

6 Tage - 4 Sterne - September 2023 - Südtirol

Eine Woche nur für Dich. Du musst Dich um nichts kümmern, und doch ist volles Programm - wenn Du denn möchtest.

Andere würden unser Breakout wohl als „Retreat“ bezeichnen. Stimmt, wenn man Retreat im Sinne von Rückzug versteht. Stimmt nicht, wenn man es im Sinne von „neu behandeln“ versteht. Denn wir wollen niemanden retreaten, verändern! Wir wollen euch Zeit und Raum geben, eure Akkus aufzuladen. Und weil es uns darum geht, aus dem Gewohnten auszubrechen, sich mal für ein paar Tage freizumachen - geht es eben im September 2023 für ein paar Tage zum Breakout nach Südtirol.

Was euch erwartet?

Hier geht's um Dich. Von Kopf bis Fuß, Kopf und Körper. Mental Health findet nicht nur im Kopf statt. Da gehört mehr dazu. Und so wird es in dieser Woche auch das Rundumprogramm geben. Struktur und Freiraum, Yoga und Bergwandern, Achtsamkeit und Vorträge, Einzel- und Gruppensitzungen. Wir starten gemeinsam mit Yoga und Meditation in den Tag, werden rundum gesund versorgt, machen gemeinsame Bergtouren und es bleibt viel Zeit für Gespräche mit euren Guides und auch untereinander.

Im Preis enthalten:

Übernachtung | Verpflegung | täglich Yoga und Meditation | Gruppen | geführte Bergtouren | Inputsessions | Wellnessbehandlung. Ganz wichtig dabei: keine Veranstaltung, keine Aktion ist ein Muss. Niemand schaut schief wenn Ihr mal beim Yoga fehlt oder Euch nicht nach Wandern ist. Jeder kann und darf sich genau das raussuchen, was gerade passt.

Die Guides

Erfahrene Trainer versorgen Euch mit Know-How von Yoga über Achtsamkeit & Meditation, Coaching und Mental Health.

Außerdem wird uns eine Fotografin begleiten. Mit der Anmeldung stimmst Du zu, dass es für Dich ok ist, fotografiert zu werden. Bestimmt werden einige der Bilder auf unseren Social Media Kanälen landen. Der Hauptzweck ist aber, dass ihr auch in diesem Punkt voll entspannen könnt. Erinnerungen, Momente, die gemeinsame Zeit wird professionell eingefangen und ihr bekommt die Fotos danach natürlich zur Verfügung gestellt. So könnt ihr euch voll und ganz auf den Moment konzentrieren.

Das Hotel

Das Hotel Petrus****s liegt im Feriendorf Reischach, im Herzen des Pustertals bei Bruneck in Südtirol. | Moderne Zimmer (30 qm) | 3/4 Pension mit regionalen Zutaten | Ganztägig benutzbarer Wellnessbereich | 25 Meter-Indoor- und Outdoor-Pool (30 °C) | Relax-Pool mit angenehmen 35 °C | fünf verschiedene Saunas | sieben Ruhe-Bereiche | Fitnessraum mit Geräten des Water & Wood Gym funktionieren nicht mit Strom, sondern mit Wasserwiderstand | Garten

Für wen ist das Breakout?

Für jeden, der sich mal ein paar Tage für sich nehmen, die eigenen Akkus aufladen möchte. Im Alltag geht oft vieles vor, und wir selber stehen immer hinten an - nicht so in dieser Woche. Umgeben von Bergen, Profis und Gleichgesinnten Menschen können wir alle hier einfach mal das tun, was uns gut tut - ohne uns erklären zu müssen. Wir haben Zeit, uns um uns selbst zu kümmern. Uns mit den Themen Mental Health, Yoga, Berge, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu beschäftigen - wenn all das bei Dir auch so eine schöne Aufregung verursacht, dann könnte das Breakout genau das richtige für Dich sein.

Voraussetzungen?

Ihr müsst weder Yoga- noch Bergprofis sein, um am Breakout teilzunehmen. Für absolute Anfänger ist die Woche aber eher nichts. Wenn es also das erste Mal auf einer Yogamatte für euch wäre, meldet euch kurz bei uns und wir klären das. Gleiches gilt für die Fitness für die Berge. Wenn wir auch keine schwierigen Hochtouren machen so werden wir doch ein oder zwei Touren machen, bei denen wir 4 bis 6 Stunden unterwegs sind und um die 600 Höhenmeter absolvieren. Wenn Dir das nicht so viel sagt: eine gute Grundfitness reicht vollkommen aus.

Ihr braucht auch keine Diagnose oder akute Problematik im Leben, damit ihr mitfahren dürft - alleine die Bereitschaft bzw. Erkenntnis, dass ihr euch etwas gutes tun wollt, ist Voraussetzung genug (siehe auch Selbstverpflichtung).

24.09. - 29.09.2023

Frühbucher Doppelzimmer 2.086 | Frühbucher Einzelzimmer 2.253

Doppelzimmer 2.295€ | Einzelzimmer 2.462€

Selbstverpflichtung des Seminarteilnehmers

Jeder Teilnehmer versichert mit der Anmeldung, die volle persönliche Verantwortung und Haftung für sein Tun selbst zu übernehmen und sich geistig und körperlich gesund zu fühlen. Die Seminare sind für Personen unter 18 Jahren oder mit akutem körperlichen oder psychischen Störungen ungeeignet. Sofern der Seminarteilnehmer sich in psychotherapeutischer oder psychologischer Therapie oder in sonstiger ärztlicher Behandlung befindet, erklärt er mit Anmeldung zum Seminar und Bezahlung der Seminargebühr, dass der Therapeut oder behandelnde Arzt keine Einwände gegen eine Teilnahme an dem gebuchten Seminar hat.

