

# BREATHWORK RETREAT

---

**24.04.-28.04.2025**

**NAVIS | TIROL  
ÖSTERREICH**



**ORT**

# NAVIS

---

Navis gilt als das versteckte **Juwel der Tuxer Alpen** im österreichischen Tirol! Umgeben von **majestätischen Gipfeln** bietet Navis eine **unvergleichliche Kulisse** für Naturliebhaber und Erholungssuchende. Tauche ein in eine Welt majestätischer Gipfel, **glitzernder Gletscher** und malerischer Täler.

Die Tuxer Alpen, mit seinen vielfältigen Outdoor-Möglichkeiten, gelten als **Urlaubsgebiet der Extraklasse**.

Hier, in dieser **klaren reinen, Bergluft** wollen wir gemeinsam atmen. Atme tief ein und spüre, wie die Bergluft **dich mit neuer Vitalität erfüllt**.



# LOCATION

# DAS HUBIRD



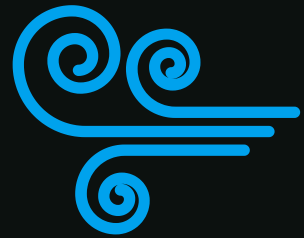
Versteckt am Talschluss im Navistal in den [Tuxer Alpen](#) liegt das Hubird [auf sonnigen 1600m Höhe](#) in Allein-Lage [mitten in der Natur](#). 30 Minuten von Innsbruck bzw. zwei Autostunden von München entfernt. Das HUBIRD ist die Verbindung aus den Bluebird Mountain Lodges und dem alten Gasthof Hubertus, der 2016 von den Gründern Chrissi & Waldo [liebevoll renoviert](#) wurde.

Auf dich warten:

- die große [gemütliche Stube](#) mit Liebe zum Detail
- eine große [Jurte](#) für die Atemsessions
- eine Outdoor [Sauna](#)
- ein Outdoor [Hot Tub](#)
- viel Platz mitten in der [Natur](#)
- nur [10 Teilnehmende](#)



# INHALT



## ATMEN

---

RB® ATEMSESSIONS

KÖRPERARBEIT

EMOTIONAL RELEASE

SUFI MEDITATION



## WORKSHOPS

---

FUNCTIONAL BREATH

THEORIE

REFLEKTION

INTEGRATION



## UMGEBUNG

---

JURTE

OUTDOOR SAUNA

HOT TUB

SPEKTAKULÄRE  
LANDSCHAFT



## FLAIR

---

KLEINE GRUPPE (10 PAX)

INTENSIVER AUSTAUSCH

URIGER HÜTTEN FLAIR

HEIZEN MIT HOLZ

REGIONALE LEBENSMITTEL



# MOOD



# LOCATION



# INFOS

# DETAILS

---

## 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 & Klarer Kopf
- Tag 3+4: Intensive Atmung & Sufi Meditation
- Kälte + Sauna: Für jeden der mitmachen möchte
- Das Programm passt sich zeitlich den Bedingungen vor Ort an

ANREISE: 24.04.2025 bis 13:00 Uhr

ABREISE: 28.04.2025 bis 13:00 Uhr

LOCATION: HUBIRD Navis (ehem. Gasthof Hubertus), Oberweg,  
6145 Navis, Österreich

ACHTUNG: Das HUBIRD ist nicht mit dem Auto erreichbar!

Fußweg zur Hütte ca. 25 Minuten einfache Wanderung. Parken könnt ihr auf dem Wanderparkplatz "Grün" am Talschluss Navis. Euer Gepäck, welches ihr nicht selber tragen könnt, fährt mit dem Hubird Shuttle hoch.

## PREISE ALL INCLUSIVE netto (Breathwork, Unterkunft, Verpflegung):

- Doppelzimmer € 1199,-
- 2-Bett Zimmer € 1199,-
- 3-Bett Zimmer € 1099,-
- 5-Bett Zimmer € 999,-
- Einzelzimmer € 1399,-

Inklusive handgemachten veganen & vegetarischen Mahlzeiten mit überwiegend saisonalen und regionalen Produkten (Brunch & Abendessen). WCs & Duschen finden sich auf dem Gang. Eine Dusche innen und eine Dusche im Außenbereich.



# ZIMMER





# ANMELDUNG



Verbindliche Anmeldungen inkl. Rechnungsadresse bitte per Mail an:  
[mail@restorative-breathing.org](mailto:mail@restorative-breathing.org)

Bei einer Absage nach Rechnungsstellung, erheben wir eine nicht erstattbare Bearbeitungsgebühr in Höhe von 100€

## 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.