

“Atme dich frei”

und finde zurück zu Leichtigkeit, Klarheit und Vitalität.



- 5 Tage / 4 Nächte im Designzimmer
- Basisches 2-Gang-Menü mittags & abends
- Zitronenwasser am Morgen
- tägliches BiosphärenFrühstück vom GenussBuffet
- Tee (zu den Mahlzeiten)
- Elisenwasser rund um die Uhr
- Begleitung durch Doris Marchadier (während allen Mahlzeiten)
- tägliche Atemschulungen und Meditationseinheiten mit Doris Marchadier
- zwei Genusswanderungen mit Doris Marchadier
- eine Teilkörpermassage
- Wärmflasche und Wasserkocher auf den Zimmern für die Leberwickel
- Teilnahme am Sport- und Aktivprogramm
- SpaTasche mit flauschigem Bademantel, Saunahandtüchern zum Verleih
- Nutzung des 2700 m² AlpenSpa mit Innenpool, Naturbadeteich, verschiedene Saunen, Eisbrunnen, Tauchbecken, Teebar und RuheOasen sowie den Fitnessbereich

ab 995,- € p.P.

nächste Termine: 8.-12.04.2026 & 14.-18.10.2026

“Atme dich frei”

und finde zurück zu Leichtigkeit, Klarheit und Vitalität.

8.-12.04.2026 | 14.-18.10.2026

Erleben Sie ein exklusives Retreat im charmanten Gut Edermann, wo bewusste Atmung, Meditation und basisches Essen zu einem ganzheitlichen Weg der Regeneration verschmelzen.

Doris Marchadier, Physiotherapeutin, Atemexpertin und Autorin, verbindet über 30 Jahre medizinische Erfahrung mit spürbarer Achtsamkeit. Die Kraft der Atmung und eine basische Ernährung fördern Entlastung, innere Ruhe und neue Lebensenergie.

von und mit:



Doris Marchadier

&



★★★★★

SUPERIOR



Holzhausen 2 | 83317 Teisendorf
08666 92 73-0 | www.gut-edermann.de