

Bewusst atmen –

Nervensystem stärken & innere Balance finden

20. – 23. September 2026

Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

Unser Atem begleitet uns ein Leben lang – meist unbemerkt. Doch bewusst eingesetzt, kann er zum kraftvollen Wegweiser für körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden werden. In diesem Retreat erleben Sie, wie gezielte Atemtechniken helfen, das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen – also die feine Balance zwischen Aktivierung und Regeneration.

Im Zentrum stehen dabei die beiden Hauptakteure unseres autonomen Nervensystems: Sympathikus und Parasympathikus. Sind sie im Ungleichgewicht, kann es zu Erschöpfung, Schlafstörungen, Verspannungen oder innerer Unruhe kommen. Die gute Nachricht: Durch bewusste Atmung können Sie hier aktiv eingreifen.

Armin Fischwenger vermittelt anschaulich, wie sich verschiedene Atemräume – Bauch, Flanken, Brustkorb – gezielt öffnen und befreien lassen. In praktischen Übungen lernen Sie, tief, ruhig und nasal zu atmen, um die Sauerstoffversorgung zu verbessern, den Vagusnerv zu aktivieren und das Herz-Kreislauf-System zu harmonisieren.

Besonderes Augenmerk gilt dem sogenannten kohärenten Atmen – einem rhythmischen Atemmuster, das nachweislich Stress reduziert, Emotionen stabilisiert und Herz und Gehirn synchronisiert. Ergänzt wird das Programm durch aktive Atemmethoden zur Reinigung und energetischen Aufladung des Körpers.

Armin Fischwenger bringt langjährige Erfahrung in Atemtherapie, Körperarbeit und Gesundheitsförderung mit. Mit seiner klaren, undogmatischen Art schafft er einen Raum, in dem Sie Atem nicht nur verstehen, sondern wirklich erleben – tief, belebend, transformierend.

Der Kleebauer Hof, umgeben von Natur, mit Sauna, Tieren und vegetarisch-veganer Küche, bietet dafür die ideale Kulisse: ein Ort zum Durchatmen, Auftanken und nachhaltig Regenerieren.

Was Sie mitnehmen aus diesem Retreat

- Konkrete Atemtechniken für mehr Energie, Ruhe & Ausgeglichenheit
- Ein besseres Verständnis für Ihr Nervensystem & seine Regulation
- Spürbare Verbesserung Ihrer Schlafqualität, Stressresilienz & Vitalität
- Impulse für einen bewussteren Umgang mit Körper & Gesundheit im Alltag

Programmverlauf

20. September 2026

ab 15.00 h Anreise
16.00 h - 18.00 h erste Programmeinheit
18.30 h - 19.30 h Abendessen

21. und 22. September 2026

07.30 h - 09.30 h Morgeneinheit
anschließend Frühstück
14.00 h - 15.00 h Suppe & Aufstriche
16.00 h - 18.00 h Nachmittagseinheit
18.30 h - 19.30 h Abendessen

23. September 2026

07.30 h - 09.30 h Morgeneinheit
anschließend Frühstück
Abreise

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitnehmen:

- Kleidung für innen und außen
- ev. Sonnenschutz und für Regen und Wind
- flache Schuhe bzw. Socken oder Barfußschuhe fürs Training innen
- stabile Schuhe für Programmeinheiten im Wald