

# HEALTHY LIFESTYLE RETREAT

## PROGRAMMÜBERSICHT

Freitag, 05.01.2024 Grundlagen und Intention	Samstag, 06.01.2024 Erlebnis und Inspiration	Sonntag, 07.01.2024 Erholung und Integration
ab 11:00 Check In und Willkommen	08:00 Morgensport Outdoor mit Hans	08:00 Yoga mit Stefanie
12:30 Healthy Lunch	09:00 Healthy Breakfast	09:00 Healthy Breakfast
13:30 Vorstellung und Einführung	10:00 Workshop Hans: Rythmus und Schlaf	10:00 Workshop Margit: Meditation
14:30 Workshop Robert: Healthy Lifestyle Code Ansatz	11:30 Workshop Lukas: Biohacking	11:00 Workshop Robert: Tracking und Testing
16:30 Workshop Margit: Gesunde Ernährung und Intervallfasten	12:30 Healthy Lunch	12:30 Healthy Lunch
18:00 Reflexion und Intention: Dreiklang	13:30 Workshop Robert: Dreiklang	13:30 Reflexion, Abschluss & Farewell
19:00 Healthy Dinner	14:30 Breathwork und Eisbaden mit Leigh	15:00 Abreise und Transfer
20:30 Expertenaustausch	19:00 Special Healthy Dinner	
	20:30 epische Feuerzeremonie mit Stefanie	

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