

Programmablauf „Mind & Soul–Retreat, Detox your body mit Anette“

Kursgebühr: 219,-- € (pro Seminar / zzgl. Hotelkosten)

Termine zur Auswahl:

02.-06. Juni 2019; 07.-11. Juli 2019 und 01.-05. September 2019

Anreisetag Sonntag:

11 Uhr	Brunch vom Buffet
13 Uhr	Waldbaden (Begrüßung zum Ankommen) Anschließend Spa, freie Verfügung
19 Uhr	Abendessen (Suppe und verschiedene Gemüsesorten vom Buffet)

Montag, Dienstag, Mittwoch:

8 Uhr - 9 Uhr	Yoga – bringe Körper, Geist & Seele in Harmonie mit Petra Anschließend Frühstück (frische Obstsalate vom Buffet)
11.30 Uhr – 13.00 Uhr	Waldbaden oder pulsorientiertes Walking
13 Uhr	Lunch (Salate vom Buffet)
17.30 Uhr – 18.30 Uhr	Pilates flow
19 Uhr	Abendessen (Suppe und verschiedene Gemüsesorten vom Buffet)

Donnerstag:

8 Uhr – 9 Uhr	Yoga – bringe Körper, Geist & Seele in Harmonie mit Petra Anschließend Frühstück & Abreise
---------------	---

Mit „Mind & Soul“ kannst du dich entspannen, bei dir ankommen und deinem unbewussten Gedankenkarussell entfliehen. Werde achtsam und steige aus alten, negativen Gedankenmustern aus. Lass Altes los und nimm gute und positive Energie durch ein neues, positives Mindset mit nach Hause.

Kurz heißt „Detox your Mind & Soul“: Schaffe Balance durch Yoga & Pilates, durch sportliche Herausforderung und Entspannung und gute Gefühle durch positives Mindfood. Die Ernährung besteht aus basischer Kost – gehungert wird nicht! Alle Gerichte vom Buffet.

Als Motivationsschub gibt es noch zusätzlich folgendes Angebot (innerhalb des Retreats buchbar),

Mittwoch 15 Uhr – 16 Uhr Vortrag zu den Messungen:

Cardioscan Herz-Stress-Check

49,90 €

Der cardioscan misst den individuellen Cardio-Stress-Index (CSI). Dieser zeigt die aktuelle Stressbelastung des Herzens auf, der sowohl durch mentale als auch körperliche Überlastung entstehen kann. Ermittelt wird der CSI anhand der Zeiträume zwischen den einzelnen Kontraktionen des Herzens. Dadurch ist es möglich, Aussagen über die Herzratenvariabilität zu treffen. Sie ist ein Indikator dafür, wie gut das Herz auf innere und äußere Umwelteinflüsse, die auf den Organismus einwirken, reagieren kann. So ist die HRV abhängig von verschiedenen Faktoren: Alter, Geschlecht, Stoffwechselaktivität, psychische sowie physische Belastung und sportlicher Trainingszustand.

Cardioscan Körperzusammensetzungsanalyse

39,90 €

Du erhältst Informationen über Deine Körperzusammensetzung: Fett, fettfreie Masse, Knochen, Muskelproteine, Körperwasser. Dadurch kannst du im weiteren Trainingsverlauf die positiven Veränderungen deiner Werte feststellen. Du kannst das Verhältnis des überschüssigen Fetts sehen – und die Veränderungen durch das Training. Ein optimaler Motivationsschub für weiteres Training! Außerdem erhältst du deinen Zellwert – wie gesund sind deine Zellen tatsächlich?

Beide Cardioscan-Checks komplett

79,90 €

Weitere Infos zu den Tests in einem persönlichen Gespräch.