



HEILGRUND BREATHWORK & HEALING RETREAT

11.–13. September 2026

Ein intensives Wochenende für bewusste Atemöffnung, innere Transformation und die Aktivierung deiner eigenen Heilenergie.

Manchmal spüren wir, dass etwas in uns bereit ist, sich zu öffnen. Nicht durch Druck. Nicht durch Analyse. Sondern durch Atem.

Dieses Retreat bietet einen geschützten Rahmen, in dem du dich durch bewusst geführte Atemarbeit öffnen darfst – in deinem Tempo, in deiner Tiefe.

Die Heilgrund-Methode verbindet intensive Atemarbeit mit achtsamer Integration und energetischer Präsenz. Sie ist klar geführt, kraftvoll und verantwortungsvoll gehalten.

Die Teilnehmerzahl ist bewusst auf maximal 16 Personen begrenzt.

Freitag, 11.09.2026 – Ankommen & Kennenlernen

17:00 Uhr gemeinsames Ankommen.

- Vorstellungsrunde
- Intention für das Wochenende
- Was bringt dich hierher?
- Was darf sich an diesen Tagen zeigen?

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, gemeinsam im Gasthaus zu essen oder etwas zu trinken. Dies erfolgt freiwillig und auf Selbstzahlerbasis.

Der erste Abend dient dem Ankommen, dem Kennenlernen und dem Aufbau eines vertrauensvollen Rahmens – ohne Tiefe, ohne Druck.



Samstag, 12.09.2026 – Atemöffnung & Transformation

Einführung in die bewusste Atemarbeit:

- Wie Atem unser Bewusstsein beeinflusst
- Öffnung durch intensive Atmung
- Stabilität und Selbstregulation
- Was während einer Breathwork-Session im Körper geschieht
- Integration durch Schreiben und bewusste Nachruhe

Vorbereitendes Warm-up mit aktivierenden Atem- und Körperübungen.

Haupt-Breathwork-Session nach der Heilgrund-Methode. Im Anschluss:

- Nachruhe
- Journaling
- bewusste Integration

Abendliche Gongmeditation in der Kapelle mit Sabine Sauter.

Gemeinsames Abendessen im Gasthaus möglich (freiwillig, Selbstzahler).

Sonntag, 13.09.2026 – Heilenergie & Selbstheilung

- Arbeit mit Farblicht-Visualisation
- Energetische Gruppenübungen
- Bewusste Präsenz
- Achtsamer Austausch

Gemeinsame Wanderung (ca. 15 Minuten) zur Mariengrotte mit Abschlussritual.

Abschließende Gongklänge in der Kapelle.

17:00 Uhr offizieller Abschluss.



Unterkunft

Katzbrui Mühle, Katzbrui 7, 87742 Apfeltrach

www.katzbrui-muehle.de/

Zimmer stehen im Hotel zur Verfügung und sind eigenständig direkt beim Hotel zu buchen.

Nach Anmeldung erhalten Teilnehmer:

- Hotelflyer
- Kontaktdaten
- Wegbeschreibung

Verpflegung

Im Retreatpreis enthalten:

- Seminarraum
- Kaffee, Tee, Wasser
- Vegetarische Pausenhäppchen

Nicht enthalten:

- Übernachtung
- Mittag- und Abendessen im Gasthaus (Selbstzahler)



Investition

Retreatpreis: 390 €

150 € Anzahlung bei Buchung (verbindlich)

Restzahlung spätestens 4 Wochen vor Beginn.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Maximal: 16 Personen

Teilnahmevoraussetzungen / Haftungsausschluss

Es werden keine Diagnosen gestellt oder Heilversprechen gegeben.

Für gesundheitliche oder persönliche Folgen wird keine Haftung übernommen.

Die angebotenen Inhalte (Breathwork, Energiearbeit, Meditation, Selbsterfahrung) dienen der persönlichen Selbsterfahrung.

Die Veranstalterin ist keine Ärztin oder Therapeutin. Das Retreat stellt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung dar und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Betreuung.

Die Teilnahme erfolgt freiwillig und in eigener Verantwortung. Jede teilnehmende Person ist selbst dafür verantwortlich: die eigene körperliche und psychische Belastbarkeit einzuschätzen die Intensität der Übungen eigenständig zu regulieren Pausen einzulegen oder Übungen abubrechen. Nicht geeignet ist die Teilnahme für Personen mit:

- schweren Herz- oder Kreislauferkrankungen
- unbehandeltem oder stark schwankendem Bluthochdruck
- Aneurysmen
- Epilepsie oder Krampfanfällen in der Vorgeschichte
- Psychosen oder schweren psychiatrischen Erkrankungen
- schwerem Asthma
- Glaukom (grüner Star)
- Osteoporose



- Diabetes mit instabiler Einstellung
- Schwangerschaft
- Operationen innerhalb der letzten 6 Monate
- Einnahme starker psychotroper oder
- bewusstseinsverändernder Medikamente

Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich.

Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten ist vor der Teilnahme Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt zu halten.

Stornobedingungen

- Bis 8 Wochen vor Beginn: Rückerstattung abzüglich 50 € Bearbeitungsgebühr
- 8–4 Wochen vor Beginn: 50 % des Retreatpreises
- 4–2 Wochen vor Beginn: 80 % des Retreatpreises
- Weniger als 14 Tage vor Beginn: 100 % des Retreatpreises

Eine Ersatzperson kann jederzeit gestellt werden.



Persönliche Einladung

Vielleicht liest du diese Zeilen nicht zufällig.

Vielleicht spürst du schon länger, dass in dir etwas bereit ist, sich zu öffnen.

Dieses Retreat ist eine bewusste Entscheidung für dich selbst.

Ich halte diesen Raum mit Klarheit, Verantwortung und echter Präsenz.

Du bestimmst dein Tempo.

Herzlichst,

Klementina

Anmeldung

E-Mail: klementinaklauser@licht-und-sonne.cards

Web: www.licht-und-sonne.cards

mobil: 0171 1098760

Mit Eingang der Anzahlung ist dein Platz verbindlich reserviert (vorbehaltlich verfügbarer Plätze).