



BLEIB BERG

— Health Retreat —

Wochenprogramm

Sonntag, 15. Mai

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschritten
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 14:00 – 15:00 Verdauungsspaziergang
- 15:30 – 16:00 Welcome mit Hausrunde und Einführungsvortrag BLEIB JUNG Methode
- 16:00 – 16:30 bleib GESUND Fasten - Workshop

Montag, 16. Mai

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschritten
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 08:30 – 09:30 Progressive Muskelentspannung
- 09:30 – 10:00 Einführung in den Fitnessraum
- 10:00 – 11:00 Aroma Medical Yoga
- 14:00 – 15:00 Workshop Hautpflege für Gesundheit nach Saison mit Produktpräsentation Master Lin
- 15:00 – 16:00 Arztvortrag – Risikofaktoren & Gesundheit

Dienstag, 17. Mai

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschritten
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 14:00 – 14:30 Aquagymnastik
- 14:30 – 15:30 Herzfrequenzgesteuertes Grundlagenausdauertraining am Ergometer
- 16:00 – 18:00 Grundrezepte mentaler Gesundheit
- 19:00 – 20:00 Fantasiereise

Mittwoch, 18. Mai

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 14:00 – 15:00 Verdauungsspaziergang
- 15:00 – 15:30 Eisbaden nach BLEIB BERG
- 15:30 – 16:00 Welcome mit Hausrunde und Einführungsvortrag BLEIB JUNG Methode
- 16:00 – 16:30 bleib GESUND Fasten - Workshop

Donnerstag, 19. Mai

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 09:30 – 10:00 Einführung in den Fitnessraum
- 10:00 – 12:00 Grundrezepte mentaler Gesundheit
- 13:00 – 14:00 Gesundheitliche Aspekte der Nikotinabhängigkeit
- 14:00 – 15:00 Nordic Walking
- 15:00 – 16:00 Yoga im Berg

Freitag, 20. Mai

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 14:00 – 15:00 Kraft-Sensomotorisches Training
- 15:00 – 16:00 „Pause.Rest.Be.“ YIN YOGA/ NIDRA

Samstag, 21. Mai

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 10:00 – 11:00 Ausdauertraining mit Smovey in der Natur
- 14:00 – 15:00 Atmung und Energie im Stollen

Sonntag, 22. Mai

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 14:00 – 15:00 Verdauungsspaziergang
- 15:30 – 16:00 Welcome mit Hausrunde und Einführungsvortrag BLEIB JUNG Methode
- 16:00 – 16:30 bleib GESUND Fasten - Workshop

