



## Itinerary

24.01. - 27.01.2026

# REBIRTH

A BREATHWORK &  
ICE BATHING RETREAT

# Reset & align for 2026.

### 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

- 07:30** 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 & Ausklang
- 14:00** Departure

POST AM SEE

GRÖLLER GMBH | +43 7617 2307 | [POST@GROELLERHOSPITALITY.COM](mailto:POST@GROELLERHOSPITALITY.COM)

ORTSPLATZ 5, A-4801 TRAUNKIRCHEN



## REBIRTH

### Itinerary

08.11. - 11.11.2025 (or)  
24.01. - 24.01.2026

# A Breathwork & Ice Bathing Retreat

#### DAY 1: ARRIVAL & INTRODUCTION

- From 2PM** Arrival & Check-in
- 04.30 PM** Welcome & Retreat-Introduction
- 05.30 PM** Breathwork-Session (Let go of everyday life & arrive at the time-out)
- 07:00 PM** Dinner (Soothing, regional cuisine)
- 08:30 PM** Evening meditation 30 min. (The art of perception)

#### DAY 2: TRANSFORMATION THROUGH NATURE & MINDFULNESS

- 07:30 AM** Breakfast tea & fruit (optional)
- 08:00 AM** Morning meditation
- 08:30 AM** Ice bath session (introduction and guided practice)
- 10:00 AM** Breakfast buffet/brunch (hearty and healthy, until 12:00)
- 01:00 PM** Mindful hike (connection with nature, mindful walking & breathing)
- 03:00 PM** "Me-Time & Spa-Time" & slots for honey massage (50 minutes)
- 07:00 PM** Dinner (soothing, regional cuisine)
- 08:30 PM** Evening meditation (The lake)

#### DAY 3: STRENGTHENING RESILIENCE & BODY AWARENESS

- 08:00 AM** Breakfast tea & fruit (optional)
- 08:30 AM** Yoga session (gentle movements & mindfulness)
- 10:00 AM** Breakfast buffet/brunch (extensive and healthy, until 12:00 noon)
- 12:00 AM** "Me-Time & Spa-Time" & slots for honey massage (50 minutes)
- 04:00 PM** Breathwork session & journaling
- 07:00 PM** Dinner (soothing, regional cuisine)
- 08:30 PM** Evening meditation (Loving Kindness)

#### DAY 4: INTEGRATION & DEPARTURE

- 06:30 AM** Breakfast tea & fruit (optional)
- 08:00 AM** Breathwork session (a final energizing breath flow to integrate the retreat)
- 09:00 AM** Ice bath session (deepening the practice with a focus on mental strength)
- 10:00 AM** Breakfast buffet/brunch (hearty and healthy, until 12:00)
- 12:00 AM** Conclusion: Reflection & sharing of personal retreat experiences
- 02:00 PM** Departure

POST AM SEE

GRÖLLER GMBH | +43 7617 2307 | [POST@GROELLERHOSPITALITY.COM](mailto:POST@GROELLERHOSPITALITY.COM)  
ORTSPLATZ 5, A-4801 TRAUNKIRCHEN