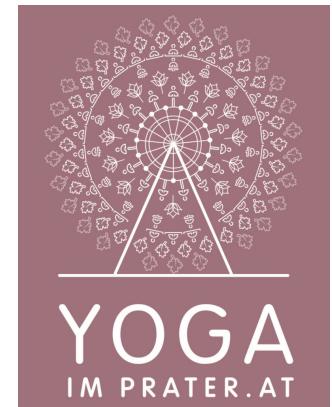




# BREATHWORK AM WEISSENSEE



11.-15.02.26

## Geplantes Programm\*

### Mittwoch: „Ankunft & Erdung“

- 16:00 – 18:30 Ankommen & Einstimmen auf die kommenden Tage gefolgt von einer Atemmeditation & sanftem Yin Yoga  
ab 19:00 Uhr Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

### Donnerstag: „Emotionen fließen lassen“

- 08:00 – 09:30 Pranayama & Vorbereitende Übungen für die Atemreise  
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss  
10:30 – 16:00 „Zeit für mich“  
16:00 – 16:45 Meditative Körperübungen aus dem Yoga  
16:45 – 17:00 Teepause  
**Atemreise (verbundenes Atmen)**  
ab 19:00 Uhr Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

### Freitag: „Klarheit & Leichtigkeit“

- 08:00 – 09:30 Osho Dynamic Meditation & optional Eisbaden im See  
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss  
10:30 – 16:00 „Meine Zeit für Reflexion & Integration“  
16:00 – 16:15 Schüttelmeditation  
16:15 – 16:30 Teepause  
**Atemreise (verbundenes Atmen)**  
16:30 – 18:00 Achtsamkeitsübung  
18:00 – 18:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel  
ab 19:00 Uhr

### Samstag: „Transformation & Energie“

- 08:00 – 09:30 Aktivierende Atemübungen & optional Eisbaden im See  
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss  
10:30 – 16:00 „Meine Zeit für Reflexion & Integration“  
16:00 – 16:45 Meditation zur Öffnung deiner Kanäle  
16:45 – 17:00 Teepause  
**Atemreise (verbundenes Atmen)**  
17:00 – 18:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel  
ab 19:00 Uhr

### Sonntag: „Integration aller Elemente“

- 08:00 – 09:30 Abschlussritual mit Pranayama & Kakaozeremonie  
09:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss  
bis 12:00 Check out