„RESET YOUR HEALTH“

VIERTÄGIGES RETREAT MIT CUSTOMIZED HEALTH®

SCHWERPUNKTE:
Longevity, Gesundheitsprävention, Regeneration, Schlafqualität, Bewegung, Atemarbeit, Kälte- und Wärmereize, Stressregulation, artgerechter Lebensstil und nachhaltige Gesundheitsstrategien.

BESONDERHEIT:
Dieses Retreat richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit aktiv stärken und langfristig erhalten möchten. Auf Basis moderner Erkenntnisse aus Longevity, kPNI (klinische Psycho-Neuro-Immunologie) und Gesundheitsprävention erleben die Teilnehmenden gezielte Impulse für mehr Energie, bessere Regeneration und eine gesteigerte Widerstandskraft. Durch Bewegung, Naturerlebnisse, Atemarbeit sowie die bewusste Integration von Kälte- und Wärmereizen lernen die Gäste, wie sie ihre Gesundheit nachhaltig positiv beeinflussen können.

ZUSÄTZLICHE HIGHLIGHTS:
- Zugang zur exklusiven Spa- und Wellnesslandschaft
- Individuelle Betreuung durch die Experten von Customized Health®
- Geführte Waldzeiten im Friedrichsruher Park
- Longevity- und Gesundheitsworkshops
- Atem- und Regenerationseinheiten
- Einführung in Kälte- und Wärmereize
- Gesundheitsorientierte Kulinarik
- Persönliche Empfehlungen für die nachhaltige Umsetzung zuhause
- Austausch in einer kleinen, exklusiven Retreat-Gruppe

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.

TAG 1: ANKOMMEN UND STANDORTBESTIMMUNG

14:00 UHR:	Ankunft im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe Anreise mit persönlichem Empfang durch Customized Health und Erläuterung der Ablaufs. Stilvolles Meet & Greet mit kleinen Häppchen und Begrüßungsgetränk
AB 15:00 UHR:	Check-In / Zimmerbezug
15:00 – 18:00 UHR:	**Persönliches Auswertungsgespräch und Baseline-Messung** Im Rahmen eines persönlichen Einzeltermins erfolgt die erste Gesundheitsstandortbestimmung zur vorab ausgefüllten Anamnese.
18:30 UHR:	**Kennenlern-Dinner** Genießen Sie im Spa-Restaurant BOSSA ein 3-Gänge Menü inkl. Wasser und Heißgetränk. Dabei erhalten Sie eine Einführung in die drei Leitprinzipien des Retreats.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 2: AKTIVIERUNG UND NEUE ENERGIE

07:30 UHR:	**Morgenaktivierung in der Natur** Bewegungs- und Atemeinheit zur Förderung von Stoffwechsel, Energie und mentaler Klarheit.
08:30 UHR:	**Gemeinsames Frühstück** Achtsames Frühstück in Stille als bewusster Gegenpol zum oftmals hektischen Alltag.
10:00 – 11:30 UHR:	**Workshop I: Was beeinflusst unsere Gesundheit wirklich?** Zusammenhänge zwischen Stress, Schlaf, Ernährung, Bewegung und langfristiger Gesundheit.
BEWEGUNGSFREIHEIT	Nutzen Sie die exklusive Spa-Landschaft, den Parks, den angrenzenden 27-Loch Golfplatz oder die Rückzugsmöglichkeiten Ihres Zimmers. (Mittagessen ist nicht inkludiert, es darf gerne individuell gespeist werden)
15:00 UHR:	**Atemarbeit & The Benefit of Doing Nothing** Praktische Übungen zur Förderung von Regeneration, Entspannung und Nervensystem-Balance.
16:30 UHR:	**Kälte- und Wärmereize bewusst erleben** Einführung in die positiven Effekte von Sauna, Temperaturwechsel und gezielten Gesundheitsreizen.
18:00 UHR:	**Gemeinsames Abendessen** Gesundheitsorientiertes 4-Gänge Menü inklusive Wasser und Heißgetränk.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 3: REGENERATION UND WIDERSTANDSKRAFT

07:30 UHR:	**Aktive Kälteanwendung**
08:30 UHR:	**Gemeinsames Frühstück** Gesunder Start in den Tag mit wertvollen Impulsen für die tägliche Ernährung.
10:00 – 11:30 UHR:	**Workshop II: Regeneration als Schlüssel zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit** Wie Schlaf, Erholung und bewusste Regenerationszeiten unsere Gesundheit nachhaltig stärken.

ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG

16:00 UHR:	**Naturzeit & Entschleunigung** Geführte Einheit im Waldpark mit Fokus auf Stressabbau, Achtsamkeit und innere Balance.
18.30 UHR:	**Gemeinsames Abendessen** Gesundheitsorientiertes 4-Gänge Menü inklusive Wasser und Heißgetränk.
21:00 UHR:	**Abendausklang bei Sonnenuntergang** Reflexion und Entschleunigung in der Natur.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 4: INTEGRATION UND ALLTAGSTRANSFER

07:30 UHR:	**Sanfte Bewegungseinheit** Aktivierung des Körpers und bewusster Start in den letzten Retreat-Tag.
08:30 UHR:	**Gemeinsames Frühstück**
09:30 UHR:	**Workshop IV: Reset in den Alltag tragen** Praktische Strategien für die nachhaltige Integration von gesunden Routinen in den Berufs- und Lebensalltag.
10:30 UHR:	**Abschlusskreis & persönliche Reflexion** Gemeinsame Zusammenfassung der Erkenntnisse und individuellen nächsten Schritte.
11:00 UHR:	**Check-Out der Zimmer**
12:00 UHR:	**Abschluss und persönliche Verabschiedung**

WAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN

- Ein tieferes Verständnis für die Grundlagen langfristiger Gesundheit
- Praktische Strategien zur Förderung von Energie und Regeneration
- Neue Impulse für Bewegung, Schlaf und Stressmanagement
- Konkrete Routinen für einen artgerechten und gesunden Lebensstil
- Mehr Bewusstsein für die eigene Gesundheit und Belastbarkeit
- Nachhaltige Inspiration für mehr Vitalität und Lebensqualität im Alltag

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.