



REBIRTH

A Breathwork & Ice Bathing Retreat

Itinerary

08.03.2025 - 11.03.2025

TAG 1: ANREISE & EINFÜHRUNG

- Ab 14:00** Arrival & Check-in
- 16:30** Welcome & Retreat-Einführung
- 17:30** Breathwork-Session (Den Alltag loslassen & in der Auszeit ankommen)
- 19:00** Dinner (Wohltuende, regionale Küche)
- 20:30** Abendmeditation 30 Min. (Die Kunst der Wahrnehmung)

TAG 2: TRANSFORMATION DURCH NATUR & ACHTSAMKEIT

- 07:30** Frühstückstee & Obst (Optional)
- 08:00** Morgenmeditation
- 08:30** Eisbaden-Session (Einführung und angeleitete Durchführung)
- 10:00** Frühstücksbuffet/Brunch (Ausgiebig und gesund, bis 12:00 Uhr)
- 13:00** Achtsame Wanderung (Verbindung mit der Natur, achtsames Gehen & Atmen)
- 15:00** „Me-Time & Spa-Time“ & Slots für Honigmassage (50 Minuten)
- 19:00** Dinner (Wohltuende, regionale Küche)
- 20:30** Abendmeditation (Der See)

TAG 3: STÄRKUNG DER RESILIENZ & KÖRPERBEWUSSTSEIN

- 08:00** Frühstückstee & Obst (Optional)
- 08:30** Yoga-Session (Sanfte Bewegungen & Achtsamkeit)
- 10:00** Frühstücksbuffet/Brunch (Ausgiebig und gesund, bis 12:00 Uhr)
- 12:00** „Me-Time & Spa-Time“ & Slots für Honigmassage (50 Minuten)
- 16:00** Breathwork-Session & Journaling
- 19:00** Dinner (Wohltuende, regionale Küche)
- 20:30** Abendmeditation (Loving Kindness)

TAG 4: INTEGRATION & DEPARTURE

- 06:30** Frühstückstee & Obst (Optional)
- 08:00** Breathwork-Session (Ein letzter energetisierender Atemfluss, um den Retreat zu integrieren)
- 09:00** Eisbaden-Session (Vertiefung der Praxis mit Fokus auf mentale Stärke)
- 10:00** Frühstücksbuffet/Brunch (Ausgiebig und gesund, bis 12:00 Uhr)
- 12:00** Ausklang: Reflexion & sharing der persönlichen Retreat-Erfahrungen
- 14:00** Departure

POST AM SEE

GRÖLLER GMBH | +43 7617 2307 | POST@GROELLERHOSPITALITY.COM
ORTSPLATZ 5, A-4801 TRAUNKIRCHEN