

# BREATHWORK RETREAT

---

**28.10.-1.11.2026**

**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 light rays are prominent, creating a sense of depth and atmosphere.

**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**.

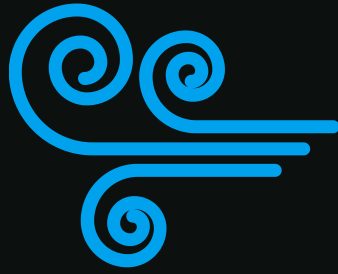
Das Prädikat „Luftkurort“ wird nur an Orte vergeben, deren Klima und Luft für Gesundheit und **Wohlbefinden förderlich** sind.

Hier wollen wir **gemeinsam** ATMEN





# INHALT



## ATMEN

---

RB® ATEMSESSIONS

FUNKTIONELLE ATMUNG

EMOTIONAL RELEASE

THEORIE



## WORKSHOPS

---

SUFI MEDITATION

REFLEKTION

KÖRPERARBEIT

WASSER



## UMGEBUNG

---

BIO KÜCHE

WALDSAUNA

BADETEICH

40 HA NATUR





# MOOD



[www.restorative-breathing.org](http://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 3 Tage Atemarbeit, Reflektion und Austausch
- Für alle Level möglich - Anfänger bis RB® Master
- Tag 1+4: Sessions zum Ankommen und Ausklinken
- Tag 2: Funktionelle Atmung
- Tag 3: Intensive Atmung
- Das Programm passt sich zeitlich den Bedingungen vor Ort an

PREIS fürs Atemprogramm: € 989,- (netto)

ANREISE: 28.10.2025 ab 16:00 Uhr

ABREISE: 01.11.2025 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/](http://www.restorative-breathing.org/agb/) einzusehen.