/agb/](http://www.restorative-breathing.org/agb/) einzusehen.



**"Der Kopf beeinflusst unseren Körper.  
Die Atmung beeinflusst unseren Kopf.  
Arbeiten wir mit der Atmung, verstehen wir  
diesen Kreislauf und können ihn für uns nutzen."**

Timo Niessner