

# Donnerstag, 20. Juni 2024

## Mittag

12.30 – 15.00 Uhr

Individuelle Anreise

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

## Nachmittag

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

## Abend

Abendessen individuell im Hotel



Referat/Workshop

praktische Kurse

individuelles Programm

# Freitag, 21. Juni 2024

## Early Bird

7.00 – 8.00 Uhr

Yoga (3)

7.30 – 8.30 Uhr

Flowiger Morning Run (9)

Achtsamkeitsmeditation (11)

Frühstück individuell im Hotel

## Vormittag

10.30 – 11.30 Uhr

Nia (4)

Aerial-Yoga (3)

Fünf Schritte ins Erwachen (1)

Detox Breath (1)

## Mittag

12.30 – 15.00 Uhr

Lunch individuell

Nordic Walking Technik&Tour (9)

(E)-Bike Technikkurs (14)

Atem & Kälte Werkstatt (17)

Stress Detox Referat & Tanz der Elemente (1)

14.00 – 15.00 Uhr

Outdoor Functional Tabata Training (9)

Dance Workout (3)

Linear zu Zirkulär, eine holistische Anschauungsweise (1)

## Nachmittag

16.00 – 17.00 Uhr

For ever young and happy? (1)

«BestForm» Faszientraining (1)

Aerial-Yoga (3)

Empathic Breath (1)

## Abend

20.30 Uhr – open End

Abendessen individuell im Hotel

Kaminfeuer-Talk (2)

Referat/Workshop

praktische Kurse

individuelles Programm

# Samstag, 22. Juni 2024

## Early Bird

7.30 – 8.30 Uhr

«BestForm» Faszientraining ⑪

Aquafit ⑪

Detox Breath ①

Frühstück individuell im Hotel

## Vormittag

10.30 – 11.30 Uhr

Dance Workout ③

Fuss-, Knie- und Hüftgelenk im Einklang ⑦

Outdoor Bootcamp ⑨

Vagus Flow Referat ①

## Mittag

12.30 – 15.00 Uhr

Lunch individuell

Hike & Yoga Drusatscha ⑨

(E)-Bike Technikkurs ⑭

Trailrunning ToolBox ⑨

Atem & Kälte Werkstatt ⑰

14.00 – 15.00 Uhr

Kraft aus der Mitte dank stabilem Rumpf und Rücken ⑦

Jonglierend zum gesunden Lifestyle ①

Aromatherapie (bis 15.30 Uhr) ⑩

## Nachmittag

16.00 – 17.00 Uhr

Zyklus & Training – the female superpower? ①

Einfache Meditation ⑧

Burn the Abs & Stretching ⑨

Pilates ③

## Abend

20.30 Uhr – open End

Abendessen individuell im Hotel

Kaminfeuer-Talk ⑪

Referat/Workshop

praktische Kurse

individuelles Programm

# Sonntag, 23. Juni 2024

## Early Bird

7.30 – 8.30 Uhr

SUP Yoga (bis 9.00 Uhr) ⑩⑥

Outdoor Functional Tabata Training ⑨

Deep Stretch ③

Frühstück individuell im Hotel

## Vormittag

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

## Mittag

12.30 – 13.30 Uhr

Lunch individuell

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](http://healthdaysdavos.ch)

Referat/Workshop

praktische Kurse

individuelles Programm