

HEALTHY LIFESTYLE RETREAT

PROGRAMMÜBERSICHT

Freitag, 05.01.2024 Grundlagen und Intention

ab 11:00 Check In und Willkommen

12:30 Healthy Lunch

13:30 Vorstellung und Einführung

14:30 Workshop Robert:
Healthy Lifestyle Code Ansatz

16:30 Workshop Margit:
Gesunde Ernährung und Intervallfasten

18:00 Reflexion und Intention: Dreiklang

19:00 Healthy Dinner

20:30 Expertenaustausch

Samstag, 06.01.2024 Erlebnis und Inspiration

08:00 Morgensport Outdoor mit Hans

09:00 Healthy Breakfast

10:00 Workshop Hans:
Rythmus und Schlaf

11:30 Workshop Lukas:
Biohacking

12:30 Healthy Lunch

13:30 Workshop Robert: Dreiklang

14:30 Breathwork und Eisbaden mit Leigh

19:00 Special Healthy Dinner

20:30 epische Feuerzeremonie mit Stefanie

Sonntag, 07.01.2024 Erholung und Integration

08:00 Yoga mit Stefanie

09:00 Healthy Breakfast

10:00 Workshop Margit:
Meditation

11:00 Workshop Robert:
Tracking und Testing

12:30 Healthy Lunch

13:30 Reflexion, Abschluss & Farewell

15:00 Abreise und Transfer

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