

NEW MAN RETREAT

DAS RETREAT PROGRAMM

Ihre individuelle Gesundheitsreise
beginnt hier!



TAG

01

Welcome@JOY

Genussvoller Auftakt: Einführung in das Retreat und die einzigartige Unterkunft

TAG

02

Waldexpedition

Klarheit finden inmitten der beeindruckenden Naturlandschaft, effektives Stressmanagement, Fokus auf Ernährung & erholsamen Schlaf

TAG

03

Food & Fitness

In der Gruppe das volle körperliche Potenzial entfalten: Ernährungsstrategien für optimale Gesundheit und Höchstleistung

TAG

04

Challenge & Check

Biathlon Fun Challenge, HRV-Körperanalyse, Raum der Stille und effektive Entspannungstechniken

TAG

05

Excursion & Mind

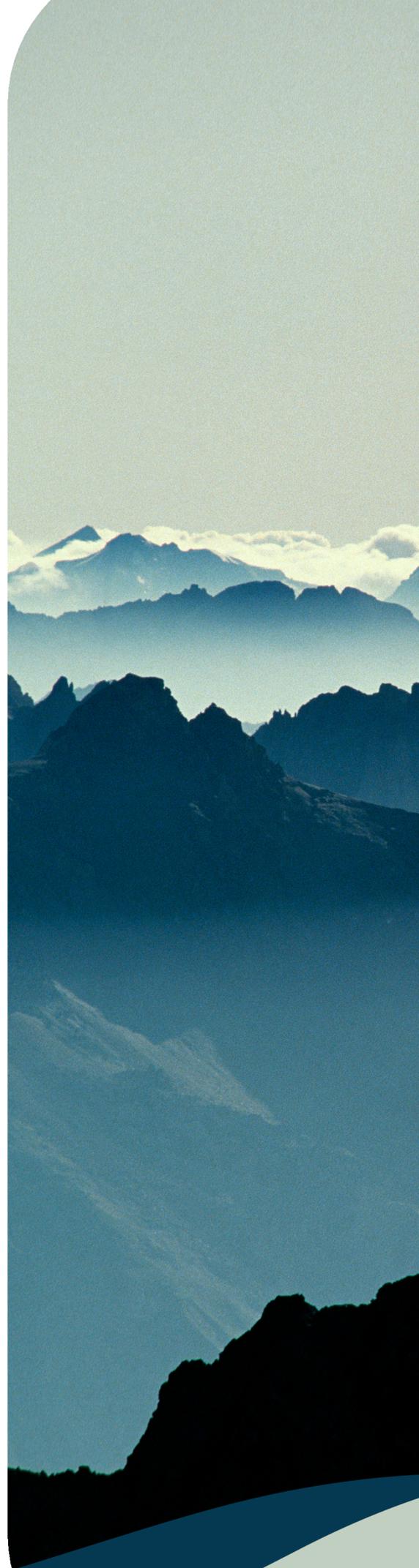
Exkursionen in der Region, mentale Stärke stärken und persönliches Wachstum fördern

TAG

06

Servus@JOY

Positive Psychologie und Humor: Gelassenheit und Leichtigkeit entwickeln



Programm im Detail



Verpflegung & Region erleben

All-Inklusiv: Großzügiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten und 5-Gang Gourmet Abendessen mit steirischen Spezialitäten und hochwertiger, regionaler Zutaten.



Lachend und beschwingt

Lachübungen zum Aufwachen und Auf-Lachen, Lebensfreude, Leichtigkeit & Lach-Atem-Meditation



Geführtes Outdoor-Yoga

zur Einstimmung auf einen regenerativen Schlaf & bewusste Traumzeit



Raum der Stille

Das Eintauchen in die Stille offenbart ihre transformative Kraft und positive Wirkung auf unser Gehirn und unsere Gedanken.



Wild Nature Therapie

Im Einklang mit der Natur entdecken wir ihre Geheimnisse und nehmen mit allen Sinnen wahr, welche heilende Ruhe der Wald und die Natur uns schenken kann.



Einblicke in Stress & Balance

Anleitung & Einführung zur HRV-Messung, professionelle BIA-Körperanalyse & Hautanalyse: Die Auswertung zeigt individuelle Bedürfnisse und das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung im Alltag.



Ausgewogen & Gesund

Effektive Tipps für bessere Essgewohnheiten, Bedeutung von Nährstoffen, Rolle von Superfoods und Verbindung von Ernährung mit Lebensfreude.



Bewegung & Training

Die Energie wird aktiviert, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gefördert - für mehr Vitalität im Leben.



Wilde Kräuterwiese

Kräuterwissen und -geschichten sowie Brauchtum werden vermittelt. Kräuter werden gesammelt, verarbeitet und verkostet. Achtsamkeit in der Natur fördert ihr Wohlbefinden.



Transformative Outdoor-Meditation

zur Stressreduktion: achtsames Gehen und Stehen, kombiniert mit Qi-Gong und Grounding, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern.



Creative Health

Eine kreative Session, die durch Naturverbundenheit und Visualisierungsmeditation persönliches Wachstum und Gesundheitsziele symbolisiert.



Skin Care Routine

Ein strahlendes Äußeres beginnt im Inneren: Face-Yoga-Tools, Professionelle Beratung und präzise Hautanalysen helfen, innere & äußere Harmonie zu erreichen