

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

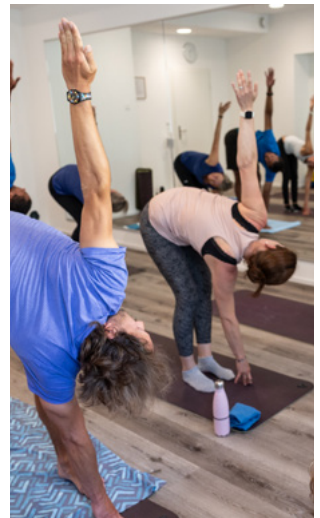
Outdoor Bootcamp ⑨

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 | KANADA, Markus Blum 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 | Andi Grünenfelder 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 | Klang im Park ⑨

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