



breathwork & yoga

FEMALE RETREAT

für mehr Gelassenheit,
Ruhe & Kraft

21. - 23. Juni 2024
Tiroler Inntal



selfcare

EINE INVESTITION IN DICH

Wir nehmen dich mit ins schöne Inntal und schicken dich mit aktivierendem, fokussierendem Yoga und regenerierendem Atmen auf eine innere Reise zu dir selbst. Egal, wo du persönlich momentan stehst.

Ein friedlicher Ort auf 1300 Metern - hoch über dem Tiroler Inntal. Ein Ort, der echte Begegnung zwischen Menschen, mit der Natur, den Bergen, sich selbst ermöglicht. Ein Ort, der für Naturbelassenheit, Offenheit und Transformation steht. Liebevoll gestaltet und idyllisch gelegen, lädt dieser Ort zum Wohlfühlen und Innehalten ein.



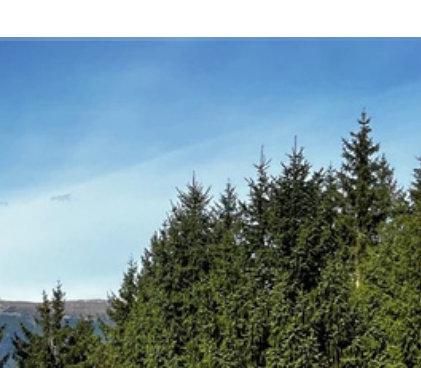
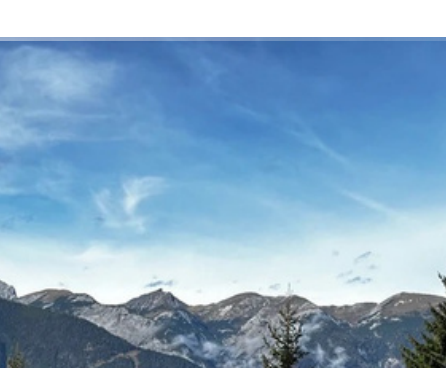
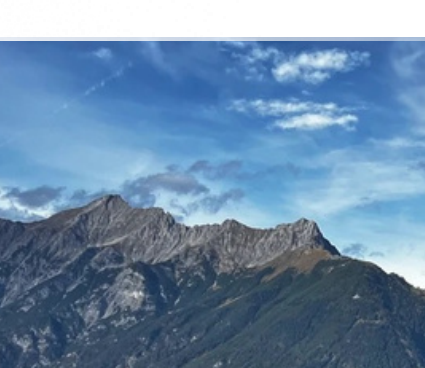
Zeit für dich

FREUE DICH AUF

Energie
Atemerfahrungen erleben

Natur & Seele
Die Natur gibt Kraft und Gelassenheit.

Wohlfühlen
Entspannung, Spaß und Bewegung.



Ankommen. Spüren. Auftanken

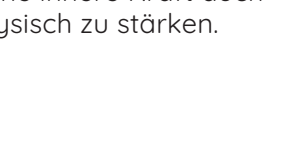
NACH DEM RETREAT WIRST DU...

- energetisch aufgeladener sein,
- dich ausgeglichen, klar und verbunden mit dir selbst fühlen,
- Werkzeuge und Techniken kennen für mehr Gelassenheit und Ruhe in deinem Alltag.



Ein Kraftort für deinen

inneren Reset



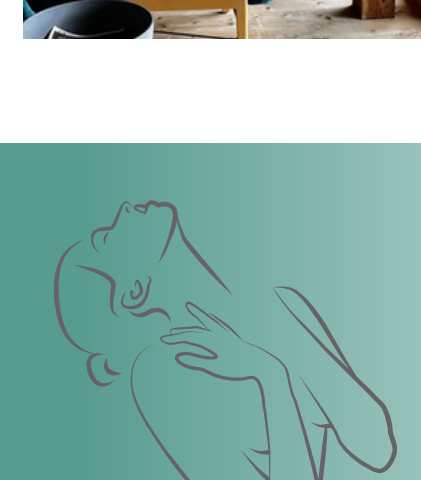
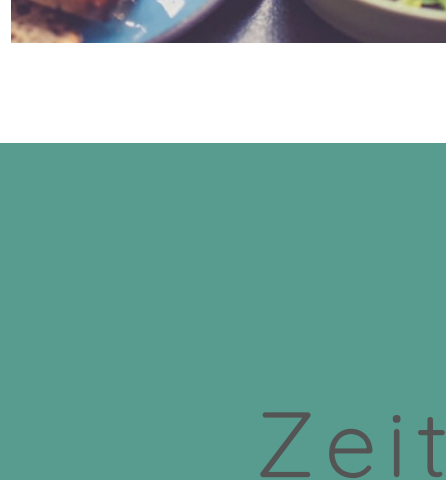
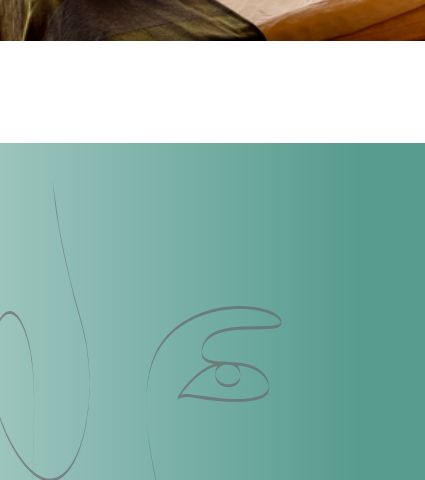
Natur pur trifft Bio

Natur & Seele
Individualität auf höchstem Niveau. Keines der Zimmer gleicht dem anderen. Alle Zimmer sind nach Kriterien der Nachhaltigkeit und Ökologie gebaut. Durchdachte Schlafsysteme, Dinkelpolster und Lärchenholzböden. Erdstrahlen- und Elektromogfrei.

Gaumen & Genuss
Du wirst verwöhnt mit vegetarischen Spezialitäten in höchster Bioqualität. Auf deine Wünsche und Bedürfnisse gehen wir ein, um deine innere Kraft auch physisch zu stärken.

Wohlfühlen & Wellness
Neben unserem Retreat Programm hast du auch Zeit im Wellnessbereich zu entspannen. Dich erwartet ein Dampfbad, eine Sauna in Jurten-Bauweise und ein solarbeheizter Außenpool sowie einen Heilkräutergarten.

Biohotel Grafenast
Waltraud & Peter Unterlechner
Pillbergstraße 205
A-6136 Pilli / Schwaz / Tirol
www.grafenast.at



Zeit für dich

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

coming soon

BRINGE DEINEN KÖRPER & GEIST IN

Katrin Matz

Einklang



Breathwork

BLOCKADEN LÖSEN & ENTSPANNEN LERNEN

Mein Name ist Katrin Matz. Ich bin zertifizierte Atemtherapeutin nach der Buteyko-Methode.

Mit meinen Einheiten möchte ich dir Tools zur Hand geben, um deinen Alltag gelassener zu meistern und mit Mut und Souveränität in schwierigen Situationen bewusst und intuitiv richtig zu reagieren.

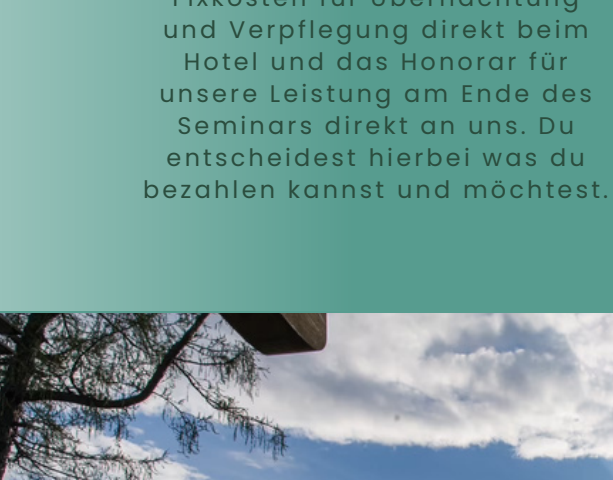
Du hattest noch keine Berührungspunkte mit breathwork? Kein Problem - bei unseren Sessions benötigst du keine Vorkenntnisse. Ich werde dich sanft deinen Bedürfnissen entsprechend in die wirkungsvolle Technik einführen.

Gesundheit & Lebensfreude

Zwei wichtige Elemente in meinem Leben, die ich mir erst wieder erarbeiten durfte. Unsere Gesundheit funktioniert ganzheitlich und diesem Bereich habe ich mich vollends verschrieben. Als Sportlehrerin, die Bewegung liebend, habe ich die Innenschau gelernt, und möchte dir nun zeigen, wie du dich mit dir verbindest, mit dir liebevoll in Kontakt trittst und diese Verbindung immer wieder neu herstellen kannst.

Deine Kati

Katrin Matz



Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum

Alexandra von Külmer

Glück



Yoga

DEN GEIST KLÄREN. DEN KÖRPER STÄRKEN.

Yoga ist nicht unbedingt etwas, das man tut, es ist vielmehr ein Zustand, den man erreicht. Über den Körper, die Atmung und den Geist. Ein Zustand innerer Ruhe, voller Harmonie und Zufriedenheit.

Energie und Ruhe

Ich bin ausgebildete Yogalehrerin und langjährig praktizierende Yogini. Meine Erfahrungen und wie du mit Yoga nicht nur eine körperliche Veränderung, sondern auch eine tiefgreifende emotionale und mentale Wirkung erzielen kannst, möchte ich dir weitergeben.

In meinem Unterricht lege ich besonderen Wert auf innere Ruhe, Achtsamkeit und Selbstliebe. Eine ganzheitliche Mischung aus aktivierenden und zentrierenden Haltungen, belebenden und beruhigenden Atemübungen sowie wiederkehrende Entspannungseinheiten zeichnen meine Hatha-Yoga-Stunden aus. Ich möchte dich dabei unterstützen, deinen Geist zur Ruhe zu bringen und Energie fließen zu lassen.

Deine Alex

Alexandra von Külmer



21. - 23. Juni 2024

Fr 16.30 Uhr - So 14.00 Uhr

Retreatkosten

+

Unterkunft und Verpflegung

Wir möchten unser Angebot jedem zugänglich machen. Darum bezahlst du die Fixkosten für Übernachtung und Verpflegung direkt beim Hotel und das Honorar für unsere Leistung am Ende des Seminars direkt an uns. Du entscheidest hierbei was du bezahlen kannst und möchtest.

Einzelzimmer
pro Person für 2 Nächte:
ab 264,60 Euro

Doppelzimmer
pro Person für 2 Nächte:
ab 257,40 Euro

Buchung

HOW TO

Sende uns Deine Anmeldung gerne per E-Mail zu

info@breathwork-yoga.de

Fragen

WIR SCHAFFEN KLARHEIT

Du hast Fragen rund um das Thema Retreat? Schreibe uns gerne dein Anliegen per E-Mail an

info@breathwork-yoga.de



www.breathwork-yoga.de

WIR FREUEN UNS AUF

Dich!

ALEX & KATI

