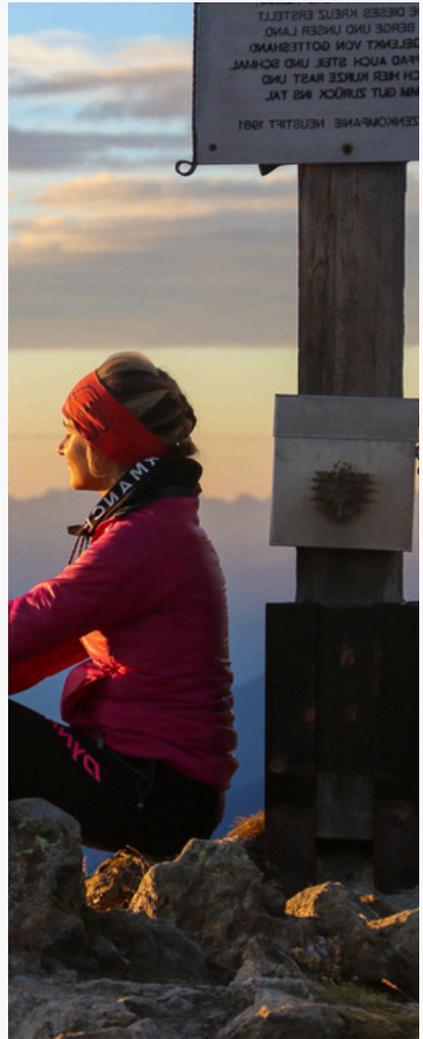
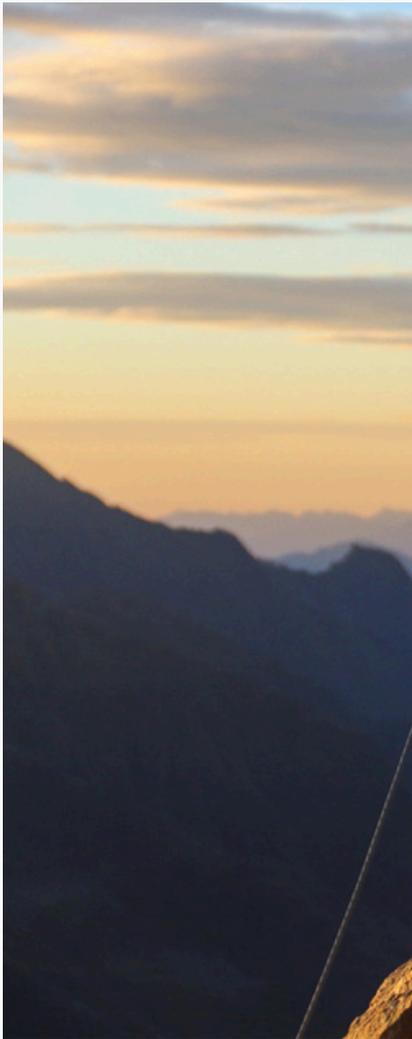


# Hike & Breathe Retreat



21.-23.JUNI 2024

---

## FINALES PROGRAMM

\*Änderungen vorbehalten

# HIKE & BREATHE 2024

## GOOD TO KNOW

### **Wetter:**

Bei gutem Wetter werden wir zeitig aufstehen um die Morgenstimmung draußen zu genießen – ein unvergessliches Erlebnis. Bei schlechtem Wetter wird es ein Alternativprogramm geben. Wir wandern auch bei Regen.

### **Fitnesslevel:**

Die Teilnehmer:innen sollten Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und genügend Kraftreserven mitbringen.

### **Ziel:**

Nachhaltige Entspannung und eine gestärkte Verbindung zu dir selbst.

### **Retreat Preis:**

€ 420,- pro Person für alle Breathwork Sessions, Meditationen und Wanderungen. Das Frühstück (Sa.+So.), Abendessen (Sa.) und einmal Mittagessen (So.) ist im Preis inkludiert.

Die Unterkunft bezahlst du direkt vor Ort (EUR 67,-).

Zusätzlich werden wir einmal auf einer anderen Hütte essen.

Hierfür bitte ein bisschen Bargeld mitnehmen.

### **Verpflegung:**

Bitte lass uns wissen, welche Unverträglichkeiten du hast.

### **AGBs:**

Es gelten die AGBs auf unserer Website: <https://visionohana.at/agbs/>

# HIKE & BREATHE 2024

**TAG 1**

Freitag, 21. Juni 2024

## INDIVIDUELLE ANREISE

15:00

### WANDERUNG ZUR ROSSWILDALM

gemeinsame Wanderung zur Hütte (ca. 2.5 Std)

17:30

### ANKUNFT ROSSWILDALM

Zeit für Check-in & Refreshing

18:30

### ABENDESSEN

gemeinsames Kochen, Essen und Zusammensitzen

# HIKE & BREATHE 2024

TAG 2

Samstag, 22.Juni 2024

7:45

## BREATHWORK & MEDITATION

Stärke die Verbindung zu dir selbst.

8:15

## FRÜHSTÜCK

gemeinsames Frühstück, bitte Allergien bekanntgeben!

9:00 - 16:30

## WANDERUNG & KALTBADEN

**Ziel: Gipfel Schafsiedel**

Bring deine Jause für den Gipfel und Badesachen fürs **Kaltbaden** mit, im Anschluss kehren wir auf der Bambergerhütte für **Kaffee & Kuchen** ein.

16:30-18:00

## ZEIT FÜR DICH

18:00 - 19:30

## ABENDESSEN

gemeinsames Kochen, Essen und Zusammensitzen

19:30-22:00

## OPTIONAL SONNENUNTERGANGSWANDERUNG

**Ziel: Markkirchl**

es ist Sonnenwende! :-)

# HIKE & BREATHE 2024

TAG 3

Sonntag, 23.Juni 2024

3:00 - 8:30

## SONNENAUFANGSWANDERUNG

Ziel: Kröndlhorn Sonnenaufgang & Kaltbaden Reinkarsee

8:30

## FRÜHSTÜCK

gemeinsames Frühstück, bitte Allergien bekanntgeben!

9:00-11:00

## ZEIT FÜR DICH

du entscheidest, wonach dir ist :-)

11:00-12:00

## BREATHWORK & GEFÜHRTE MEDITATION

Entspannen & Abschalten

12:00-13:30

## MITTAGESSEN BAMBERGERHÜTTE

wir kehren beim Abstieg auf der Bambergerhütte ein

13:30

## ABSTIEG

zurück ins Tal

16:00

## VERABSCHIEDUNG

am Parkplatz

# Meet the hosts

---

## DEINE HIKE & BREATHE HOSTS

### MAG. MARIA-THERESIA ZETTINIG, BSC.

Systemische wertorientierte  
Coachin & Beraterin,  
diplomierte Neuromentaltrainerin  
Breathwork Teacher &  
Meditation Specialist



#### Herzensthema

Meine Vision ist es, dich zu inspirieren, deine großen Träume und Abenteuer zu leben, und zugleich im inneren Frieden mit dir selbst und der Welt zu sein. Ich möchte, dass du dich ganz ehrlich kennen- und akzeptieren lernst, dass du dich leicht und lebendig fühlst, das Leben führst, das du leben möchtest, und dir selbst dabei treu bleibst.

---

### MAG. MANUELA MARIACHER, BAKK.



Tiroler Berg- & Naturführerin &  
Gordon Familientrainerin,  
Be Your Best  
Persönlichkeitstrainerin

#### Herzensthema

Ich möchte euch zeigen, wie ihr durch Veränderungen in eurer Kommunikation zu mehr Leichtigkeit in eurem Alltag kommt, eure Bedürfnisse dabei nicht aus den Augen verliert und Konflikte wertschätzend und für beide Seiten gewinnbringend lösen könnt. Um in stressigen Zeiten wieder zu eurer inneren Ruhe zu finden führe ich euch zu richtigen Kraftplätzen in den Bergen und zeige euch wie wohltuend und heilsam authentische Naturerfahrungen sein können.