

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	Atemreise (verbundenes Atmen)
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	Atemreise (verbundenes Atmen)
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	Atemreise (verbundenes Atmen)
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

