

Feel Better Ernährungs- & Mindset Retreat in Tirol

12.11. – 15.11.2026

DONNERSTAG

ANKOMMEN & AUSRICHTEN

Ab 15:00 Uhr

Anreise & Ankommen

Zeit, um dich zu entspannen, das Haus kennenzulernen und durchzuatmen.

16:30 Uhr

Welcome Circle

Ein herzlicher Auftakt, um die Gruppe kennenzulernen, Erwartungen loszulassen und deine Intentionen für die kommenden Tage zu setzen.

17:00 - 18:15 Uhr

Kakaozeremonie & Soundbath

Wir starten gemeinsam bewusst in diese Auszeit. Mit zeremoniellem Kakao, sanften Impulsen und Klängen schaffst du Raum, um anzukommen, loszulassen und dich mit deiner Intention für die kommenden Tage zu verbinden.

18:15 - 18:45 Uhr

Inner Compass Journey: Finde deinen Fokus

Kläre, was dir wirklich wichtig ist, und richte deinen inneren Kompass neu aus.

19:30 Uhr

Gemeinsames Eat well, feel better Dinner

Ein nährstoffreiches Dinner voller Genuss, Inspiration und guter Gespräche.

Feel Better Ernährungs- & Mindset Retreat in Tirol

12.11. – 15.11.2026

FREITAG

NÄHREN & AUFTANKEN

08:00 Uhr

Morgenritual & Sound Meditation: Klarheit & Ausrichtung

Ein ruhiger Start in den Tag mit Atmung, Klang und Achtsamkeit - für mehr Verbindung zu dir selbst und deinem Körper.

09:00 Uhr

Brunch & Exkurs: Gesund in den Tag starten

Ein farbenfroher, nährstoffreicher Brunch mit Impulsen rund um Energie, Blutzuckerbalance und ein Frühstück, das dich wirklich sättigt.

13:00 - 15:00 Uhr

Food-Workshop: Dein gesundes Lunch

Gemeinsam kreieren wir basenüberschüssige, proteinreiche Bowls und lernen, wie einfache Zutaten echte Energielieferanten werden.

Nachmittag

Zeit für dich

Wellness, Spa, Natur oder einfach Nichtstun. Alles darf, nichts muss.

19:30 Uhr

Gemeinsames Eat well, feel better Dinner

Feel Better Ernährungs- & Mindset Retreat in Tirol

12.11. – 15.11.2026

SAMSTAG

LOSLASSEN & LEICHTIGKEIT

08:00 Uhr

Morgenritual & Sound Meditation: Energiefluss & Aktivierung

Sanfte Bewegung, bewusste Atmung und eine aktivierende Sound Meditation helfen dir, Körper und Geist zu wecken und neue Energie zu spüren.

09:00 Uhr

Gesunder & nährstoffreicher Brunch

Ein bunter Teller voller Vitalstoffe für nachhaltige Energie.

12:00 - 14:00 Uhr

Food-Workshop: Gesunde Snacks

Entdecke einfache Snack-Ideen, die deinen Blutzucker stabil halten und Heißhunger vorbeugen.

14:00 - 16:00 Uhr

Achtsamkeits-Wanderung

Natur, Bewegung und bewusste Momente zum Durchatmen, Erden und Auftanken.

Nachmittag

Zeit für dich

19:30 Uhr

Gemeinsames Eat well, feel better Dinner

21:00 Uhr

Integrationsritual: Ankommen bei dir selbst

Ein ruhiges Abendritual, um Altes loszulassen und neue Energie mitzunehmen.

Feel Better Ernährungs- & Mindset Retreat in Tirol

12.11. – 15.11.2026

SONNTAG

INTEGRIEREN & MITNEHMEN

08:00 Uhr

Closing Sound Meditation & Integration Session

Eine sanfte Abschlussession mit Klang, Reflexion und Raum zum Integrieren. Gemeinsam schauen wir darauf, was bleiben darf und welche kleinen Veränderungen dich auch zu Hause begleiten dürfen.

09:00 Uhr

Gesunder & nährstoffreicher Brunch

Ab 11:00 Uhr

Check-Out & Abschied

Bonus

Spa-Zeit

Der Spa-Bereich steht dir am Nachmittag weiterhin offen, um in Ruhe abzuschalten.

* Änderungen vorbehalten. Die Teilnahme an allen Programmpunkten ist freiwillig.