

BLEIB BERG

— Health Retreat —

Wochenprogramm

Sonntag, 19. Juni

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschritten
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 15:30 – 16:00 Welcome und Einführungsvortrag BLEIB JUNG Methode

Montag, 20. Juni

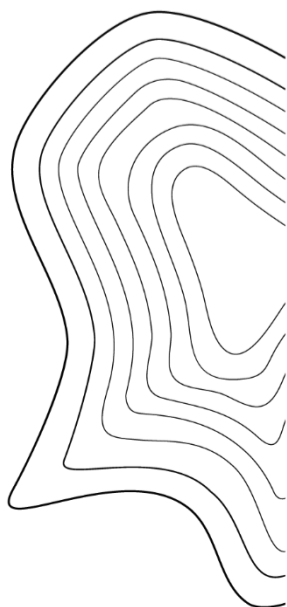
- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschritten
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 08:30 – 09:30 Progressive Muskelentspannung
- 09:30 – 10:00 bleib GESUND Fasten – Workshop
- 09:30 – 10:00 Einführung in den Fitnessraum
- 10:00 – 11:00 Aroma Medical Yoga
- 15:00 – 16:00 Ärztevortrag – Osteopathie
- 16:00 – 17:00 Workshop – Einführung in die BLEIB JUNG Kulinarik

Dienstag, 21. Juni

- 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, 22. Juni

- 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 und Einführungsvortrag BLEIB JUNG Methode
- 16:00 – 16:30 bleib GESUND Fasten – Workshop



Donnerstag, 23. Juni

- 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, 24. Juni

- 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, 25. Juni

- 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, 26. Juni

- 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 und Einführungsvortrag BLEIB JUNG Methode
- 16:00 – 16:30 bleib GESUND Fasten – Workshop

