

BREATHWORK RETREAT

08.04 - 12.04.2026

WEITRA | ÖSTERREICH



A vertical photograph of a forest with sunlight rays streaming through the trees, creating a warm, golden glow. The rays are most prominent in the center and right side of the image.

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**.

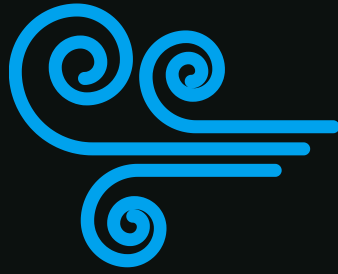
Die klare Luft und das milde Reizklima macht Gebiete des Waldviertels zu einem **Luftkurort**.

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

KÖRPERARBEIT

EMOTIONAL RELEASE

SUFI MEDITATION



WORKSHOPS

FUNCTIONAL BREATH

THEORIE

REFLEKTION

INTEGRATION



UMGEBUNG

BIO KÜCHE

WALDSAUNA

BADETEICH

40 HA NATUR



MOOD



www.restorative-breathing.org



UNTERKUNFT



DER ROSENHOF

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

Die Abgeschiedenheit 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.



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

PREIS fürs Atemprogramm: € 950,- (netto)

ANREISE: 08.04.2026 ab 16:00 Uhr

ABREISE: 12.04.2026 bis 13:00 Uhr (nach dem Mittagessen)

LOCATION:

Seminarzentrum Rosenhof, Großwolfers 43,
3970 Weitra, Österreich

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

- DZ 3-Stern-Landhauszimmer (Dusche, WC am Flur): € 124,-
- EZ 3-Stern-Landhauszimmer (Dusche, WC am Flur): € 135,-
- DZ 3-Stern-Komfortzimmer (Dusche, WC am Flur): € 137,-
- EZ 3-Stern-Komfortzimmer (Dusche, WC am Flur): € 147,-
- DZ 4-Stern-Farbenzimmer (Dusche, WC im Zimmer): € 165,-
- EZ 4-Stern-Farbenzimmer (Dusche, WC im Zimmer): € 178,-

Preise inkl. Mwst., exkl. Nächtigungstaxe € 2,60 pro Tag/Person



ANMELDUNG



1. Verbindliche Anmeldungen inkl. Rechnungsadresse (UID) bitte per Mail an: 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

Erfolgt eine Stornierung nach Rechnungsstellung und vor Zahlungseingang wird eine Bearbeitungsgebühr von € 100,- verrechnet.

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