

AUSZEIT 2027

ZWISCHEN ZWEI ATEMZÜGEN

SELBSTFÜRSORGE

ENTSCHLEUNIGUNG

ACHTSAMKEIT

REGENERATION

STRESSREDUKTION

INNERE RUHE

LOSLASSEN

ATMUNG

NICHTSTUN



AUSZEIT 2027

ZWISCHEN ZWEI ATEMZÜGEN



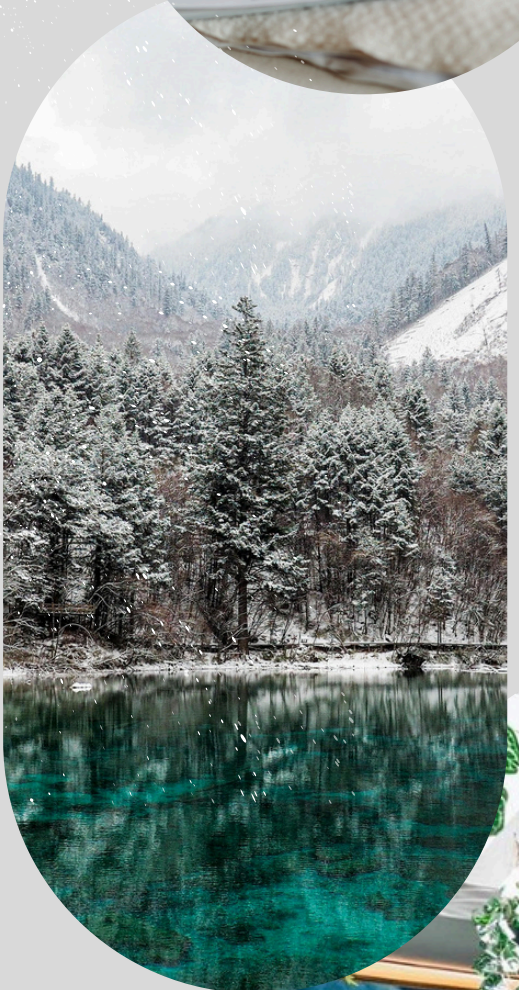
**NUR 5 PLÄTZE
VERFÜGBAR**

5. - 7. MÄRZ 2027
Reutte, Österreich

550 € ✨
INKL. HP

INFOS + ANMELDUNG

0176 - 517 47 132
info@grenzenlos-fitness.de
www.grenzenlos-fitness.de



AUSZEIT 2027

WAS DICH ERWARTET

IN UNSEREM OFT VON TEMPO, ANFORDERUNGEN UND
INNEREM DRUCK GEPRÄGTEN ALLTAG BLEIBT
WENIG RAUM FÜR ECHTE ERHOLUNG.

DIESES 3-TÄGIGE RETREAT LÄDT DICH EIN,
BEWUSST AUSZUSTEIGEN – AUS DEM TUN,
DEM MÜSSEN, DEM FUNKTIONIEREN.

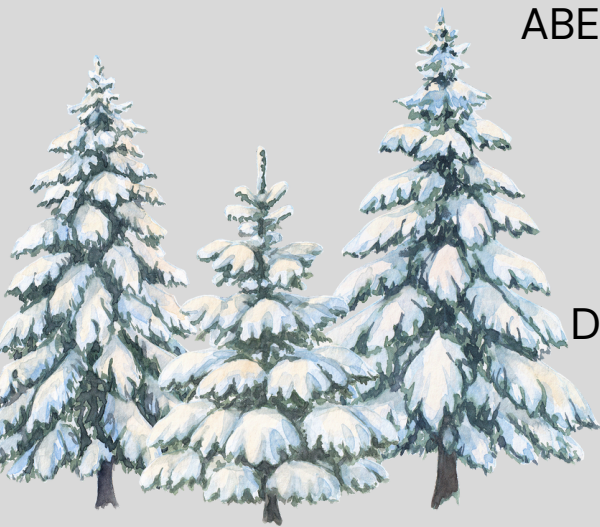
„ZWISCHEN ZWEI ATEMZÜGEN“ IST EINE EINLADUNG,
LANGSAMER ZU WERDEN, ZUR RUHE ZU KOMMEN
UND NEUE, SANFTE WEGE IM UMGANG
MIT STRESS KENNENZULERNEN.

DIE TAGE SIND KLAR STRUKTURIERT UND
GLEICHZEITIG BEWUSST OFFEN GEHALTEN:

MEDITATION UND YOGA AM MORGEN,
PRAXISNAHE EINHEITEN RUND UM STRESS
UND ENTSPANNUNG,
VIEL FREIE ZEIT ZUM NICHTSTUN SOWIE
ABENDLICHE ENTSPANNUNGS- UND ATEMREISEN.

ES BRAUCHT KEINE VORERFAHRUNG.
ALLES DARF, NICHTS MUSS.

DIESES RETREAT SCHENKT DIR ZEIT – FÜR DICH,
FÜR DEINEN KÖRPER, FÜR DEINEN ATEM.



AUSZEIT 2027

PROGRAMMABLAUF

FREITAG:

VORMITTAG):

PRAXISEINHEIT: ATEMÜBUNG

THEORIEEINHEIT: STRESS VERSTEHEN

PRAXISEINHEIT: SANFTES ANKOMMEN

ABEND:

PRAXISEINHEIT: ATEMÜBUNG

THEORIEEINHEIT: WAS HILFT BEIM ENTSPANNEN

PRAXISEINHEIT: RUNTERFAHREN

SAMSTAG:

VORMITTAG:

PRAXISEINHEIT: ATEMÜBUNG

THEORIEINHEIT: STRESS REGULIEREN

PRAXISEINHEIT: IN DIE RUHE EINTAUCHEN

ABEND:

PRAXISEINHEIT: ATEMÜBUNG

THEORIEINHEIT: LOSLASSEN LERNEN

PRAXISEINHEIT: TIEFENENTSPANNUNG

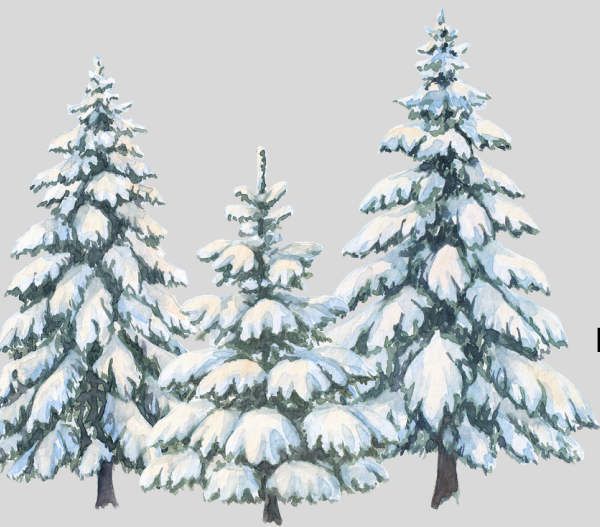
SONNTAG:

VORMITTAG:

PRAXISEINHEIT: ATEMÜBUNG

THEORIEINHEIT: INTEGRATION IN DEN ALLTAG

PRAXISEINHEIT: YOGA ZUR KÖRPERWAHRNEHMUNG



AUSZEIT 2027

ZUM TAGESABLAUF

DAS FRÜHSTÜCK WIRD UNS ANS ZIMMER GEBRACHT UND
AM ABEND KOCHEN WIR GEMEINSAM EIN VEGETARISCHES ESSEN.

ES GEHT NICHT DARUM, DASS WIR EIN 3-GÄNGE-MENÜ KREIEREN.
WIR MÖCHTEN IN DER GEMEINSCHAFT EIN LECKERES ESSEN
ZUBEREITEN UND DIESES ANSCHLIESSEND ZUSAMMEN GENIESSEN.

AUSSERHALB DER PROGRAMMPUNKTE DARFST
UND SOLLST DU ZUR RUHE KOMMEN

DU KANNST HIERFÜR DEN WELLNESSBEREICH NUTZEN,
EINEN SPAZIERGANG IN DER WINTERLICHEN UMGEBUNG MACHEN
ODER EINFACH IM APPARTEMENT EIN BUCH LESEN.

WIR WOLLEN BEWUSST WENIG MACHEN UND
UNS IM NICHTSTUN UND ENTSPANNEN ÜBEN.

DAS BEDEUTET AUCH, DASS DU NICHT IMMER
IN EIN GESPRÄCH GEHEN MUSST,
SONDERN AUCH EINFACH DIE ZEIT
FÜR DICH NUTZEN DARFST.



AUSZEIT 2027

INKLUSIVLEISTUNGEN

2 ÜBERNACHTUNGEN IM 6ER-APPARTEMENT

(CA. 165 M², 3 SCHLAFZIMMER, 2 BÄDER, VOLLAUSGESTATTETE KÜCHE, BALKON, EIGENER KAMIN)

FRÜHSTÜCK AM SAMSTAG UND SONNTAG

**SAUNA, DAMPFBAD, INDOOR-POOL, INFINITY-POOL
(JE NACH WETTERLAGE), FITNESSSTUDIO**

5 PRAXIS- UND THEORIEEINHEITEN

LEBENSMITTEL FÜR DAS ABENDESSEN

EXKLUSIVLEISTUNGEN

VERPFLEGUNG FÜR UNTERTAGS

ZUSATZLEISTUNGEN IM HOTEL (Z.B. MASSAGEN)

ZUSATZLEISTUNGEN BEI EIGENEN AUSFLÜGEN



AUSZEIT 2027

WER KANN TEILNEHMEN

ALLES, WAS ZÄHLT, IST DEINE NEUGIER UND OFFENHEIT,
DIR SELBST EINE AUSZEIT ZU SCHENKEN.

DAMIT DU DIE TAGE BEI MIR ENTSPANNT UND RUNDUM GENIESSEN KANNST,
SOLLTEST DU FOLGENDES MITBRINGEN:

GESUNDHEIT & SELBSTFÜRSORGE: DU BIST KÖRPERLICH FIT GENUG FÜR
SANFTE BEWEGUNGEN UND ACHTEST AUF DEINE EIGENEN GRENZEN.

OFFENHEIT FÜR ACHTSAMKEIT: DU HAST LUST, STILLE ZU ERLEBEN,
ATEMÜBUNGEN AUSZUPROBIEREN UND BEWUSST IM MOMENT ZU SEIN.

BEREITSCHAFT ZUM „NICHTSTUN“: DU MÖCHTEST LERNEN, PAUSEN WIRKLICH
ZU GENIESSEN UND DIR SELBST ZEIT ZUM ANKOMMEN ZU SCHENKEN.

INTERESSE AN STRESSREGULATION: DU WILLST VERSTEHEN,
WIE STRESS WIRKT, UND EINFACHE METHODEN KENNENLERNEN,
DIE DICH IM ALLTAG UNTERSTÜTZEN.

LEICHTE BEWEGLICHKEIT: DU BIST BEREIT, DICH SANFT ZU DEHNEN UND
EINFACHE YOGA- ODER ATEMÜBUNGEN AUSZUPROBIEREN.

RESPEKTVOLLE GEMEINSCHAFT: DU KANNST RUHEZEITEN ACHTEN UND
NIMMST RÜCKSICHT AUF DIE ANDEREN TEILNEHMER:INNEN.



AUSZEIT 2027

STORNIERUNGSRICHTLINIEN

MIT ANMELDUNG ÜBER DAS BUCHUNGSPORTAL FYNDERY
IST EINE STORNIERUNG NICHT MEHR MÖGLICH.

DA WIR GEMEINSAM EIN APPARTEMENT BEZIEHEN UND DAS
RETREAT AUCH NUR MIT EINER GESAMTPERSONENANZAHL VON
6 PERSONEN STATTFINDEN KANN, IST BEI STORNIERUNG
TROTZDEM DER VOLLE BETRAG ZU BEZAHLEN.

**AUSNAHME: ES KANN SELBSTÄNDIG EINE
ERSATZTEILNEHMERIN GEFUNDEN WERDEN.**

