Breathe and Balance

Atemretreat im Waldviertel

30. Okt. – 3. Nov. 2027

Seminarzentrum Rosenhof · Weitra · Österreich

ORT

Das 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.

Die klare Luft und das milde Reizklima machen 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.

WAS DICH ERWARTET

Inhalt und Umgebung

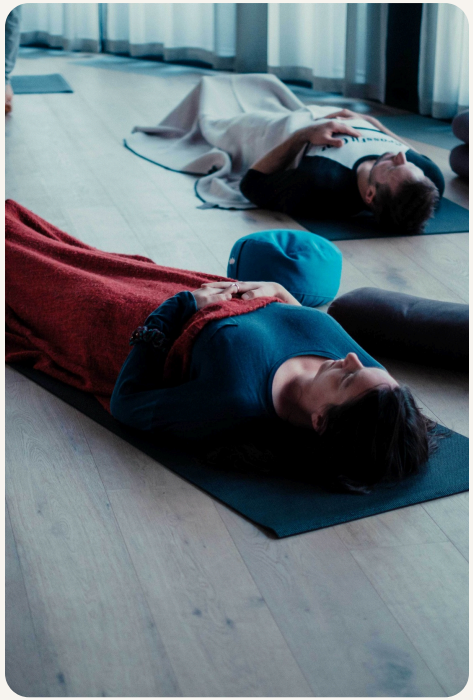
Inhalt

- Atemsessions
- Atem-Workshops
- Funktionelle Atmung
- Sufi-Meditation
- Emotional Release
- Reflexion
- Theorie
- Körperarbeit
- Wasser

Umgebung

- Bio-Küche
- Waldsauna
- Schwimmteich
- 45.000 m² Natur

Stimmung



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 Ort der Ruhe. Er steht uns für das gesamte Retreat exklusiv zur Verfügung.

Abwechslungsreiche Vollwertkost in Bio-Qualität aus dem eigenen Garten sorgt für eine reichhaltige und geschmackvolle Küche während des gesamten Aufenthalts. Der Rosenhof liegt weitab von urbaner Hektik.

PROGRAMM

Ablauf des Retreats

Volle 3 Tage Atemarbeit, Reflexion und Austausch.
Für alle Level möglich.

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 ATEMPROGRAMM

999 € netto

ANREISE

30. Okt. 2027, ab 16:00 Uhr

ABREISE

3. Nov. 2027, bis 13:00 Uhr

nach dem Mittagessen

ORT

Seminarzentrum Rosenhof
Großwolfgers 43, 3970 Weitra, Österreich

UNTERBRINGUNG INKL. VOLLPENSION

Zimmer und Preise

ZIMMER	DOPPELZIMMER	EINZELZIMMER
3-Stern-Landhauszimmer Dusche und WC am Flur	124 €	134 €
3-Stern-Komfortzimmer Dusche und WC am Flur	140 €	150 €
4-Stern-Farbenzimmer Dusche und WC im Zimmer	156 €	165 €

Preise pro Person und Nacht (Tagespreis ab 4 Nächten), inkl. Vollpension in Bio-Qualität und MwSt. Buchung direkt beim Rosenhof.

Exkl. Nächtigungstaxe 2,70 € pro Tag und Person. Aufschlag bei Lebensmittelunverträglichkeiten 10 € pro Tag und Person.

Anmeldung

1 Verbindliche Anmeldung für das Retreat inkl. Rechnungsadresse (UID) über das Formular auf breathebalance.org

2 Die Unterkunft inkl. Verpflegung bitte direkt beim Rosenhof reservieren: seminar-rosenhof.at/zimmerbuchung

ZAHLUNG

bei Buchung	30 % Anzahlung
6 Monate vor Beginn	70 % Restzahlung

STORNIERUNG – ERSTATTUNG DER RESTZAHLUNG

bis 3 Monate vor Beginn	100 %
bis 6 Wochen vor Beginn	30 %
danach	keine Erstattung

Die Anzahlung ist in keinem Fall erstattbar.

Mit der schriftlichen Anmeldung stimmst du den AGB des Vereins Breathe and Balance zu. Diese findest du unter breathebalance.org/agb.

Breathe and Balance