



BLEIB BERG

— Health Retreat —

Wochenprogramm

Sonntag, 07. August

- 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 Workshop zum Thema „Richtig kauen“ für die Fasten-Gäste

Montag, 08. August

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 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
- 15:00 – 16:00 Arztvortrag – Risikofaktoren & Gesundheit
- 16:00 – 17:00 Workshop bleib JUNG Kulinarik

Dienstag, 09. August

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 13:30 – 14:00 Aquagymnastik
- 14:30 – 15:30 Herzfrequenzgesteuertes Grundlagenausdauertraining am Ergometer
- 16:00 – 18:00 Grundrezepte mentaler Gesundheit
- 19:00 – 20:00 Fantasiereise

Mittwoch, 10. August

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 13:30 – 14:30 Nordic Walking
- 15:30 – 16:00 Welcome mit Hausrunde und Einführungsvortrag bleib JUNG Methode
- 16:00 – 16:30 bleib GESUND Fastenworkshop

Donnerstag, 11. August

- 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
- 15:00 – 16:00 Yoga im Berg

Freitag, 12. August

- 07:00 – 07:25 Aktives Erwachen im Hochtal Fortgeschrittene
- 07:30 – 07:55 Aktives Erwachen im Hochtal Basic
- 13:30 – 14:30 Kraft-Sensomotorisches Training
- 15:00 – 16:00 „Pause. Rest. Be“ – YIN YOGA /NIDRA

Samstag, 13. August

- 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, 14. August

- 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 Workshop zum Thema „Richtig kauen“ für die Fasten-Gäste

