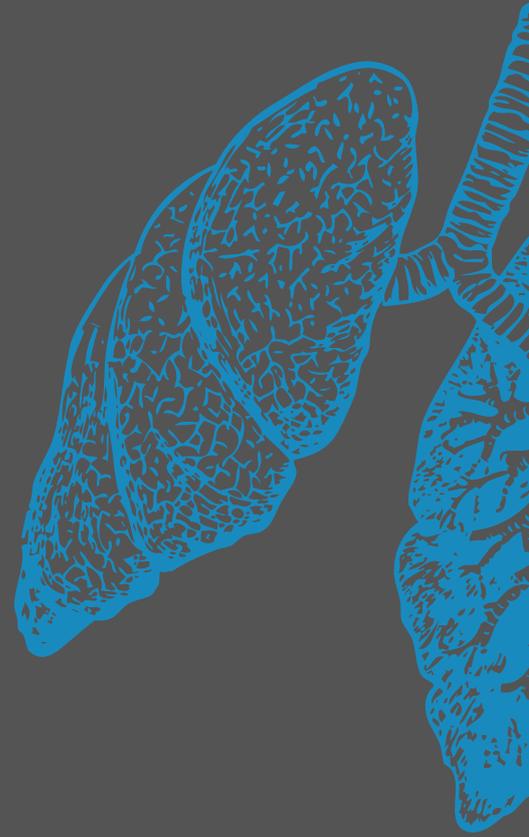


RB® BREATHWORK DAYS

Natur- und Zamperlhof | Niederösterreich
12. bis 14. September 2025



Programm

Freitag, 12. September

- ab **13:30** Registrierung & Ankommen
- bis **15:00** Begrüßung & Welcome Atemsession
bis **16:00** mit Timo | Praxis
- bis **16:30** Langsames Atmen
bis **17:30** mit Werner | Praxis
- Eisbaden*
mit Patrik | Praxis
- ab **18:30** Gemeinsames BBQ
vorherige Anmeldung

Samstag, 13. September

- bis **07:00** Sunrise Yoga Flow
bis **08:00** mit Ann-Kathrin | Praxis
- ab **07:30** Frühstück
vorherige Anmeldung
- bis **08:30** Good Morning Atemsession
bis **09:00** mit Timo | Praxis
- bis **09:30** Eisbaden*
bis **10:30** mit Patrik | Praxis
- Vagus & Nackentraining
mit Kathrin | Praxis
- bis **11:00** Kakao Zeremonie*
bis **12:00** mit Miriam | Praxis
- Fascial Release
mit Carsten | Praxis
- bis **12:15** Mittagspause & Lunch
bis **14:00**
- bis **14:00** Atmung & Stress
bis **15:00** mit Anja | Theorie & Praxis
- Simuliertes Höhenttraining
mit Michael | Praxis
- bis **15:30** Atmung & Zyklus
bis **16:30** mit Miriam | Theorie
- Marmapunkte
mit Priska | Praxis
- bis **17:00** Electric Motion
bis **19:00** mit Timo & Unterstützung | Praxis
- ab **19:30** Gemeinsames BBQ
vorherige Anmeldung

Sonntag, 14. September

- bis **07:00** Sunrise Yoga Flow
bis **08:00** mit Ann-Kathrin | Praxis
- ab **07:30** Frühstück
vorherige Anmeldung
- bis **08:30** Fascial Release
bis **09:30** mit Carsten | Praxis
- Fühlen, Lieben, Atmen: Die
verborgene Kraft der Berührung
mit Katja | Theorie
- bis **10:00** Naturwanderung
bis **11:00** mit Priska | Praxis
- Atmung & Gesundheit
mit Michael | Theorie
- bis **12:00** Farewell Atemsession
bis **12:30** mit Timo | Praxis
- ab **12:30** Mittagspause & Lunch