



## Itinerary\*

21.11. - 24.11.2026

# 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

\*STAND: JÄNNER 2026 | ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN