

# BREATHWORK RETREAT

---

04.10.-08.10.2025

GAMLITZ | ÖSTERREICH



**ORT**

# SÜDSTEIERMARK

Mit ihren sanften Hügeln und malerischen Weinbergen wird die Südsteiermark, oft als „[Toskana Österreichs](#)“ bezeichnet. Die Region bietet eine [Atmosphäre der Ruhe](#) und ist ideal, um tief durchzuatmen und innere Balance zu finden.

Die Natur lädt hier dazu ein, sich mit der eigenen Atmung zu verbinden. Die [frische, klare Luft](#) und die kraftvolle Energie der Natur unterstützen den Prozess, Stress abzubauen und neue [Vitalität zu tanken](#).

Kraftvolle Atemsessions und Spaziergänge durch Weinberge bieten eine perfekte Balance für Körper und Geist. Ein [wahrhaft inspirierender Ort](#) zum Durchatmen.



# INHALT



## ATMEN

---

RB® ATEMSESSIONS

FUNKTIONELLE ATMUNG

EMOTIONAL RELEASE

THEORIE



## WORKSHOPS

---

SUFI MEDITATION

REFLEKTION

KÖRPERARBEIT

WASSER



## UMGEBUNG

---

PEACE-FOOD

SAUNA

NATURPOOL

SCHWINGLIEGEN



**MOOD**



# UNTERKUNFT

# TAMANGA

---

TamanGa, das [Öko-Natur-Resort](#) von Dr. Rüdiger Dahlke, liegt mitten in der Natur, nahe dem [bezaubernden Weinort](#) Gamlitz in der Südsteiermark. Hier kann sich jeder wieder Zeit für sich nehmen, zur inneren Ruhe finden und Kraft tanken in den [umgebenden Wäldern](#), [Weinbergen](#) oder Bio-Kräutergarten.

Im TamanGa genießt du pflanzlich-vollwertige Kost im Sinne der [Peace Food Ernährung](#),

An diesem Ort findest du das, was deine [Seele berührt](#), den [Geist inspiriert](#), die [Lebensenergie aufbaut](#) und dein [eigenes Potential stärkt](#).



# INFOS

# DETAILS

## LOCATION:

TamanGa, Labitschberg 4, 8462 Gamlitz, Österreich

[www.tamanga.at](http://www.tamanga.at)

ANREISE: 04.10.2025 ab 16:00 Uhr

ABREISE: 08.10.2025 bis 13:00 Uhr

## PROGRAMM des RETREATS:

- Volle 4 Tage Atemarbeit, Reflektion und Austausch
- Für alle Level möglich - Anfänger bis RB® Master
- Tag 1+5: Sessions zum Ankommen und Ausklinken
- Tag 2: Funktionelle Atmung
- Tag 3+4: Intensive Atmung
- Das Programm passt sich zeitlich den Bedingungen vor Ort an

PREIS fürs Atemprogramm: € 899,- (netto)

## UNTERBRINGUNG inkl. HALBPENSION (Preise pro Person/Nacht):

EN=Einzelnutzung, DN=Doppelnutzung

- Klausen mit Bad oder Dusche/WC:  
EN € 135,- | DN € 105,-
- Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC:  
EN € 145,- | DN € 125,-
- Studio mit Bad/Dusche/WC:  
EN € 165,- | DN € 145,-
- Ferienwohnung mit Bad/Dusche/WC und Küche:  
EN € 175,- | DN € 140,-
- Suite mit 2 getrennten Schlafzimmern und mit Bad/Dusche/WC:  
DN € 155,- | jede weitere Person € 105,-
- Gemeinschaftswohnung für max. 7 Personen und Bad/Dusche/WC:  
pro Person € 95,-
- Stellplatz Wohnwagen € 35,- | Stellplatz Zelt € 25,-  
zzgl. Verpflegung und Geländenutzung

Preise inkl. MwSt., exkl. Nächtigungstaxe € 2,50 pro Tag/Person

Infos zu Unterkunft und Buchung hier: [www.tamanga.at/zimmer](http://www.tamanga.at/zimmer)



# ANMELDUNG

1. **Mindestteilnehmerzahl:** 15 Personen. Das Retreat wird ab einer Teilnehmerzahl von 15 Personen durchgeführt. Darüber informieren wir sobald diese Zahl erreicht ist, jedoch spätestens 3 Monate vor Beginn. Bis dahin gerne mit der Zimmerbuchung abwarten.
2. Verbindliche Anmeldungen inkl. Rechnungsadresse (UID) bitte per Mail an: [support@restorative-breathing.org](mailto:support@restorative-breathing.org)
3. Die Reservierung der Unterkunft inkl. Verpflegung bitte direkt beim TamnGa unter folgendem Link vornehmen: [www.tamanga.at/zimmer](http://www.tamanga.at/zimmer)

## STORNIERUNGSREGELUNG RETREAT:

Stornierung bis 12 Wochen vor Beginn: 95% Erstattung

Stornierung bis 8 Wochen vor Beginn: 50% Erstattung

Stornierung ab 8 Wochen vor Beginn: keine Erstattung

Erfolgt eine Stornierung nach Rechnungsstellung und vor Zahlungseingang wird eine Bearbeitungsgebühr von € 100,- verrechnet.

Mit der schriftlichen Anmeldung für das RB® Atem Retreat stimmst du den AGBs zu. Diese sind unter [www.restorative-breathing.org/agb/](http://www.restorative-breathing.org/agb/) einzusehen.