

Tauch Tief Ein in Dein Selbst

- BREATHWORK RETREAT -

ZUR

SELBSTERFORSCHUNG ~ SELBSTERKENNTNIS ~ SELBSTSORGE



*"Wir haben alle verborgene
Gärten und Pflanzungen in uns."*

Friedrich Nietzsche



IKEBUNY
YOGA & BREATH



Programm

1. TAG (ANREISE)

15.00 – 16.00 Ankommen & Opening Circle | Intro Breathwork

16.15 – 17.30 Breathwork Session I: Sich selbst erfahren im Atmen

20.00 – 21.30 Meditation | Sharing Circle & Fragen | Gute Nacht Yin Yoga

2. TAG

08.30 – 08.55 Sitzen in Stille

09.00 – 10.30 Yoga-Therapie für freie Atmung

11.30 – 12.30 je nach Location: Selbstloses Tun

12.30 – 14.30 Spazieren & Philosophieren über das Selbst

15.15 – 17.30 Breathwork Session II: Tief eintauchen ins Selbst im Atmen

20.00 – 22.00 Abendprogramm variiert je nach Location: Lagerfeuer, Sauna, Tanz, persönliche Gespräche...

ESSENSZEITEN: 08:00 OBST | 10:30 BRUNCH | 17:30 ABENDESSEN





3. TAG

08.30 – 08.55 Sitzen in Stille

09.00 – 10.30 Yin Yoga | Kontemplation & Journaling

14.15 – 15.00 Mindful Hatha-Yoga Session: Sich nach Innen Ausrichten

15.10 – 17.30 Breathwork Session III: Tief eintauchen ins Selbst im Atmen

19.30 – 22.00 Abendmeditation | Kunsttherapeutische Integration

4. TAG (ABREISE)

08.30 – 08.55 Sitzen in Stille

09.00 – 10.30 Mindful Morning: Atem + Bewegung am Morgen

11.30 – 12.30 Seelendienst-Austausch & Abschluss-Ritual

12.30 – 13.30 Sharing & Closing Circle

ESSENSZEITEN: 08:00 OBST | 10:30 BRUNCH | 17:30 ABENDESSEN

