

# RB® BREATHWORK DAYS

06.-08.09.2024  
Obergurgl | Österreich

## Programm

### Freitag, 06. September

- ab 14.00 Registrierung  
RB® Hub
- 15:30 Welcome Runde & Atemsession  
mit Timo | RB® Hub
- 17:00 Eisbaden  
mit Patrik | RB® Hub
- Lomi Breathwork „Peaceful Waves“  
mit Katja | RB® Hub
- ab 18:30 Sweet Sundowner | Get-together  
RB® Hub

### Samstag, 07. September

- ab 06:30 Bergfahrt
- 07:00 Sunrise Atemsession & Gletscher Viewing  
mit Timo | Hohe Mut Alm (WG\*)
- 08:00 Tagesbriefing & Frühstück (opt.)  
Hohe Mut Alm
- 09:30 Eisbaden  
mit Patrik | RB® Hub
- Training & Atmung  
mit Kathrin | Hohe Mut Alm (WG\*)
- 11:00 Nadabrahme Meditation  
mit Christine | RB® Hub
- Vinyasa Yoga  
mit Julia M. | Hohe Mut Alm (WG\*)
- 12:30 Mittagspause
- 14:00 Trockene Apnoesession  
mit Timo | RB® Hub
- Breathwork & weibl. Zyklus  
mit Miriam | Hohe Mut Alm (WG\*)
- 15:30 Waldbaden – Clean Breathing im Zirbenwald  
mit Anna & Olivia | RB® Hub
- Lomi Breathwork „Peaceful Waves“  
mit Katja | RB® Hub
- 18:00 Electric Motion  
mit Timo | Gurgl Carat
- anschließend Get-together  
RB® Hub

### Sonntag, 08. September

- 08:30 Tagesbriefing
- 09:00 Osho Meditation  
mit Christine | Hohe Mut Alm (WG\*)
- Vinyasa Yoga  
mit Julia M. | RB® Hub
- 10:30 Training & Atmung  
mit Kathrin | RB® Hub
- Breathwork & Stress  
mit Miriam | Hohe Mut Alm (WG\*)
- 12:00 Farewell Atemsession  
mit Timo | Hohe Mut Alm (WG\*)
- ab 13:00 Individuelle Abreise

