

Donnerstag, 22. Juni 2023

Nachmittag

15.30 – 16.30 Uhr

Kraft aus der Mitte: stabiler Rumpf und Rücken ⑩

Suspension Training ③

Yoga für die innere Balance ⑨

17.00 – 18.00 Uhr

Nia ④

Empathic Breath ⑩

Jonglierend zum gesunden Lifestyle ①

Outdoor Bootcamp ⑫

Abend

20.30 Uhr – open End

Abendessen individuell im Hotel

Kaminfeuer-Talk im Waldhotel:

Psychische Gesundheit ⑪

Freitag, 23. Juni 2023

Early Bird	
7.00 – 8.00 Uhr	Pilates ③
7.30 – 8.30 Uhr	Flowiger Morning Run ① Achtsamkeitsmeditation ⑪
Morgen	Frühstück individuell im Hotel
10.15 Uhr	Gemeinsamer Tages-Kickoff im Kurpark ⑫
Vormittag	
10.45 – 11.45 Uhr	Nia ④ Aerial-Yoga ③ Kundalini Yoga + Meditation (bis 12.15 Uhr) ① Detox Breath ⑩
Mittag	Lunch individuell
12.30 – 15.00 Uhr	Halbtageswanderung ⑫ Bike Technikkurs / Biketour ⑫ Atem & Kälte Werkstatt ⑯ Tanz der Elemente ①
Nachmittag	
15.30 – 16.30 Uhr	Outdoor Bootcamp ⑫ Dance Workout ③
	Die Medaille hat immer zwei Seiten ①
17.00 – 18.00 Uhr	Sport & Bewegung macht und hält jung ① «BestForm» Faszientraining ⑩ Aerial-Yoga ③ Empathic Breath ⑩
Abend	Abendessen individuell im Hotel
20.30 Uhr – open End	Kaminfeuer-Talk im Hotel Grischa: Ernährung ①

10.45 – 17.00 Uhr: Tageswanderung ⑫

Referat/Workshop

praktische Kurse

individuelles Programm

Samstag, 24. Juni 2023

Early Bird

7.30 – 8.30 Uhr

«BestForm» Faszientraining ⑩

Yoga: Sanftes Erwachen ⑨

Detox Breath ①

Morgen

10.15 Uhr

Frühstück individuell im Hotel

Gemeinsamer Tages-Kickoff im Kurpark ⑫

Vormittag

10.45 – 11.45 Uhr

SUP-Yoga ⑮

Fuss-, Knie- und Hüftgelenk im Einklang ⑦

Outdoor Functional Tabata Training ⑫

Pilates ③

10.45 – 17.00 Uhr: Tageswanderung ⑫

Mittag

12.30 – 15.00 Uhr

Lunch individuell

Halbtageswanderung ⑫

Bike Technikkurs / Biketour ⑫

Trailrunning ToolBox ⑫

Atem & Kälte Werkstatt ⑯

Nachmittag

15.30 – 16.30 Uhr

Kraft aus der Mitte: stabiler Rumpf und Rücken ⑩

Suspension Training ③

SUP-Yoga ⑮

17.00 – 18.00 Uhr

Jonglierend zum gesunden Lifestyle ①

Einfache Meditation ⑧

Outdoor Bootcamp ⑫

Dance Workout ③

Abend

20.30 Uhr – open End

Abendessen individuell im Hotel

Kaminfeuer-Talk im Sunstar Hotel:

Sport und Bewegung, Tanzabend ②

Referat/Workshop

praktische Kurse

individuelles Programm

Sonntag, 25. Juni 2023

Early Bird

7.30 – 8.30 Uhr

Yoga ③

Outdoor Functional Tabata Training ⑫

Meditation: Herz:raum ⑨

Morgen

10.15 Uhr

Frühstück individuell im Hotel

Gemeinsamer Tages-Kickoff im Kurpark ⑫

Vormittag

10.45 – 11.45 Uhr

Kundalini Yoga + Meditation (bis 12.15 Uhr) ①

Fuss-, Knie- und Hüftgelenk im Einklang ⑦

Vinyasa Flow Yoga ⑧

«BestForm» Faszientraining ⑩

Mittag

12.30 – 15.00 Uhr

Lunch individuell

Halbtageswanderung ⑫

Bike Technikkurs / Biketour ⑫

Trailrunning – Escape the city ⑫

Tanz der Elemente ①

Nachmittag

15.15 – 15.30 Uhr

Gemeinsamer Abschluss ⑫

Ab 15.30 Uhr

Individuelle Abreise