



YOGA – & GESUNDHEITSWOCHE

mit Florine Ohlhauser & Markus Busslehner

Ihr Retreat für innere Gelassenheit und mentale Klarheit

29.11. - 04.12.2026

Erleben Sie eine Kombination aus ganzheitlicher Praxis und inspirierende Vorträge und Gesundheitsleistungen von Dr. Micha. Yoga, Breathwork und Bewegung sind unumgänglich für persönliche Gesundheit und Heilung. Resilienztraining und Impulse zur Stressbewältigung geben dir kraftvolle Werkzeuge an die Hand, um Gelassenheit und innere Balance nachhaltig in deinen Alltag zu integrieren. Genießen Sie Soundyoga Sessions mit Live DJ, Yin Yoga mit Zungentrommel Begleitung und einen Breath Dance.

Dieses Retreat bietet Techniken zur Regulierung Ihres Nervensystems, die Ihnen helfen, dauerhafte Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Entdecken Sie eine Kombination aus Entspannungsmethoden und kreativem Ausdruck, um sich von der täglichen Hektik zu lösen. Vom Dauerrauschen in holistisches Wohlbefinden eintauchen.

PROGRAMM

Sonntag, 29.11.2026

18.00 Uhr Welcome Circle mit Begrüßung in der Kaminlounge
- erste Impulse aus der Longevity-Praxis

Montag, 30.11.2026

08.15 - 09.15 Uhr Slow Vinyasa Flow - vom Kopf rein in den Körper
16.30 - 18.00 Uhr Einführung in die Wissenschaft von Breathwork
inkl. 1. Atemreise

Dienstag, 01.12.2026

08.15 - 09.15 Uhr Atemübungen für den Alltag
16.30 - 18.00 Uhr Candle Light Yin mit LIVE Handpan

Mittwoch, 02.12.2026

08.15 - 09.15 Uhr Breathdance - mit Leichtigkeit in Bewegung kommen
16.30 - 17.30 Uhr Hatha Yoga - die innere Balance finden
17.30 - 18.00 Uhr Zen Buddhismus Meditation und Loslass Ritual

Donnerstag, 03.12.2026

08.15 - 09.15 Uhr Sound Yoga mit LIVE DJ Musik
16.30 - 18.00 Uhr Kräftigendes Breathwork - atme dich gesund

Freitag, 04.12.2026

08.15 - 09.15 Uhr Yoga, Breathwork und Visualisierungsreise
09.15 - 09.30 Uhr Abschlusskreis

Atemanalyse und Atemmentoring 1:1 | € 90 / Stunde

Im 1:1 Coaching werden zunächst Atemmuster festgestellt. Sauerstoffgehaltsmessung, Zwerchfellübungen, Boltscoremessung und ein Mentoringgespräch mit Tips und Tricks rund um Breathwork folgen.

Mentale Klarheit & holistische Entspannung | € 85 / Stunde

Individuelle 1:1 Betreuung für Menschen, die bewusst regenerieren möchten. Analyse und Praktiken um nachhaltig Alltags-Stress zu reduzieren - für mehr innere Ausgeglichenheit, Leichtigkeit, Fokus und Resilienz.