

### Tickets & Programm

Detaillierte Informationen zum Programm findest du auf unserer Webseite unter [www.healthdaysdavos.ch](http://www.healthdaysdavos.ch)



Schau vorbei, stell dir dein Programm zusammen und buche noch heute deinen Festivalpass! Wir freuen uns auf dich.

### Partnerhotels



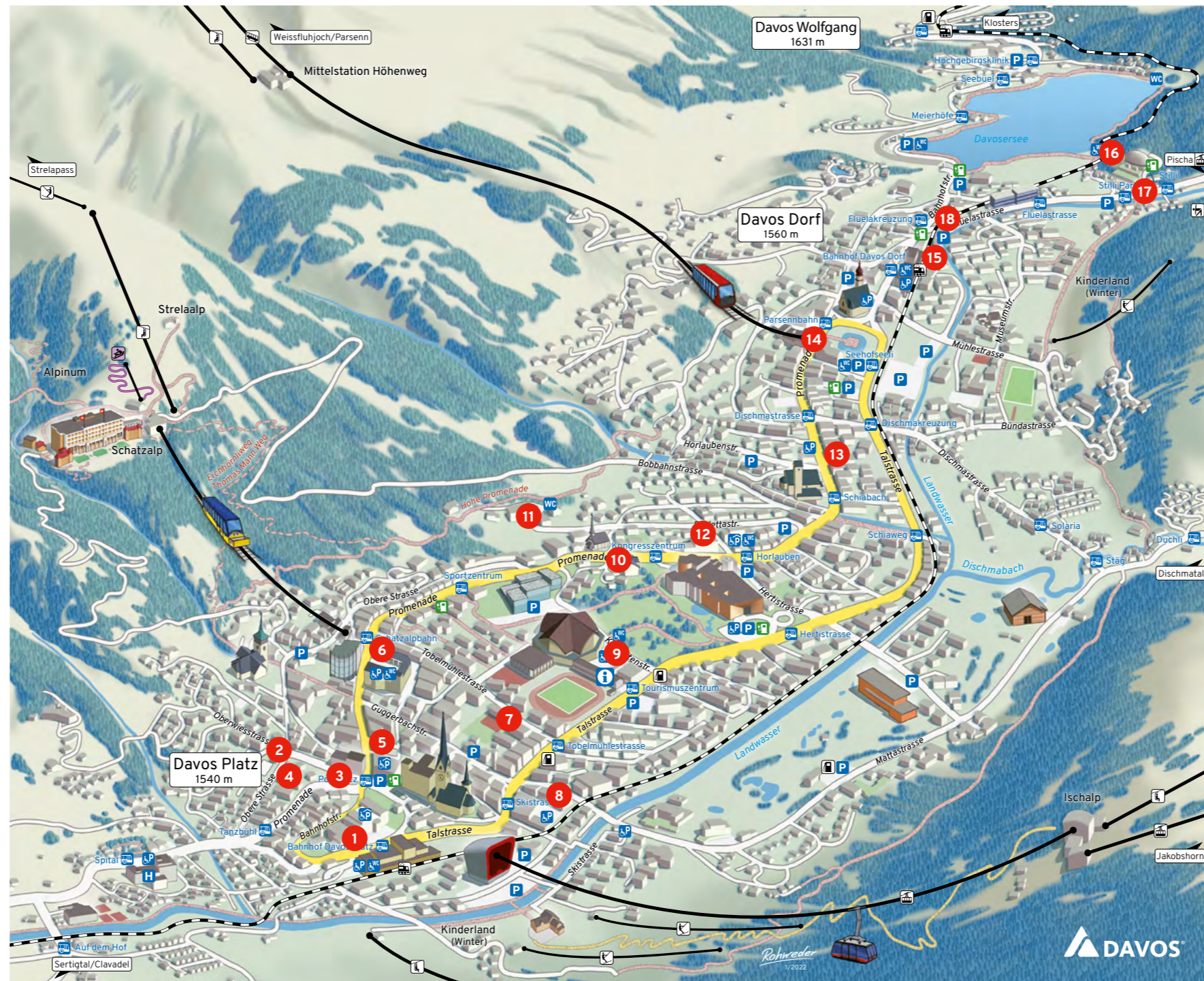
### Partnerkliniken



### Kommunikationspartner



### Dienstleistungspartner



### Health Days Davos Übersichtsplan

- 1 Hotel Grischa Talstrasse 3
- 2 Mountain Plaza Hotel Oberwiesstrasse 3
- 3 Davos Fitness Promenade 41
- 4 Kirchgemeindesaal obere Strasse 12
- 5 Angerer Sport Promenade 50
- 6 medfit Davos AG Promenade 60
- 7 Turnhalle Tobelmühle Tobelmühlestrasse 4
- 8 Hotsox yogaplaza Mattastrasse 6
- 9 Treffpunkt Gästeinfo Talstrasse 41
- 10 Green Hub Davos Promenade 87
- 11 Waldhotel Davos Buolstrasse 3
- 12 Hotel Ameron Scalettastrasse 22
- 13 Hotel Dischma Promenade 128
- 14 Mietcenter Bike Akademy Parsennbahn Promenade 157
- 15 Bike Academy Bahnhofstrasse 8
- 16 Strandbad Seepromenade 7
- 17 Stilli Bushaltestelle
- 18 Heierling Sport-orthopädie Flüelastrasse 4

# Health Days DAVOS

## Auszeit für Körper, Geist und Seele

## 20.-23. JUNI 2024

## Sei dabei am Gesundheitsfestival in Davos

Eigenes Programm zusammenstellen und Ticket sichern!





## Donnerstag, 20. Juni 2024

<b>Mittag</b>	Individuelle Anreise
12.30 – 15.00 Uhr	Hike & Yoga nach Davos Laret ⑨ Nachhaltige Ernährung aus unserem Wald ⑩
14.00 – 15.00 Uhr	Nia ④ Suspension Training ③ Outdoor Yoga im Kurpark ⑨
<b>Nachmittag</b>	
16.00 – 17.00 Uhr	Kraft aus der Mitte dank stabilem Rumpf und Rücken ⑦ Pilates ③ Jonglierend zum gesunden Lifestyle ① Outdoor Bootcamp ⑨
17.30 – 18.30 Uhr	Begrüssungs-Apéro & Information ①
<b>Abend</b>	Abendessen individuell im Hotel



Referat/Workshop   praktische Kurse   individuelles Programm

## Freitag, 21. Juni 2024

<b>Early Bird</b>	
7.00 – 8.00 Uhr	Yoga ③
7.30 – 8.30 Uhr	Flowiger Morning Run ⑨ Achtsamkeitsmeditation ⑪ Frühstück individuell im Hotel
<b>Vormittag</b>	
10.30 – 11.30 Uhr	Nia ④ Aerial-Yoga ③ Fünf Schritte ins Erwachen ① Detox Breath ① Lunch individuell
<b>Mittag</b>	
12.30 – 15.00 Uhr	Nordic Walking Technik&Tour ⑨ (E)-Bike Technikkurs ⑭ Atem & Kälte Werkstatt ⑰ Stress Detox Referat & Tanz der Elemente ① Outdoor Functional Tabata Training ⑨ Dance Workout ③ Linear zu Zirkulär, eine holistische Anschauungsweise ①
14.00 – 15.00 Uhr	
<b>Nachmittag</b>	
16.00 – 17.00 Uhr	For ever young and happy? ① «BestForm» Faszientraining ① Aerial-Yoga ③ Empathic Breath ①
<b>Abend</b>	
20.30 Uhr – open End	Abendessen individuell im Hotel Kaminfeuer-Talk ②

Referat/Workshop   praktische Kurse   individuelles Programm

## Samstag, 22. Juni 2024

<b>Early Bird</b>	
7.30 – 8.30 Uhr	«BestForm» Faszientraining ⑪ Aquafit ⑪ Detox Breath ① Frühstück individuell im Hotel
<b>Vormittag</b>	
10.30 – 11.30 Uhr	Dance Workout ③ Fuss-, Knie- und Hüftgelenk im Einklang ⑦ Outdoor Bootcamp ⑨ Vagus Flow Referat ① Lunch individuell
<b>Mittag</b>	
12.30 – 15.00 Uhr	Hike & Yoga Drusatscha ⑨ (E)-Bike Technikkurs ⑭ Trailrunning ToolBox ⑨ Atem & Kälte Werkstatt ⑰ Kraft aus der Mitte dank stabilem Rumpf und Rücken ⑦ Jonglierend zum gesunden Lifestyle ① Aromatherapie (bis 15.30 Uhr) ⑩
14.00 – 15.00 Uhr	
<b>Nachmittag</b>	
16.00 – 17.00 Uhr	Zyklus & Training – the female superpower? ① Einfache Meditation ⑧ Burn the Abs & Stretching ⑨ Pilates ③
<b>Abend</b>	
20.30 Uhr – open End	Abendessen individuell im Hotel Kaminfeuer-Talk ⑪

Referat/Workshop   praktische Kurse   individuelles Programm

## Sonntag, 23. Juni 2024

<b>Early Bird</b>	
7.30 – 8.30 Uhr	SUP Yoga (bis 9.00 Uhr) ⑯ Outdoor Functional Tabata Training ⑨ Deep Stretch ③ Frühstück individuell im Hotel
<b>Vormittag</b>	
10.30 – 11.30 Uhr	Kundalini Yoga+Meditation (bis 12.00 Uhr) ① Fuss-, Knie- und Hüftgelenk im Einklang ⑦ Outdoor Vinyasa Flow Yoga ⑨ «BestForm» Faszientraining ⑪ Lunch individuell
<b>Mittag</b>	
12.30 – 13.30 Uhr	Abschluss-Session
13.30 – 16.00 Uhr	Direkt im Anschluss: gemütliche Abschlusswanderung ⑨
ab 13.30 Uhr	Individuelle Abreise

\*Änderungen vorbehalten. Aktuellste Version online auf healthdaysdavos.ch

Referat/Workshop   praktische Kurse   individuelles Programm