Maju Breathwork-Retreat

Inner Sciences to Regulate and Elevate

29.10. – 01.11.2026

I Stressregulation *II* Energie und Vitalität *III* Emotionsregulation

Ein Beispiel, wie ein Breathwork-Retreat aufgebaut sein kann – zur Orientierung, frei zum Download.

BLUEPRINT · ZUR ORIENTIERUNG

So war unser erstes Maju Breathwork-Retreat aufgebaut. Das Programm ist kein starres Schema: Jedes Retreat hat seinen eigenen Aufbau – je nach Gruppe, Ort, Jahreszeit und Fokus.

Programm

Donnerstag *29.10.*

I Stressregulation

AB 17:00 UHR

17:00 – 17:30	○	Ankommen & Kennenlernen *Ablauf des Retreats und Vorstellungsrunde*
17:30 – 18:00	○	Input zu Thema I: Stressregulation
18:00 – 19:25	●	Breathwork + Meditation: Regulate Your Nervous System *Eine entspannende Routine, um Nervensystem und Geist zu resetten*
ab 19:30	○	Abendessen
bis 21:45	○	Hot Tub *Für uns reserviert*

Freitag *30.10.*

II Energie und Vitalität

10:30 – 21:15 UHR, MIT PAUSEN

morgens	○	Frühstück
10:30	○	Input zu Thema II: Energie und Vitalität
11:30	○	Energizing Movement Flow
12:00	●	Breathwork + Meditation: Elevate Your Energy *Energetisierende Routine mit Fokus auf langen Atemhaltephasen*
13:30	○	Eisbad
14:00 – 17:30	○	Free Flow *Zeit für Essen, Natur, Sauna, Sport und Erholung* **Sauna 15:00 – 17:00 für uns reserviert**
17:30	○	Zeit für Fragen & Technologie *Weber Brain, NeuroVizr, Endolight Band*
18:30	○	Abendessen
20:00 – 21:15	○	Soundscape & Yoga Nidra Meditation

Samstag *31.10.*

III Emotionsregulation

09:00 – 21:30 UHR, MIT PAUSEN

09:00	○	Wake Up Dance mit Jenny
09:30	○	Frühstück
10:30	○	Input zu Thema III: Emotionsregulation
11:40	○	Mini-Reflexions-Session: Emotionen
12:00	●	Breathwork + Meditation: Regulate Your Emotions *Routine mit Elementen einer Fantasiereise*
13:30	○	Eisbad
14:00 – 17:30	○	Free Flow *Zeit für Essen, Natur, Sauna, Sport und Erholung* **Sauna 15:00 – 17:00 für uns reserviert**
17:30	○	Zeit für Fragen & Technologie *Weber Brain, NeuroVizr, Endolight Band*
18:30	○	Abendessen
19:50	○	Kurz-Input: Die „ideale“ Abendroutine
20:00	○	Yin Yoga
20:45 – 21:30	○	Sound Journey

Sonntag *01.11.*

08:30 – 09:30 UHR

08:30	●	Energizing Good Morning Routine *Input, Breathwork und Flow Movement*
09:30	○	Frühstück

SELBST ERLEBEN

Lust auf ein Retreat?

Aktuelle Termine und alle Infos zu Maju Retreats findest du auf martinjunggebauer.com.

KONTAKT

Verbunden bleiben

Du hast Fragen zu unseren Retreats, möchtest selbst einmal dabei sein oder interessierst dich für Breathwork? Ich freue mich, von dir zu hören.

E-MAIL
info@martinjunggebauer.com

WEBSITE
martinjunggebauer.com

INSTAGRAM
@martin_junggebauer

LINKEDIN
Martin Junggebauer

YOUTUBE
@MartinJunggebauer