„BETTER SLEEP“

DREITÄGIGES RETREAT MIT NATHALIE SAILER-LANGES

SCHWERPUNKTE:
Schlaf verstehen und nachhaltig verbessern, Stressregulation und Nervensystem stärken, Neue Energie gewinnen und Erschöpfung vorbeugen, Ernährung und Mikronährstoffe für Schlaf und Regeneration, Atemtechniken, Meditation und Yoga Nidra, Bewegung in der Natur und bewusste Entschleunigung, Ganzheitliche Regeneration für Körper und Geist, Nachhaltige Integration gesunder Schlafroutinen in den Alltag

BESONDERHEIT:
Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Im Better Sleep Retreat erleben die Gäste ein ganzheitliches Wochenende, das wissenschaftlich fundiertes Wissen mit praktischen Anwendungen verbindet. Gemeinsam mit Gesundheitsexpertin Nathalie Sailer-Langes lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Zusammenhänge zwischen Schlaf, Regeneration, Stress und Energie besser zu verstehen und direkt erlebbar zu machen. Impulse zu Schlafhygiene, Ernährung und Nervensystemregulation werden durch bewusste Bewegung, Entspannungseinheiten, erholsame Spa-Momente sowie die besondere Ruhe des Wald & Schlosshotels Friedrichsruhe ergänzt. Ziel ist es, mit neuer Energie, mehr Gelassenheit und einem persönlichen Werkzeugkoffer für einen besseren Schlaf in den Alltag zurückzukehren.

ZUSÄTZLICHE HIGHLIGHTS:
- Persönlicher Better Sleep Guide für Zuhause
- Individuelle Gesundheits- und Schlafimpulse mit Nathalie Sailer-Langes
- HRV-Messung und persönlicher Energiecheck
- Yoga Nidra, Atemarbeit und geführte Meditationen
- Mentalfeldtechnik als praktisches Selbsthilfetool
- Naturerlebnisse im Friedrichsruher Wald
- Exklusive Spa- und Regenerationszeit
- Einschlafmeditation als Audio für Zuhause

INDIVIDUELLE BETREUUNG:
Nathalie begleitet die Gäste während des gesamten Retreats persönlich und steht für Fragen und individuelle Impulse zur Verfügung.

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 1: ANKOMMEN UND RUNTERFAHREN

AB 14:00 UHR:	Willkommensgetränk und gesunder Snack, Ausgabe der persönlichen Retreat-Unterlagen mit: Better Sleep Guide, Schlaftagebuch, Persönlichem Schlaf-Check, Reflexionsseiten, Atemübungen, Abendroutinen, Ernährungstipps
AB 15:00 UHR:	**Check-In / Zimmerbezug** Zeit zur freien Verfügung für Spa, Sauna, Pool, Ruhebereiche oder einen Spaziergang durch den Park.
16:00 – 17:00 UHR:	**Eröffnung des Retreats** Begrüßung und Kennenlernen, Einführung in das Thema Schlaf und Regeneration, persönlicher Schlaf-Check, Individuelle Zielsetzung für das Wochenende, Erste Zusammenhänge zwischen Schlaf, Energie und Wohlbefinden
18:30 UHR:	**Gemeinsames Abendessen** Genießen Sie im Spa-Restaurant BOSSA ein 3-Gänge Menü, abgestimmt auf eine gesunde und leichte Ernährung. (Saisonal, magnesiumreich und hochwertige Omega-3-Quellen)
20:00 – 20:45 UHR:	**Abendritual** Atemübungen zur Nervensystemregulation Sanfte Körperwahrnehmung Journaling und Reflexion Geführte Entspannungsmeditation Better Sleep Tea auf dem Zimmer

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 22.-24. Oktober 2027

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 2: VERSTEHEN UND REGENERIEREN

07:30 – 08:30 UHR:	**Sanftes Morgenyoga** Bewegungs- und Mobilisationseinheit mit bewusster Atmung für einen wohltuenden Start in den Tag.
08:45 – 09:45 UHR:	**Frühstück** Gemeinsames Frühstück mit Inspirationen für eine stabile Energie, Blutzuckerbalance und einen gesunden Start in den Tag.
10:00 – 11:00 UHR:	**Expertenimpuls I: Endlich wieder gut schlafen – Schlaf verstehen & nachhaltig verbessern** Schlafphasen und Regeneration, Melatonin und Cortisol, Innere Uhr und Schlaf-Wach-Rhythmus, Stress und Schlafqualität, Schlafumgebung, Ernährung und Schlaf, Bewegung und Tageslicht, Hormone und Schlaf , Häufige Schlafräuber, Moderne Biohacking-Ansätze für besseren Schlaf.
11:30 – 12:30 UHR:	**Nordic Walking & Naturerlebnis** Bewusster Naturspaziergang oder Nordic Walking durch den Friedrichsruher Wald. Gerade im Oktober wird bewusstes Tageslicht gleichzeitig zum praktischen Bestandteil des Schlafkonzeptes.
13:00 UHR:	**Lunch im SPA-Restaurant BOSSA** Leichtes 2-Gänge Menü mit frischen, ausgewogenen Zutaten (inkl. Wasser und Heißgetränk)
14:00 UHR:	**Zeit für Entspannung** Spa, Biohacking & persönliche Gesundheitszeit Zeit zum Loslassen, Auftanken und Genießen. Wir empfehlen als besondere Ergänzung: **SanVino-Leichtigkeits-Ritual 90 Minuten | 165 €** Weitere Spa-Anwendungen nach Verfügbarkeit

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 22.-24. Oktober 2027

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

PARALLEL	**Persönlicher Schlaf- & Energiecheck** Nach vorheriger Anmeldung, jeweils ca. 15 Minuten: Persönliche Fragen zu Schlaf und Erschöpfung Ernährung, Mikronährstoffe, Stress & Nervensystem, Individuelle Schlaf- und Energieroutinen, Inklusive CardiCheck & HRV-Messung (Herzratenvariabilität) Individuelle Einordnung von Stress, Regeneration, Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems. Die Ergebnisse werden direkt im persönlichen Kurzgespräch besprochen. **BIOHACKING ERLEBEN** Moderne Tools für Schlaf, Energie & Regeneration mit Rot- und Nahinfrarotlicht, Lichtblocker / abendliches Lichtmanagement, VITORI-Regenerationsmatten, HRV Messung, Atem- und Regulationstechniken
17:00 – 18:00 UHR:	**Expertenimpuls II: Raus der Erschöpfung – mehr Energie im Alltag. Guter Schlaf ist nur ein Teil unserer Energie** Warum bin ich erschöpft, obwohl ich eigentlich genug schlafe? Stress & dauerhafte Alarmbereitschaft, Nervensystem, Ernährung & Blutzucker, Protein-versorgung, Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Energiestoffwechsel, Bewegung und Regeneration, Licht & Tagesrhythmus, Persönliche Energiegeber und Energieräuber, Wann anhaltende Erschöpfung medizinisch abgeklärt werden sollte
18:00 – 18:15 UHR:	**Workshop Mentalfeldtechnik (MFT)** Praktische Klopfakupressur zur Stressregulation und zum Umgang mit kreisenden Gedanken.
18:30 UHR:	**Leichtes Abendessen im Restaurant (4-Gänge)**
20:00 20:45 UHR:	**DEEP SLEEP I Abendliche Tiefenentspannung** Yoga Nidra Meditation Better Sleep Tea auf dem Zimmer

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 22.-24. Oktober 2027

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 3: AUFTANKEN UND MITNEHMEN

07:45 – 08:30 UHR:	**Energie am Morgen** Wach & bewusst in den Tag, sanfte Mobilisation & Stretching, Kurze, aktivierende Atemübung, Bewusster Lichtimpuls mit Tageslicht bzw. Tageslichtlampe, Positive Intention für den Tag, Kleine Morgenroutine für Zuhause
08:45 – 09:45 UHR:	**Frühstück** Gemeinsames Frühstück mit Inspirationen für eine stabile Energie, Blutzuckerbalance und einen gesunden Start in den Tag.
BIS 11:00 UHR:	**Check-Out der Zimmer**
11:00 – 12:00 UHR:	**Expertenimpuls III: Persönlicher Schlaf- & Energie-Kompass** Was nehme ich mit und wie integriere ich es nachhaltig in meinen Alltag? Jetzt wird aus dem Wissen des Wochenendes der persönliche Plan für zuhause. Vorstellung des optionalen DLMO-Speicheltests zur Bestimmung des individuellen abendlichen Melatoninanstiegs und zur Einordnung des persönlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.
12:00 UHR:	**Abschlussrunde und Verabschiedung** Individuelle Abreise Anschließend Möglichkeit zur weiteren Nutzung des Spa-Bereichs.

WAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN

- Ihren persönlichen Better Sleep Guide mit wertvollen Tipps, Übungen und Abendritualen
- Ein besseres Verständnis für Ihren Schlaf, Ihre innere Uhr und Ihre individuellen Schlafbedürfnisse
- Praktische Atem-, Entspannungs- und Mental-Health-Techniken zum Abschalten
- Alltagstaugliche Strategien für erholsamere Nächte und mehr Energie am Tag

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 22.-24. Oktober 2027