



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
17:00 – 18:30 **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
16:30 – 18:00 **Atemreise (verbundenes Atmen)**
18:00 – 18:30 Achtsamkeitsübung
ab 19:00 Uhr Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

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
17:00 – 18:30 **Atemreise (verbundenes Atmen)**
ab 19:00 Uhr Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

Sonntag: „Integration aller Elemente“

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

