„BEWEGUNGSFÄHIGKEIT FÜRS LEBEN“

DREITÄGIGES RETREAT MIT OLIVER LI-SAI

SCHWERPUNKTE:
Functional Yoga, Functional Mobility, Healthy Spine, Atemarbeit & Nervensystemregulation, Faszien & Recovery, Beweglichkeit mit Kontrolle, Körperwahrnehmung & Haltung, Alltagstaugliche Bewegungsroutinen, Regeneration & Stressabbau, Nachhaltige Integration in den Alltag

BESONDERHEIT:
Dieses Retreat richtet sich an Menschen, die ihre Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Belastbarkeit nachhaltig verbessern möchten. Im Mittelpunkt steht nicht die perfekte Yoga-Pose, sondern der Zugang zum eigenen Körper. Durch eine Kombination aus Functional Yoga, Functional Mobility, Atemarbeit und gezielter Regeneration lernen die Teilnehmenden, sich wieder freier, stabiler und leichter zu bewegen. Das Retreat verbindet moderne Bewegungslehre mit alltagstauglichen Methoden für mehr Bewegungsfreiheit, innere Ruhe und langfristige Gesundheit.

ZUSÄTZLICHE HIGHLIGHTS:
- Functional Yoga Sessions
- Functional Mobility Training
- Healthy Spine Workshop
- Atemmeditationen und Breathwork
- Faszien- und Recovery-Einheiten
- Individuelle Coaching-Möglichkeiten
- Zugang zur Spa- und Wellnesswelt während des gesamten Aufenthalts
- Persönliche Impulse für den Alltagstransfer
- Bewegung in der Natur rund um Friedrichsruhe

INDIVIDUELLE BETREUUNG:
Oliver Li-Sai begleitet die Teilnehmer während des gesamten Retreats persönlich und vermittelt praxisnahe Strategien für mehr Bewegungsfreiheit, Regeneration und nachhaltige Gesundheit. Die Inhalte werden individuell angepasst und durch persönliche Impulse ergänzt.

KULINARISCHE VIELFALT:
Alle Mahlzeiten sind bewusst auf gesunde und nachhaltige Ernährung abgestimmt – Genuss im Einklang mit Wohlbefinden.

TAG 1: ANKOMMEN UND WAHRNEHMEN

AB 14:00 UHR:	Ankunft im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe Persönlicher Empfang durch Oliver Li-Sai, stilvolles Meet & Greet mit feinen Häppchen und Begrüßungsgetränk
AB 15:00 UHR:	**Check-In / Zimmerbezug**
16:00 – 18:00 UHR:	**Get Together & Unwind** Yin Yoga trifft auf Faszienarbeit. Ein sanfter Einstieg in das Retreat mit dem Fokus auf Loslassen, Körperwahrnehmung und Regeneration. Erste Übungen zur Mobilisation und Entspannung schaffen den Übergang vom Alltag in die Retreat-Zeit.
19:00 UHR:	**Gemeinsames Abendessen** Genießen Sie im Spa-Restaurant BONSAI ein 3-Gänge Menü inkl. Wasser und Heißgetränk

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 12.-14. November 2027

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 2: BEWEGEN UND STÄRKEN

07:30 UHR:	**Atemmeditation** Bewusster Beginn des Tages mit Fokus auf Ruhe und innere Ausrichtung.
07:45 UHR:	**Atemarbeit „Klarheit“** Praktische Atemtechniken zur Förderung von Konzentration, Fokus und Nervensystemregulation.
08:10 UHR:	**Wake Up Yoga** Functional Yoga kombiniert mit Functional Mobility zur Aktivierung des gesamten Körpers. Beweglichkeit, Stabilität und Koordination stehen im Mittelpunkt.
09:15 UHR:	**Gemeinsames Frühstück** Auswahl an frischen Früchten, Smoothies, Vollkornprodukten und lokalen Spezialitäten
ANSCHLIEßEND:	**Zeit für Entspannung** Ein bewusst großzügig geplanter Zeitraum für individuelle Regeneration. Zeit zum Loslassen, Auftanken und Genießen. Wir empfehlen: 50 Minuten Verwöhnzeit (Massage / Kosmetik)
15:00 – 17:00 UHR:	**Healthy Spine** Bewegungsfreiheit für die Wirbelsäule. In dieser 120-minütigen Einheit lernen die Teilnehmer, wie Rücken, Haltung, Atmung und Bewegung optimal zusammenspielen. Schwerpunkte sind Aufrichtung, Rotation, Stabilität und nachhaltige Rückenpflege.
ANSCHLIEßEND:	Möglichkeit für individuelle Fragen und persönliche Coachings.
19:00 UHR:	**Gemeinsames Abendessen (4-Gänge Menü)**

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 12.-14. November 2027

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 3: INTEGRIEREN UND MITNEHMEN

07:30 UHR:	**Atemmeditation** Ruhiger Start in den Tag mit Fokus auf Wahrnehmung und Regeneration.
07:45 UHR:	**Atemarbeit „Gleichmut“** Praktische Übungen für mehr Gelassenheit, innere Stabilität und Stressregulation.
08:10 UHR:	**Wake Up Yoga** Functional Yoga und Mobility Flow zur Integration der erlernten Bewegungsprinzipien.
09:15 UHR:	**Gemeinsames Frühstück** Auswahl an frischen Früchten, Smoothies, Vollkornprodukten und lokalen Spezialitäten
BIS 11:00 UHR:	**Check-Out der Zimmer** **Abschlussrunde und Verabschiedung** Reflexion der Retreat-Erfahrungen sowie konkrete Empfehlungen für den Alltag.

WAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN

- Mehr Beweglichkeit und Körperbewusstsein
- Praktische Mobility- und Yoga-Routinen für zuhause
- Atemtechniken zur Stressregulation und Entspannung
- Neue Impulse für Rückengesundheit und Haltung
- Mehr Verständnis für die Zusammenhänge von Bewegung, Atmung und Regeneration
- Konkrete Werkzeuge für mehr Bewegungsfreiheit im Alltag
- Nachhaltige Strategien für Gesundheit und Longevity durch Bewegung

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 12.-14. November 2027