

VULCANO

Unplug

04.06 - 10.06

FÜR EINE WOCHE!

PROGRAMM



SONNTAG 04.06

15:00h - Begrüßung aller Teilnehmer. Agenda, Gruppenregeln, Sript 'Gesundes Leben', Achtsamkeitsbegriff, 'Rosinenübung'.

19:00h - Bewusstes Abendessen.

MONTAG 05.06

08:00h - Yoga.

10:00h - Modul 1: Basenfasten - Mediterrane Ernährung, Stress + Biologie der Stressreaktion, Entspannungsreaktion.

13:30h - Mittag - Bewusste Ernährung

17:00h - Walking (Opcional).

19:00h - Abendessen.

DIENSTAG 06.06

08:00h - Yoga.

10:00h - Wandern / Aktivitäten mit Meditation
'5 Sinne'

13:30h - Mittag.

17:00h - Walking.

19:00 - Abendessen.

MITTWOCH 07.06

08:00h - Yoga.

10:00h - Modul 2: Achtsamkeit, Die Macht der Gedanken
Zitronenübung, Bewegung.

13:30h - Mittag.

17:00h - Personal Training mit Be Movement.

19:00h - Abendessen.

DONNERSTAG 08.06

08:00h - Yoga.

10:00h - Paddle Surf.

13:30h - Mittag.

17:00h - Walking.

19:00h - Abendessen.

FREITAG 09.06

08:00h - Yoga.

10:00h - Modul 3: Entspannungsverfahren
Arbeiten mit automatischen Gedanken, Kommunikation.

13:30h - Mittag.

17:00h - Walking.

19:00h - Abendessen.

SAMSTAG 10.06

08:00h - Nordic Walking

10:00h - Wandern - Aktivität

13:30h - Mittag.

15:00h - Verabschiedung. Reflexion für Alle.

SONNTAG 11.06

Abreise

FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND ERLEBNISBUCHUNGEN

wellness.soye@gmail.com
645 864 617



FLIEGEN VERBESSERN ZUM ERLEBNIS

spring@springhoteles.com
822 030 006



VULCANO
Unplug 04.06 - 10.06
FÜR EINE WOCHE!

Spring Hotel Vulcano & UP präsentiert in Zusammenarbeit mit Dr. med. Martin Kranich und Andrea Niederacher auch dieses Jahr wieder eine Woche gesundes Leben - Healthy Week - ein neues Konzept des Basenfastens mit einem 7 tägigen Programm vom *4.6.2023 - 10.6.2023*

Unplug - Healthy living Week - Stressmanagement, gesunde und basische Ernährung, Bewegung und Training, Wandern und Paddle Surf, Workshops mit Dr. med. Martin Kranich und Wellness Managerin Andrea Niederacher.

Ein 7-tägiges Angebot mit einem täglichen Programm, das es Ihnen ermöglicht, gesunde Methoden, körperliche und emotionale Entgiftung, Ernährung, richtiges Training, Stressbewältigung, Entspannung und Resilienz kennenzulernen und vor allem zu praktizieren. Ein Rundum-Programm für Körper, Geist und Seele.

Preis pro Person (inklusive Unterkunft, Verpflegung, Seminare, Willkommenspräsent, Materiale für die Workshops, Aktivitäten)

Im Doppelzimmer 1.010€ (360€ / Person, Unterkunft + 650€ Healthy week)

Im Einzelzimmer 1.190€ (540€ Unterkunft + 650€ Healthy Week)

Anmeldung & Info:
wellness.soye@gmail.com
+34 645 864 617