

# RB® BREATHWORK DAYS

---

06.-08.09.2024

OBERGURGL | TIROL | ÖSTERREICH



# RB® BREATHWORK DAYS

## #1 COMMUNITY EVENT in Tirol

---

Vom **6. bis 8. September 2024** verwandelt sich Gurgl in Tirol in ein **Mekka für alle Breathwork-Begeisterten!** Eingebettet in die **atemberaubende Bergkulisse** und die **frische, klare Alpenluft**, bietet unser Breathwork Festival ein **einzigartiges Erlebnis für Körper und Seele.**

Egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Breathwork Teacher – unser **vielfältiges Programm** hält für alle etwas bereit. Genieße zahlreiche Breathwork Sessions, in denen du **verschiedene Atemtechniken und Methoden** kennenlernen und vertiefen kannst. Erlebe die **Kraft der RB® Gemeinschaft** und teile deine Erfahrungen in einer inspirierenden Umgebung.

Auch **Familien sind herzlich willkommen!** Während Mama oder Papa in die Welt des Breathworks eintaucht, bietet Gurgl **familienfreundliche Erlebnisse** und **kinderfreundliche Wanderrouten.**

Unser Breathwork Festival ist mehr als nur ein Retreat – es ist ein **Fest für die Sinne, ein Ort der Begegnung und des Wachstums.**

**Wir freuen uns darauf, dich in Gurgl zu begrüßen!**



ORT

# OBERGURGL

---

Umgeben von [vergletscherten Dreitausendern](#), thront auf 1.800 m dein Rückzugsort in den Tiroler Alpen im Ötztal. Nicht umsonst wird Gurgl [the diamond of the Alps](#) genannt. In Gurgl findest du [Natur, Genuss und Erholung](#). [Atemberaubende Aussichten](#) beeindrucken, Premium-Unterkünfte verwöhnen und die hochalpine Natur entspannt. Keine Spur von der Hektik des Alltags. Eingebettet in eine Idylle aus mächtigen Dreitausendern, [Bergseen](#), [gurgelnden Bächen](#) und jahrhundertealten [Zirbenwäldern](#) ist Gurgl ein Urlaubsort, der rundum gut tut

Ein [perfekter Ort](#) für die ersten [RB® Breathwork Days!](#)



# INHALT



## ATMEN

---

RB® ATEMSESSIONS

ELECTRIC MOTION

KÖRPERARBEIT

EMOTIONAL RELEASE

SUFI MEDITATION



## WORKSHOPS

---

EISBADEN

KLOPFEN

UMGANG MIT STRESS

YOGA

ZEREMONIE



## UMGEBUNG

---

SPEKTAKULÄRE  
LANDSCHAFT

UNVERGESSLICHE  
AUSBLICKE

MODERNSTE SEILBAHNEN



## FLAIR

---

COMMUNITY

INTENSIVER AUSTAUSCH

REGIONALE SCHMANKERL

MITTEN IN DER NATUR



# MOOD



# UNTERKÜNFTE

# ZIMMER

Tauche ein in die Breathwork Days und gestalte dir dein Breathwork-Erlebnis ganz **individuell**. In Gurgl stehen zahlreiche **Unterkünfte für jeden Geschmack** zur Verfügung. Von **Ferienwohnungen bis 4-Sterne-Hotels** ist alles dabei. Buche deine Unterkunft am besten über den Tourismusverband Gurgl.

**Bitte beachte: Buche in Obergurgl!**, dann ist alles zu Fuß erreichbar! Beachte bei den diversen Buchungsplattformen immer die Distanz zu Obergurgl. Diverse Buchungsplattformen zeigen hier 9km Entfernung an, das ist allerdings Luftlinie und bedeutet 1h Fahrzeit!

[Unterkunft buchen](#)

[www.restorative-breathing.org](http://www.restorative-breathing.org)



# INFOS

# DETAILS

ANREISE: 06.09.2024 bis 15:00 Uhr || 15:30 startet das Event

ABREISE: 08.09.2024 ab 12:30 Uhr

LOCATION: 6456 OBERGURGL, Österreich

## PROGRAMMZEITEN:

Freitag: 15:30- ca. 20:00 Uhr

Samstag: 07:00 - ca. 19:00 / 22:00 Uhr (EM Atemsession)

Sonntag: 07:00 - ca. 12:30 Uhr

## PROGRAMMPUNKTE:

- über 15 Breathwork Sessions und Workshops
- unterschiedlichste Themen
- Get Together
- Körperarbeit
- Eisbaden
- Sufi-Mediation
- Eisbaden
- Yoga
- uvm

TICKETPREIS: 179,- inkl Mwst

[TICKET KAUFEN](#)

Um an den Sessions und Workshops teilnehmen zu können, bring bitte eine eigene Matte, Decke und Kissen mit!

Deine Unterkunft ist separat zu buchen.  
Infos dazu findest du [HIER](#).

