



Breathe and Balance

Atemretreat im Waldviertel

30. Okt. – 3. Nov. 2027

Seminarzentrum Rosenhof · Weitra · Österreich



ORT

Das Waldviertel

Hier gibt es so richtig viel Wald. Die Natur erscheint unberührter, die Landschaft stiller, kräftiger. Wiesen und Felder, Hochmoore und Heidelandschaften prägen den Norden Österreichs.

Die klare Luft und das milde Reizklima machen Gebiete des Waldviertels zu einem Luftkurort. Das Prädikat „Luftkurort“ wird nur an Orte vergeben, deren Klima und Luft für Gesundheit und Wohlbefinden förderlich sind.

Hier wollen wir gemeinsam atmen.



Breathe and Balance

breathebalance.org

WAS DICH ERWARTET

Inhalt und Umgebung

Inhalt



Atemsessions



Funktionelle Atmung



Emotional Release



Theorie



Wasser



Atem-Workshops



Sufi-Meditation



Reflexion



Körperarbeit

Umgebung



Bio-Küche



Waldsauna



Schwimmteich



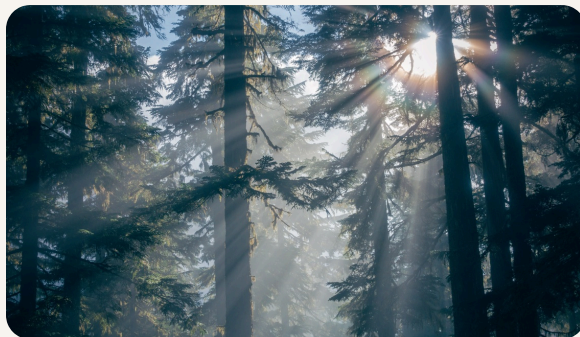
45.000 m² Natur



Breathe and Balance

breathebalance.org

Stimmung



Breathe and Balance

breathebalance.org

UNTERKUNFT

Der Rosenhof



Die außergewöhnliche Naturlandschaft des Waldviertels spürt man hier auf besondere Weise. Die Abgeschlossenheit des Hofes und die Magie des Platzes machen den Rosenhof zu einem Ort der Ruhe. Er steht uns für das gesamte Retreat exklusiv zur Verfügung.

Abwechslungsreiche Vollwertkost in Bio-Qualität aus dem eigenen Garten sorgt für eine reichhaltige und geschmackvolle Küche während des gesamten Aufenthalts. Der Rosenhof liegt weitab von urbaner Hektik.



Breathe and Balance

breathebalance.org

PROGRAMM

Ablauf des Retreats

Volle 3 Tage Atemarbeit, Reflexion und Austausch.
Für alle Level möglich.

Tag 1 + 4 Sessions zum Ankommen und
Ausklinken

Tag 2 Funktionelle Atmung

Tag 3 Intensive Atmung

Das Programm passt sich zeitlich den Bedingungen vor Ort an.

PREIS ATEMPROGRAMM

999 € netto

ANREISE

30. Okt. 2027, ab 16:00 Uhr

ABREISE

3. Nov. 2027, bis 13:00 Uhr

nach dem Mittagessen

ORT

Seminarzentrum Rosenhof
Großwolfgers 43, 3970 Weitra, Österreich



Breathe and Balance

breathebalance.org

UNTERBRINGUNG INKL. VOLLPENSION

Zimmer und Preise

ZIMMER	DOPPELZIMMER	EINZELZIMMER
3-Stern-Landhauszimmer Dusche und WC am Flur	124 €	134 €
3-Stern-Komfortzimmer Dusche und WC am Flur	140 €	150 €
4-Stern-Farbenzimmer Dusche und WC im Zimmer	156 €	165 €

Preise pro Person und Nacht (Tagespreis ab 4 Nächten),
inkl. Vollpension in Bio-Qualität und MwSt. Buchung direkt
beim Rosenhof.

Exkl. Nächtigungstaxe 2,70 € pro Tag und Person. Aufschlag
bei Lebensmittelunverträglichkeiten 10 € pro Tag und Person.



Breathe and Balance

breathebalance.org

Anmeldung

- 1 Verbindliche Anmeldung für das Retreat inkl. Rechnungsadresse (UID) über das Formular auf breathebalance.org
- 2 Die Unterkunft inkl. Verpflegung bitte direkt beim Rosenhof reservieren: seminar-rosenhof.at/zimmerbuchung

STORNIERUNG RETREAT

bis 12 Wochen vor Beginn	95 % Erstattung
<hr/>	
bis 8 Wochen vor Beginn	50 % Erstattung
<hr/>	
ab 8 Wochen vor Beginn	keine Erstattung

Bei Stornierung nach Rechnungsstellung und vor Zahlungseingang verrechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 100 €.

Mit der schriftlichen Anmeldung stimmst du den AGB des Vereins Breathe and Balance zu. Diese findest du unter [\[\[AGB-LINK\]\]](#)



Breathe and Balance