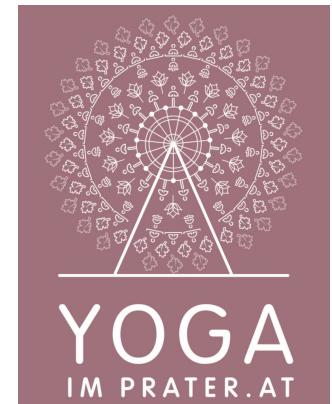




# BREATHWORK AM WEISSENSEE



11.-15.02.26

## Geplantes Programm\*

### Mittwoch: „Ankunft & Erdung“

- |               |   |
|---------------|---|
| 16:00 – 17:00 | Ankommen & Einstimmen auf die kommenden Tage    |
| 17:00 – 18:30 | Atemmeditation & entspannendes 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 das Breathwork  |
| 09:30 – 10:30 | Kulinarischer Frühstücksgenuss  |
| 10:30 – 16:00 | „Zeit für mich“   |
| 16:00 – 18:00 | <b>Atemreise (verbundenes Atmen)</b>  |
| 18:20 – 20:00 | Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel   |
| 20:30 – 22:00 | Optional: Exklusiver Saunaabend für die Gruppe mit der Möglichkeit des angeleiteten Eisbadens im Anschluss ( <i>pro teilnehmenden Teilnehmer verrechnet das Hotel 8 Euro für die Abendsauna</i> ) |

### Freitag: „Klarheit & Leichtigkeit“

- |               |   |
|---------------|---|
| 08:00 – 09:30 | Osho Dynamic Meditation                         |
| 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 | <b>Atemreise (verbundenes Atmen)</b>            |
| 18:15 – 18:45 | Meditation in Stille                            |
| ab 19:00 Uhr  | Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel |

### Samstag: „Transformation & Energie“

- |               |   |
|---------------|---|
| 08:00 – 09:30 | Aktivierende Pranayamas (Atemübungen) & Eisbaden im See |
| 09:30 – 10:30 | Kulinarischer Frühstücksgenuss                          |
| 10:30 – 16:00 | „Meine Zeit für Reflexion & Integration“                |
| 16:00 – 17:00 | Meditation zur Öffnung deiner Kanäle                    |
| 17:00 – 17:15 | Teepause  |
| 17:15 – 18:30 | <b>Atemreise (verbundenes Atmen)</b>                    |
| ab 19:00 Uhr  | Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel         |

### Sonntag: „Integration aller Elemente“

- |               |  |
|---------------|--|
| 08:00 – 08:30 | Abschlussritual mit Pranayama & Kakaozeremonie |
| 09:30 – 10:30 | Kulinarischer Frühstücksgenuss                 |
| bis 12:00     | Check out                                      |
| bis 17:00     | Nutzung See-Spa & Sauna möglich                |