

HEALTHY LIFESTYLE RETREAT

PROGRAMMÜBERSICHT

Freitag, 05.01.2024 Grundlagen und Intention

10:00-11:30 Anreise und Willkommen

12:30 Healthy Lunch

13:30 Vorstellung und Einführung

14:30 Workshop:
Healthy Lifestyle Code Ansatz

16:30 Workshop:
Gesunde Ernährung und Intervallfasten

18:00 Reflexion und Intention

19:00 Healthy Dinner

20:30 Expertenaustausch

Samstag, 06.01.2024 Erlebnis und Inspiration

08:00 Morgensport Outdoor

09:00 Healthy Breakfast

10:00 Workshop:
Sport und Leistungsdiagnostik

11:30 Workshop:
Biohacks im Alltag

12:30 Healthy Lunch

13:30 Workshop: Testing und Tracking

14:30 Breathwork und Eisbaden

19:00 Special Healthy Dinner

20:30 epische Feuerzeremonie

Sonntag, 07.01.2024 Erholung und Integration

08:00 Yoga

09:00 Healthy Breakfast

10:00 Workshop:
Meditation

11:00 Workshop:
Morgenroutinen, Schlaf, Erholung

12:30 Healthy Lunch

13:30 Reflexion, Abschluss & Farewell

15:00 Abreise und Transfer

Das Expertenteam des **Healthy Lifestyle**
Retreats freut sich auf dich!