

Atem & Achtsamkeits Retreat | 26. bis 29. November 2026

HIGHLIGHTS:

EINATMEN. AUSATMEN. BEI SICH SEIN.

Ein Retreat für alle, die innehalten, Kraft schöpfen und sich selbst neu begegnen möchten. Atemarbeit, Achtsamkeit und Entschleunigung – in der wohlthuenden Ruhe des Allgäus.

PROGRAMM:

Mit jedem Atemzug mehr bei sich.

Eine Auszeit, die nicht nur entschleunigt, sondern Sie auf einer tieferen Ebene berührt. Beim Frühlings-Atem-Retreat im 5* Hotel Franks lernen Sie, wie Ihr Atem zur Kraftquelle werden kann – für innere Ruhe, Gelassenheit und neue Lebendigkeit.

Inmitten der stilvollen Atmosphäre unseres Hauses und begleitet von Eva-Maria Gehring – Atem- und Körpertherapeutin BV-Atem® – erleben Sie vier Tage voller Achtsamkeit, Präsenz und Selbstwahrnehmung.

Mit einfachen Übungen, sanften Dehnungen und bewusstem Atemspüren lösen sich Spannungen – das Nervensystem reguliert sich, der Körper darf loslassen, der Geist zur Ruhe kommen.

Retreat-Inhalte:

- Atemsessions im Sitzen, Liegen & Stehen
- Arbeit mit Stimme, Dehnung, Klang & Körperwahrnehmung
- Zeit für Regeneration & bewusste Integration
- Optionales Abendessen in inspirierender Runde

Für wen:

Für alle, die zur Ruhe kommen, ihre Mitte stärken und sich selbst näherkommen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse.

Retreatleitung:

Eva-Maria Gehring (Atemraum Allgäu – zertifizierte Atem- und Körpertherapeutin BV-Atem®, Heilpraktikerin Psychotherapie).

*Zeit
bei
Freunden*