



Women's  
Breath Empowerment  
2026



AUFBLÜHEN STATT AUSBRENNEN

Ein transformatives Retreat für Frauen, die bereit sind,  
sich selbst neu zu entdecken.

5 Tage | Alpin Juwel  
8 - 12 Frauen | Österreich



„Wer aufhört zu atmen, verwirkt sein Leben.  
Wer aufhört, tief zu atmen, verliert seine Lebendigkeit.“ 3





## DIE VISION



4

Women Breath Empowerment ist mehr als ein Retreat – es ist eine Reise **zurück zu dir**. In einer Zeit, in der Frauen täglich zwischen unzähligen Anforderungen balancieren, bieten diese **fünf Tage im Alpin Juwel** einen **heilsamen Rückzugsort**: einen Ort, an dem das Atmen wieder Raum bekommt, der Körper sprechen darf und die innere Stimme gehört wird.

Auf einem Berg in Österreich, umgeben von unberührter Natur, entsteht ein geschützter Kreis für 8 bis 12 Frauen. Hier begegnen sich **Atemarbeit, Bodywork, energetische Praktiken** und **Coaching-Methoden** zu einem ganzheitlichen Erfahrungsraum – wirkungsvoll, sanft und nachhaltig transformierend.



Atme.

EINE REISE

zurück zu dir

5



## DIE PHILOSOPHIE

„Empowerment  
entsteht nicht durch mehr Leistung,  
sondern durch mehr Verbindung.  
Zu dir.  
Zu deinem Atem.  
Zu deinem Körper.“

Dieses Retreat folgt der Überzeugung, dass **jede Frau alle Ressourcen** bereits **in sich trägt**. Die Arbeit besteht darin, diese wieder zugänglich zu machen – durch Regulierung des Nervensystems, Körperbewusstsein, Atemarbeit und bewusste Reflexion.

## WAS DICH ERWARTET

### BREATH WORK & REBOZO

Drei **intensive AtemSessions** führen dich tief in deine innere Landschaft. Intervall-Techniken, visionäre Reisen und eine **Rebozo**-Begleitung öffnen Blockaden und aktivieren deine Selbstheilungskräfte.

### BODYWORK

Dein Körper ist dein Tempel. Er ist der Raum, in dem deine Seele diese Welt berührt – mit jeder Empfindung, jedem Atemzug, jeder Begegnung. Dein Körper wird zur Bühne des **Wandels**. Bewegung löst, was Worte nicht erreichen.

### ENERGIEARBEIT & NERVENSYSTEM

**Vagusnerv-Aktivierung**, **Energiearbeit** und eine **Yogapraxis** bringen dein autonomes Nervensystem **in Balance** – die neurobiologische Basis für nachhaltiges Empowerment.

### COACHING & WISSEN

Vorträge, u.a. über **Zyklusacht-samkeit**, dein **Nervensystem**, **Coachingübungen** für mehr Bewusstsein, und tiefgreifende Gruppenerfahrungen schaffen Klarheit, Intention und innere Ausrichtung für **dein Leben**.

## FÜR WEN IST DIESES RETREAT?



Women Breath Empowerment richtet sich an Frauen, die:

- ♥ einen bewussten Schritt in Richtung innerer Freiheit gehen möchten
- ♥ körperliche, emotionale oder energetische Blockaden lösen wollen
- ♥ ihre Beziehung zu sich selbst vertiefen und stärken möchten
- ♥ im Alltag immer nur funktionieren, und sich dabei selbst verloren haben
- ♥ bereit sind, in einem sicheren Raum tief in die eigene Transformation einzutauchen
- ♥ in ihre Präsenz kommen und zurück zu sich selbst finden wollen

Keine Vorerfahrung mit Atemarbeit oder Yoga notwendig.  
Offenheit und die Bereitschaft zur Selbstbegegnung genügen.





## Das Programm

Fünf Tage, **strukturiert** und doch zutiefst **lebendig**.

Jeder Tag trägt ein eigenes Thema

und entfaltet sich in seinem eigenen Rhythmus.



## TAG 1

# Ankommen & Öffnen

Erden & Verwurzeln, dem Atem Raum geben

Der erste Tag ist dem **Ankommen** gewidmet:  
in der Gruppe, im Körper und im Moment.  
**Rituale der Zyklusarbeit** und eine erste **Einführung**  
in die **Breath Work** schaffen eine tiefe Verbindung  
und einen Einstieg auf dem Weg zu deiner Essenz.





## TAG 2

### Deep Dive In

Sanftes Eintauchen  
in deinen Körper

14

Tag zwei vertieft die **Verbindung zum eigenen Körper** und seinem natürlichen Atem-Rhythmus. Die **Atemsession** intensiviert die Erfahrung, **Vagusnerv-Arbeit** schafft Ausgleich und Tiefe, wirkt aktivierend und regulierend



## TAG 3

### Grow & Glow Meet your Vision

Die Welt neu erschaffen – von innen heraus

15

Tag drei verbindet theoretisches Verständnis deiner täglichen Filter und Wahrnehmung mit visionärer Erfahrung. **Wie schöpfe ich mein Leben aktiv?** Wissen über deine eigentliche Macht und eine intensive Breathwork-Vision Session öffnen den Raum und lässt dich in **deine Vision** eintauchen.

## TAG 4



Deinen inneren Rhythmus erspüren & leben

Tag vier bringt dich **in Verbindung mit deinem Zyklus** und wie du ihn für dich nutzt, um mit dir und deiner Mission in Kontakt zu kommen. Dich erwartet die tiefste Atemsession mit anschließender **Rebozo-Begleitung**. So wirst du in die stille Kraft deines puren Seins geführt.

## TAG 5



Präsenz und Tiefe mitnehmen

Der letzte Tag gehört der Würdigung: **Flow-Zustand**, gegenseitige **Spiegelung** und eine ausgedehnte **Self Celebration** schließen den Kreis – und öffnen gleichzeitig das Tor nach Hause, mit all den Geschenken dieser **Five Women-Days**.

## WARUM DIESES RETREAT?

In einer Welt, die Frauen täglich zwischen Leistung, Fürsorge und Selbstoptimierung aufreibt, braucht es Orte der echten Rückkehr. **Women Breath Empowerment** ist einer dieser Orte.

### Die Kraft der Atemarbeit

Der **Atem** ist das einzige autonome Körpersystem, das wir bewusst steuern können – und damit eine einzigartige **Brücke zwischen Bewusstsein und Unbewusstem**. Geführte Atemsessions können in wenigen Stunden das lösen, wofür Jahre der klassischen Therapie nötig wären: emotionale Ablagerungen im Körper, eingefrorene Reaktionsmuster, abgeschnittene Lebendigkeit.

### Der Körper als Verbündeter

**Bodywork** nutzt Bewegung, um emotionale Informationen aus dem Körper zu entlassen. Der Körper erinnert sich an alles. In diesem Retreat darf auch er loslassen. Du wirst gehalten und getragen.

### Nervensystem als Fundament

Echtes Empowerment beginnt im Nervensystem. Solange das autonome Nervensystem in Alarm- oder Erstarrungsreaktionen gefangen ist, bleiben auch die besten Vorsätze wirkungslos. **Vagusnerv-Aktivierung, Yoga-Praxis** und **Meditationstechniken** regulieren das Nervensystem von innen – nachhaltig und körperbasiert.

### Gemeinschaft als Resonanzraum

In einem Kreis von 8 bis 12 Frauen entsteht etwas **Einzigartiges**: ein Feld gegenseitiger Spiegelung, tiefer Resonanz und bedingungslosen Gesehen-Werdens. **Self Celebration** und **systemische Coaching-Übungen** machen die Gruppe selbst zu einem **Heilungsraum**.

Zurück zu dir

AUFBLÜHEN STATT AUSBRENNEN

in deinem Heilungsraum



## DAS SETTING: ALPIN JUWEL

Die Berge Österreichs bieten den perfekten Rahmen für ein Retreat, das nach innen führt. Die reine Bergluft verstärkt die Wirkung der Atemarbeit. Stille und Naturverbindung unterstützen den Prozess der Entschleunigung. Das Alpin Juwel als Wellness-Hotel bietet den Komfort und die Infrastruktur, die einen sicheren und erholsamen Rahmen schafft – ohne auf die Tiefe der Transformation zu verzichten.

- Reine Bergluft als aktive Ressource für Atemarbeit
- Naturverbindung als Spiegel innerer Wandlungsprozesse
- Wellness-Infrastruktur für Erholung & Regeneration
- Geschützter, professionell begleiteter Gruppenrahmen
- Alpine Stille als Basis für tiefe meditative Zustände

## WAS DICH ERWARTET

Das Retreat verbindet **drei tiefe Breath Work - Sessions** (Verbundener Atem nach Rüdiger Dahlke) mit **Körperarbeit, Coaching und Energiearbeit** — aufgebaut über fünf Tage, strukturiert und doch lebendig. **Jeder Tag hat seinen eigenen Schwerpunkt, seinen eigenen Rhythmus.**

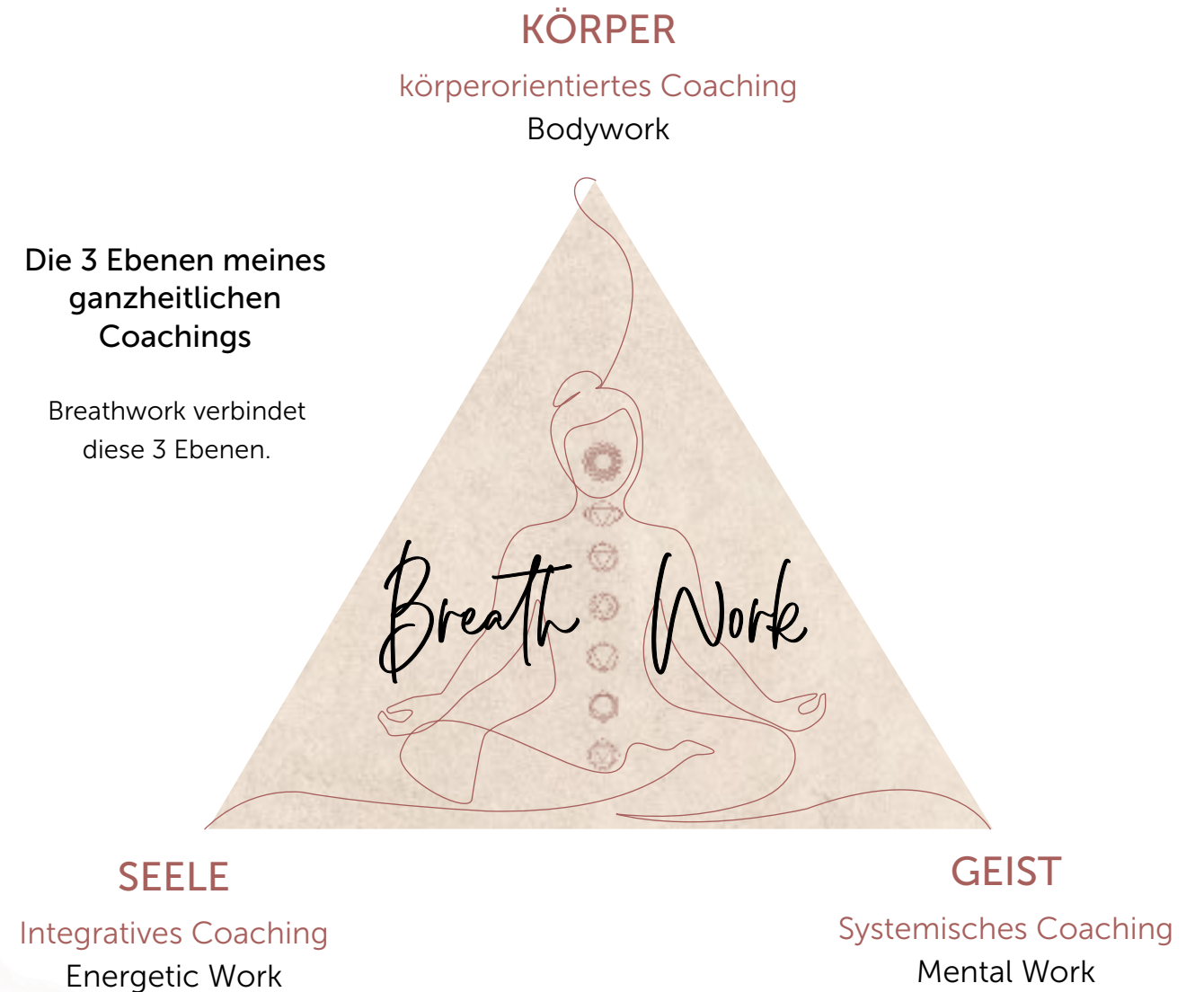
Die Arbeit findet auf drei Ebenen statt:

**Auf der Ebene des Körpers** lösen Bodywork-Sequenzen, Yoga und Vagusnerv-Übungen das, was sich im Alltag angesammelt hat — Anspannung, Erschöpfung, das leise Gefühl, nie wirklich zur Ruhe zu kommen.

**Auf der Ebene des Geistes** bringen Coaching-Methoden aus dem systemischen und körperorientierten Coaching Klarheit. Was willst du wirklich? Was trägst du mit dir, das du schon längst hättest ablegen können? Was will noch geboren werden?

**Auf der Ebene der Seele** öffnen Meditation und Energiearbeit einen Raum, der im Alltag selten Platz bekommt — Stille, innere Weisheit, das Gefühl, bei sich zu Hause zu sein, anzukommen.

22



## RAHMENBEDINGUNGEN

<b>DAUER</b>	5 Tage
<b>TEILNEHMERINNEN</b>	8 – 12 Frauen
<b>TAGESSTRUKTUR</b>	10:00 – 18:00 Uhr (Vesper 14–16 Uhr)
<b>METHODEN</b>	Atemarbeit, Bodywork, Yogapraxis, Nervensystem-Arbeit, Meditation, Systemisches Coaching, Mental Health
<b>VORKENNTNISSE</b>	Keine notwendig – Offenheit genügt
<b>ORT</b>	Alpin Juwel, Österreich
<b>BEGLEITUNG</b>	Professionell begleiteter Gruppenrahmen, persönliche Betreuung
<b>KONTRAINDIKATION</b>	Epilepsie, schwere Traumafolgestörungen, Psychose/Schizophrenie, schwere Herz-Kreislauferkrankungen, unbehandelter Bluthochdruck, Schwangerschaft, Glaukom, frische Operationen/Verletzungen

Women Breath Empowerment 2026 | Aufblühen statt Ausbrennen  
Alpin Juwel, Österreich



Susie Schönfeld  
MOM COACHING & EMPOWERMENT



ALPIN JUWEL  
HOME OF HAPPINESS



# Susie Schönfeld

MOM COACHING & EMPOWHERMENT

[www.susieschoenfeld.com](http://www.susieschoenfeld.com)

[kontakt@susieschoenfeld.de](mailto:kontakt@susieschoenfeld.de)

+49176 553 199 28

