

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 trees are tall and thin, with green foliage. The sunlight rays are prominent, fanning out from the upper right towards the center.

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**.

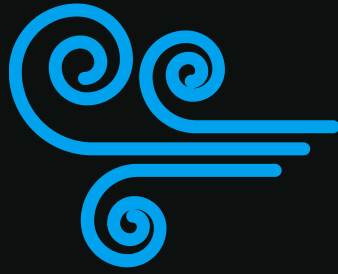
Die klare Luft und das milde Reizklima macht Gebiete des Waldviertels zu einem **Luftkurort**.

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 über folgendes [Formular](#).
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.