„DIGITAL DETOX & NERVENSYSTEM“

DREITÄGIGES RETREAT MIT CUSTOMIZED HEALTH®

SCHWERPUNKTE:
Regeneration des Nervensystems, bewusste Reizreduktion, Atemarbeit, Vagusnerv-Aktivierung, Waldbaden, Stressregulation, digitale Balance, nachhaltige Erholung im Alltag.

BESONDERHEIT:
Dieses Retreat richtet sich an Menschen, die sich nach einer bewussten Auszeit von permanenter Erreichbarkeit, Informationsflut und digitalen Reizen sehnen. Durch gezielte Atemtechniken, geführte Waldaufenthalte und praktische Methoden zur Aktivierung des Parasympathikus lernen die Teilnehmenden, ihr Nervensystem nachhaltig zu regulieren und neue Energie zu schöpfen.

ZUSÄTZLICHE HIGHLIGHTS:
- Zugang zur exklusiven Spa- und Wellnesslandschaft
- Individuelle Betreuung durch die Experten von Customized Health®
- HRV-Messung zu Beginn und Abschluss des Retreats
- Geführte Waldzeit
- Atem- und Vagusnerv-Workshops
- Klangreise zur Tiefenentspannung
- Handyfreie Zonen während des gesamten Programms
- Persönliche Kurzauswertung und alltagstaugliche Empfehlungen für zuhause.

INDIVIDUELLE BETREUUNG:
Fragen zu Übungen und Techniken können jederzeit gestellt werden – für ein persönliches, maßgeschneidertes Erlebnis.

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

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

TAG 1: ANREISE UND ABSCHALTEN

14:00 UHR: Anreise mit persönlichem Empfang durch Customized Health® und Erläuterung der Ablaufs. Optionales Abgeben der mobilen Endgeräte für die Dauer des Retreats. Einführung in die Prinzipien der digitalen Auszeit.
Get together
Stilvolles Meet & Greet mit kleinen Häppchen und Begrüßungsgetränk im Kaminzimmer

AB 15:00 UHR: Check-In / Zimmerbezug

AB 14:30 UHR: **Eröffnungskreis & HRV-Baseline-Messung**
Kennenlernen der Gruppe, Einführung in die drei Programmsäulen sowie erste Messung der Herzratenvariabilität als Ausgangswert.

15:30 UHR: **Geführter Waldspaziergang**
Langsames Ankommen in der Natur mit ersten Atemübungen und bewusster Wahrnehmung des Waldparks.

17:00 UHR: **Workshop I – Atemarbeit & Vagusnerv-Aktivierung**
Einführung in wirkungsvolle Atemtechniken zur Stressregulation und Förderung der Regeneration.

18:30 UHR: Gemeinsames Abendessen: Genießen Sie ein 3-Gänge Menü inklusive Wasser und Heißgetränk in entspannter Atmosphäre, bewusst ohne digitale Ablenkungen.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 19.-21. Februar 2027

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 2: REGENERATION UND ENTSCHLEINIGUNG

07:30 UHR: **Morgenritual in der Natur**
Sanfte Bewegungseinheit im Freien zur Aktivierung des Körpers und Unterstützung des natürlichen Biorhythmus.

08:30 UHR: **Silent Breakfast**
Achtsames Frühstück in Stille als bewusster Gegenpol zum oftmals hektischen Alltag.

10:00 – 11:30 UHR: **Waldbaden & Naturverbundenheit**
Geführte Waldzeit mit Sinnesübungen zur Förderung von Erholung, Präsenz und innerer Ruhe.

ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG

Nutzen Sie die exklusive Spa-Landschaft, die Ruhe des Parks oder die Rückzugsmöglichkeiten Ihres Zimmers. (Mittagessen nicht inkludiert, es darf gerne individuell gespeist werden)

15:00 UHR: **Workshop II – Praktische Vagusnerv-Aktivierung**
Vertiefende Übungen zur gezielten Regulation des Nervensystems und Förderung der Regenerationsfähigkeit.

16:30 UHR: **Klangreise**
Geführte Tiefenentspannung durch Klang und bewusste Wahrnehmung.

18:00 UHR: **Ruhiges Abendessen**
Gemeinsames Abendessen: Genießen Sie ein 4-Gänge Menü inkl. Wasser und Heißgetränk in entspannter Atmosphäre, bewusst ohne digitale Ablenkungen.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 19.-21. Februar 2027

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 3: INTEGRATION UND ALLTAGSTRANSFER

07:30 UHR: **Bewegungseinheit mit Mobilisation & Faszienarbeit**
Sanfte Übungen zur Förderung von Beweglichkeit und Körperbewusstsein.

08:30 UHR: **Silent Breakfast**
Achtsames Frühstück in Stille als bewusster Gegenpol zum oftmals hektischen Alltag.

09:30 UHR: **Workshop III – Digitale Grenzen im Alltag**
Konkrete Strategien für einen bewussteren Umgang mit digitalen Medien sowie einfache Routinen zur nachhaltigen Stressregulation.

10:30 UHR: **Abschlusskreis & HRV-Abschlussmessung** Im Persönliche Reflexion, Vergleich der Messergebnisse und Erkenntnisse aus dem Retreat.

11:00 UHR: **Check-Out der Zimmer**

12:00 UHR: Abschluss & persönliche Kurzauswertung

WAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN
- Mehr Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Stress, Erholung und Nervensystem
- Praktische Atem- und Entspannungstechniken für den Alltag
- Konkrete Strategien für einen bewussteren Umgang mit digitalen Medien
- Individuelle Erkenntnisse aus den HRV-Messungen
- Neue Impulse für mehr Ruhe, Regeneration und Lebensqualität im Alltag

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 19.-21. Februar 2027