

FREITAG, 04. SEPTEMBER

13:30 bis 21:00 Uhr

EVENT ZETPLAN

RESTORATIVE
BREATHING



ZEIT	PROGRAMM
13:00 - 15:00	Registrierung & Ankommen 📍 RB@ Hub
15:00 - 16:00	Begrüßung & Welcome Atemsession 📍 RB@ Hub 🔥 Atemsession 👤 Timo
16:30 - 17:30	Session I Kältetraining 📍 tba 🔥 Workshop 👤 Patrik
	Session II Langsame Atmung & Achtsamkeit 📍 tba 🔥 Atemsession 👤 Werner
	Session III Atmen. Spüren. Erforschen. 📍 tba 🔥 Atemsession 👤 Michael
18:00 - 19:00	Breathe into Dance 📍 tba 🔥 Atemsession 👤 Bella & DJ CRUX
ab 19:00 Uhr	Community BBQ Mit vorheriger Anmeldung

RB® BREATHWORK DAYS 2026

SAMSTAG, 05. SEPTEMBER

06:45 bis 15:00 Uhr

EVENT
ZETPLAN

RESTORATIVE
BREATHING



MORGEN & VORMITTAG

ZEIT

PROGRAMM

07:00 - 08:30

Guten Morgen Getränke

📍 RB@ Hub

07:30 - 08:30

Session I

Sunrise Yoga Flow

📍 tba

👤 Yoga

👤 Ann-Kathrin

Session II

Breathwork Parcour

📍 tba

👤 Workshop

👤 Carsten

09:00 - 10:00

Session I

Sufi Meditation

📍 tba

👤 Atemsession

👤 Timo

Session II

Dein Atem – Deine Kraft

📍 tba

👤 Interaktiver Vortrag

👤 Doris

10:00 - 11:30

Community Brunch

Mit vorheriger Anmeldung

11:30 - 12:30

Session I

Slow Breathing & Progressive Muskelentspannung

📍 tba

👤 Atemsession

👤 Jessica

Session II

Atmung & Duft*

📍 tba

👤 Workshop

👤 Anne

RB® BREATHWORK DAYS 2026

*Anzahl der Teilnehmenden begrenzt



SAMSTAG, 05. SEPTEMBER

06:45 bis 15:00 Uhr

EVENT
ZETPLAN

RESTORATIVE
BREATHING



NACHMITTAG & ABEND

ZEIT

PROGRAMM

13:00 - 14:00	<p>Session I Kältetraining* 📍 tba 👤 Workshop 👤 Patrik</p> <p>Session II Simuliertes Höhenttraining 📍 tba 👤 Atemsession 👤 Michael</p>
14:30 - 15:30	<p>Session I Effizientes Laufen 📍 tba 👤 Workshop 👤 Klaus</p> <p>Session II Silent Breath & Sound 📍 tba 👤 Atemsession 👤 Bella & Alex</p>
16:00 - 17:30	<p>Electric Motion 📍 tba 👤 Atemsession 👤 Timo</p>
17:30 - 19:30	<p>Community BBQ Mit vorheriger Anmeldung</p>
20:00 - 21:00	<p>Session I Slowness Atemsession 📍 tba 👤 Atemsession 👤 Werner</p> <p>Session II Yin Yoga & Nervensystem 📍 tba 👤 Atemsession 👤 Jessica</p>

RB® BREATHWORK DAYS 2026



*Anzahl der Teilnehmenden begrenzt

SONNTAG, 06. SEPTEMBER

06:45 bis 15:00 Uhr

EVENT ZETPLAN

RESTORATIVE
BREATHING



ZEIT	PROGRAMM
06:45 - 08:30	Guten Morgen Getränke 📍 RB@ Hub
07:00 - 08:00	Session I Energy in Motion: Emotionen bewegen. Dich sicher führen. 📍 tba 🔥 Atemsession 👤 Miriam Session II Atem der Hormone – Die Schilddrüse als Regulator des respiratorischen Systems 📍 tba 🔥 Vortrag 👤 Thomas
08:30 - 09:30	Session I Der Atem in Zeiten des Loslassens 📍 tba 🔥 Interaktiver Vortrag 👤 Doris Session II Beckenboden Special 📍 tba 🔥 Interaktiver Vortrag 👤 Klaus Session III Angst & Stress im Körper 📍 tba 🔥 Vortrag & Atemsession 👤 Anne
10:00 - 11:00	Community Brunch Mit vorheriger Anmeldung
11:00 - 12:00	Session I The Heart Connection: Öffne dein Herz mit Cacao & Breathwork* 📍 tba 🔥 Workshop 👤 Miriam Session II Embodiment: Haltung macht Stimmung 📍 tba 🔥 Interaktiver Vortrag 👤 Carsten
12:30 - 13:30	Session I Moving Through 📍 tba 🔥 Atemsession 👤 Ann-Kathrin Session II Die Rolle von Mikronährstoffen für Zwerchfellfunktion & respiratorischer Resilienz 📍 tba 🔥 Vortrag 👤 Thomas
13:30 - 14:00	Goodbye Session 📍 tba 🔥 Atemsession 👤 Timo

*Anzahl der Teilnehmenden begrenzt

RB® BREATHWORK DAYS 2026



SESSION BESCHREIBUNG

EVENT ZETPLAN



FREITAG

Kältetraining

Entdecke die Kälte als Lehrer: In diesem Workshop lernst du die kraftvolle Verbindung von Atmung und Kälteexposition kennen. Erfahre hautnah, wie du durch gezielten Fokus deinen Fluchtreflex überwindest, dein Nervensystem regulierst und Stress in tiefe, präsentische Ruhe verwandelst.

Langsame Atmung & Achtsamkeit

Lerne unterschiedliche Achtsamkeitsmethoden (Atmung, Mantras, Körper, Visualisierungen) um Gedankenkreisen bei langsamer Atmung zu bewältigen.

Atmen. Spüren. Erforschen.

Eine Atemreise zu dir selbst. Entdecke, was mit bewusster Atmung möglich ist.

Breathe into Dance

Diese Session verbindet bewusste Atemarbeit mit freier Bewegung und Musik und lädt dazu ein, aus dem Denken ins unmittelbare Erleben zu kommen. Der Atem wirkt als Brücke zwischen Körper, Emotion und innerem Erleben und öffnet einen geschützten Raum für Ausdruck und Wandlung.

SONNTAG

Energy in Motion: Emotionen bewegen. Dich sicher führen.

In dieser Session nutzen wir deinen Atem als Brücke nach innen. Statt unangenehme Gefühle wegzudrücken, darfst du lernen, ihnen genau den Raum zu geben, den sie brauchen. Erfahre, was es bedeutet, wenn Emotionen wieder zu Energie in Bewegung werden.

Atem der Hormone – Die Schilddrüse als Regulator des respiratorischen Systems

Die Schilddrüse ist als zentrales Stoffwechselorgan bekannt. Dieser interaktive Vortrag beleuchtet die Bedeutung und Rolle der Schilddrüse in der Regulation der Atmung und zeigt auf, wie Dysbalancen der Schilddrüsenfunktion die Lungenphysiologie beeinflussen.

Der Atem in Zeiten des Loslassens

Dieser Vortrag verbindet achtsames Atemverständnis mit einfühlsamer Praxis und zeigt, wie wir durch Präsenz, bewusste Atmung und innere Haltung Menschen in sensiblen Phasen begleiten können – und gleichzeitig unsere eigene Beziehung zu Loslassen und Vergänglichkeit vertiefen.

Beckenboden Special

Beckenboden? Betrifft alle – Frauen, Männer, jedes Alter. Er ist mit jedem Atemzug verbunden: mit Stabilität, Verdauung, Sexualität. Aber Muskeln lassen sich nur trainieren, wenn man sie auch wirklich ENTspannen kann. Genau darum geht es hier. (keine Vorkenntnisse erforderlich aber Neugier und Offenheit.)

Angst & Stress im Körper

In stressigen Situationen fühlt sich Angst oft größer an, als sie rational erklärbar wäre. Wir beleuchten kurz, was im Körper geschieht, und den nutzen der Atmung als Möglichkeit, auch bei innerer Aktivierung präsent und regulierbar zu bleiben.

The Heart Connection: Öffne dein Herz mit Cacao & Breathwork

In dieser Session schaffen wir den Raum für deine ganz persönliche Heart Connection. Wir laden den Verstand ein, zur Ruhe zu kommen, damit dein Herz wieder die Führung übernehmen darf. Der zeremonielle Kakao dient dabei als sanfter Begleiter, der die Türen zu deinem Inneren behutsam öffnet und dich auf die Begegnung mit deinen Emotionen vorbereitet.

Embodiment: Haltung macht Stimmung

Erfahre und erlebe wie über innere und äußere Haltung Stimmung gestaltbar ist, denn wer die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist besser versteht, kann diese „Spirale“ gezielt beeinflussen und regulieren.

Die Rolle von Mikronährstoffen für Zwerchfellfunktion und respiratorischer Resilienz

Der interaktive Vortrag beleuchtet Rolle und Bedeutung spezifischer Nährstoffe für unser Atmensystem. Er zeigt, wie gezielte orthomolekulare Interventionen die Atemeffizienz verbessern können, da dadurch neuromuskuläre Steuerung, Elastizität und Ausdauer des Zwerchfells beeinflusst wird.

Moving Trough

Feiere deinen Körper als Tempel: Über sanfte Körperarbeit, Sensual Yoga, Atemstretches, Zwerchfellmassage bereiten wir den Raum für einen kraftvollen Full Yogic Breath vor. Die Session gipfelt in einer geführten Slow-Paced-Atemsession zum Nachspüren. Ein Mix aus high und Low.



SESSION BESCHREIBUNG

EVENT ZETPLAN



SAMSTAG

Sunrise Yoga Flow

Starte mit einem sanften Vinyasa Flow voller Energie in den Tag. Begleitet von indischen Harmonium-Klängen und gemeinsamem Chanten am Anfang und Ende der Stunde, schafft diese Einheit eine harmonische Verbindung von Bewegung, Klang und Gemeinschaft.

Breathwork Parcour

Entdecke den interaktiven Breathwork-Parcours mit DIY-Charakter. Nutze einfache Kurz-Anleitungen „to go“ oder stelle dich spannenden Atem-Challenges, um deine Atmung bewusster wahrzunehmen und gezielt zu steuern.

Sufi Meditation

Erlebe eine meditative Bewegungskunst aus fließenden, kreisenden Abläufen und rhythmischem Atem. Dieser harmonische Flow holt dich aus dem Denken, schenkt dir Leichtigkeit und führt dich in einen Zustand tiefer Zentrierung.

Dein Atem – Deine Kraft

Erhalte einen Einblick über das Zusammenspiel deines Nervensystems und deiner Atmung. Erfahre wie deine Atmung sich auf deinen Körper positiv auswirken kann und erlebe in der Praxis die Kraft der bewussten Atmung.

Slow Breathing & Progressive Muskelentspannung

Wenn du dich leichter, ruhiger und zentrierter fühlen möchtest, ist diese Session dein Raum dafür. Slow Breathing kombiniert mit Progressiver Muskelentspannung unterstützt dich dabei, Stressspannung bewusst zu lösen und nachhaltige Regulation zu erleben.

Atmung & Duft

In dieser Session verbinden wir Atem mit bewusster Sinneswahrnehmung über Düfte. Du stellst dir ein eigenes, dezentes Duftöl her und nutzt dieses anschließend als persönlichen Anker in einer ruhigen Entspannungsphase.

Simuliertes Höhentraining

Mit Luftanhalteübungen zu mehr Leistungsfähigkeit und schnellerer Erholung – Simuliertes Höhentraining für Sportler*innen.

Effizientes Laufen

Tiefes Becken beim Joggen - jeder Schritt wird schwer? Du bekommst kaum Luft durch die Nase? Seitenstechen oder Magenkrämpfe im Wettkampf - kommt dir bekannt vor? In dieser Session zeige ich euch wie ihr diese „Jogger-Themen“ über eure Atmung, positiv beeinflussen könnt (Turnschuhe sind von Vorteil. Wir gehen nicht laufen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Dafür Neugier und gute Laune.)

Silent Breath & Sound

Nach einer Einführung in die Wirkung von Frequenzen erwartet dich eine achtsame Atemsession, vertieft durch den gezielten Einsatz von Stimmgabeln. Eine abschließende Klangschalen-Meditation schafft Raum zum Nachspüren – eine entschleunigende Reise für tiefe Entspannung von Körper und Geist.

Electric Motion

Hochintensiv atmen und ins Unterbewusstsein abtauchen (stark aktivierend).

Slowness Atemsession

Atemsession die mit 6 Atemzügen pro Minute startet und sich dann auf 1 Atemzug pro Minute verlangsamt. Ziel: zur Ruhe kommen und die Grenzen der eigenen Langsamkeit erfahren.

Yin Yoga & Nervensystem

Nach intensiven Breathwork-Erfahrungen arbeitet im Körper oft noch mehr, als wir bewusst wahrnehmen. Diese Session schenkt dem Nervensystem Raum. In ruhigen, lange gehaltenen Yin-Positionen verbinden wir bewusste Atmung mit achtsamer Selbstwahrnehmung, um Spannungen im Gewebe zu lösen und innere Stabilität nachhaltig zu verankern.



LAGEPLAN

