



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

EMBRACE
YOUR
BREATH

DAS ZIEL BIST DU

EIN RETREAT FÜR MÄNNER

1. - 4. OKTOBER
ALPENHOTEL WAXENSTEIN

A man is seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a large, dark rock. He is shirtless and wearing colorful, patterned swim trunks. He is looking out over a calm lake that reflects the surrounding landscape. In the background, there are dense evergreen forests on the slopes of mountains, some of which are covered in snow. The sky is clear and blue. The overall scene conveys a sense of peace and connection with nature.

**VERBUNDENHEIT
WAHRHEIT
PRÄSENZ**



Kontra K

Rapper



Die Arbeit mit Moritz hat mich perfekt auf meine Tour vorbereitet. Eine Atemtechnik haben wir dann vor jedem Konzert mit der ganzen Band Praktiziert. Diese Woche in den Bergen, war eine der besten Wochen in meinem ganzen Leben.



Alexander Huber

Bergsteiger und Kletterer



Moritz ist ein authentischer und professioneller Coach bei dem ich sehr viel über die Kraft der eigenen Atmung lernen konnte.



Jenke von Wilmsdorff

Journalist und Autor



Nach der intensiven Atemarbeit war ich besetzt, entspannt, konzentriert und voller Frieden. Die Leistung meines Gehirns war nach dieser Session mit Abstand am besten.

Jenke. Das Experiment. Alltagsdrogen.
.



Felix Neureuther
Ehem. Skirennläufer



Ich habe den Workshop bei Moritz mit meinen besten Freunden gemacht und bin absolut begeistert. Die Kombination aus Atmung, Eisbaden, Meditation, Bewegung und Mentaltraining war perfekt.



Gregor Möllers
CEO EASYdoesit



Die Events von Embrace Your Breath haben meinem Leben einen neuen wichtigen Impuls gegeben und eine wahre Transformation in Gang gesetzt. Dafür bin ich unendlich dankbar.



Dr. Michael Kloep
CEO CopeCart



Als Entrepreneur und Inverstor suche ich nur nach echten Herausforderungen und dieses Erlebnis hat meine Erwartungen sogar noch übertroffen. Genau die Art von Action und Reset die High Performer brauchen.

.

BIST DU BEREIT?

Du gibst jeden Tag Dein Bestes.

Für Deinen Job.

Für Deine Familie.

Für andere.

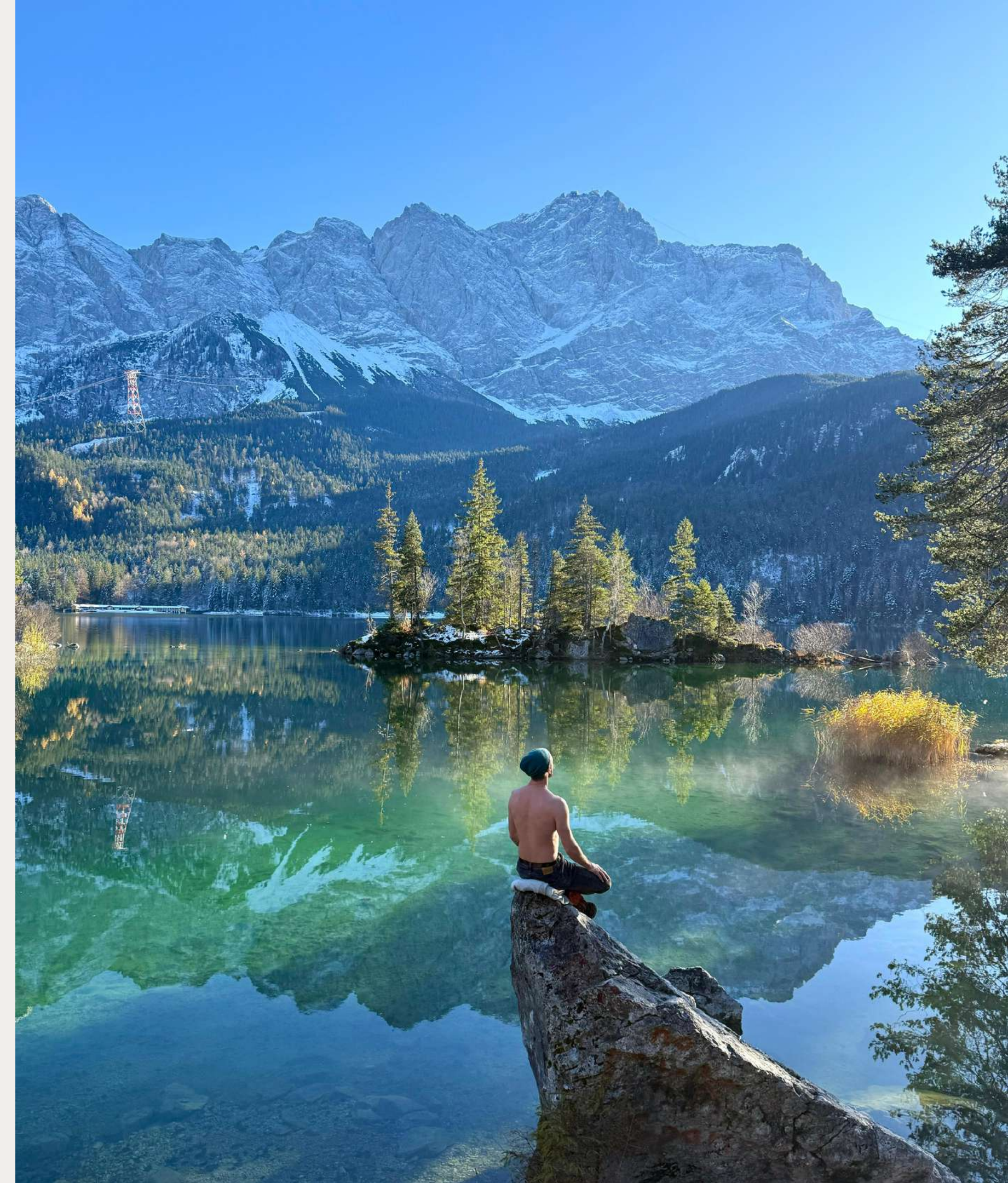
Aber wann nimmst Du Dir **bewusst Zeit für Dich?**

„Das Ziel bist Du“ ist kein weiteres Wellness-Retreat, sondern eine intensive Reise zum wahren Kern.

Vier Tage ohne Ablenkung, ohne Handy, ohne Alkohol, ohne Verpflichtungen.

Vier Tage voller Klarheit, Herausforderungen und echten Begegnungen.

Vier Tage die Dich daran erinnern, wer Du wirklich bist.



KENNST DU DAS?

- Du bist ständig erreichbar, aber selten wirklich präsent.
- Du hast Erfolg, aber keine echte Ruhe.
- Du schaltest den Laptop aus, aber dein Kopf läuft weiter.
- Du funktionierst, doch innerlich stehst du unter Spannung.
- Du willst wieder fühlen, statt nur zu funktionieren.
- Du spürst: **Da ist noch so viel mehr in mir.**



SEHNST DU DICH?

- Nach **Klarheit** im Alltag und Beruf
- Nach **Leichtigkeit** und Freude im Leben
- Nach **Verbindung** zu Dir und Deinem Körper
- Nach mehr **Selbstvertrauen**
- Nach einer **Partnerschaft** auf Augenhöhe
- Nach **Tiefe** in Deiner Beziehung
- Nach **Energie** für Dich und Deine Kinder



WAS DICH ERWARTET

- Intensive Breath Work Sessions
- Meditation in der Natur
- Yoga / Bewegung
- Krafttraining
- Boxtraining
- Partner – und Gruppenarbeit
- Journaling
- Wanderungen
- Bergbesteigung
- Eisbaden in der Natur
- Offene Gespräche
- Befreiungszeremonie am Feuer
- Sauna
- Pool
- Gesunde Speisen
- Natur



HI, ICH BIN MORITZ,

Schauspieler, Extremsportler, Coach, Patchwork Vater und der Gründer von **EMBRACE YOUR BREATH** und ich weiß was es bedeutet unter Druck zu stehen und liefern zu müssen.

Während einer persönlichen Krise mit Schlafstörungen und Panikattacken habe ich die Kraft der eigenen Atmung kennengelernt und wenig später die Wim Hof Methode. Seit Anfang 2020 bin ich Coach und unterstütze Menschen dabei, wieder in ihre Kraft zu kommen.

Ich selbst bin jetzt 44 und ich möchte mich mit Männern umgeben, die auch mehr wollen vom Leben.

Nicht mehr Konsum, mehr Likes und mehr Reize sondern mehr Verbundenheit, mehr Freiheit, **mehr Liebe**.

Weg vom Handy, weg vom Bewerten und Vergleichen.
Zurück zur Gemeinschaft, zum Bestärken, zur Lebensfreude.

Ich möchte einen sicheren Raum schaffen, indem wir alle Wahrhaftigkeit und Verletzlichkeit zeigen können, um uns als Männer weiterzuentwickeln.

Ich freue mich sehr darauf, Dich auf Deiner Reise zu Dir selbst begleiten zu dürfen.



DAS ALPENHOTEL WAXENSTEIN





PREIS & BUCHUNG

Dieses Retreat ist nicht für jeden.

Es ist für Männer, die bereit sind, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen.

Deshalb sprechen wir vor jeder Buchung persönlich miteinander. So lernen wir uns kennen, ich beantworte Deine Fragen und Du bekommst ein klares Gefühl dafür, ob dieses Retreat gerade **der richtige Schritt für Dich** ist.

Schreib mir gerne eine Mail und wir vereinbaren ein erstes Gespräch.

info@embrace-your-breath.com

Preis: 1.685,00 €

- 3 Übernachtungen im Alpenhotel Waxenstein
- Einzelzimmer
- Vollpension. Frühstück, Mittag, Abendessen
- Wellnessbereich
- Intensives Retreat (siehe Seite 8)



WIE GEHT'S WEITER?

Wenn Du das Erlebte und Erlernte in richtige Gewohnheiten umwandeln und in deinen Alltag fest integrieren möchtest, dann hast Du noch die Möglichkeit an meinem **8 Wochen Online Kurs** teilzunehmen.

Videos mit leicht umsetzbaren Übungen

Kurze, praxisnahe Videos zu Atmung, Bewegung, Kälte, Regeneration und mentaler Stärke.

Begleitendes Workbook

Ein hochwertiges Workbook mit Reflexionsfragen, Übungen und Challenges, dass dich dabei unterstützt, deine Fortschritte sichtbar zu machen und nachhaltige Routinen aufzubauen.

Wöchentlicher Live-Call

Ein gemeinsamer Live-Call pro Woche für neue Impulse, Fragen, Austausch und Motivation. So bleibst du dran und wächst gemeinsam mit einer starken Community.

Exklusive WhatsApp-Community

Direkter Austausch mit der Gruppe, schnelle Unterstützung bei Fragen und regelmäßige Inspiration. Eine Gemeinschaft, die dich motiviert, Verantwortung zu übernehmen und deinen Weg konsequent weiterzugehen.



DAS ZIEL BIST DU

EMBRACE
YOUR
BREATH

Moritz Ross / Holistic Health Coach

www.embrace-your-breath.com
info@embrace-your-breath.com
+49 176 83 103 951

 **WIM HOF METHOD**
CERTIFIED INSTRUCTOR