

DI MIND

Bereit, dein Leben auf das nächste Level zu heben? Mit dem Programm «Empower Your Mindset by DI MIND» erwartest dich eine einzigartige Kombination aus Gesundheitsbewusstsein, Wohlbefinden sowie mentaler und sportlicher Leistungsoptimierung – buchbar einzeln oder als komplettes Paket!

Lifestyle-Programm

«HRV Mindset Reset by DI MIND»

Beginne deine Reise mit einer individuellen HRV-Messung über drei Tage (2 Arbeitstage und 1 freier Tag). Wir analysieren deine Daten zu Stress, Schlaf, Arbeit, Freizeit sowie körperlichen Aktivitäten. Im integrierten Coaching besprechen wir gemeinsam, wie du deine Ressourcen optimal nutzt und gezielte Massnahmen ergreifst, um deine Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Der ideale Ansatz für ein energiegeladenes Leben und optimale sportliche Erfolge!

Gesundheitsberatung

«Ich und mein gesunder Lifestyle»

Nimm dir Zeit, um mit uns die Aspekte zu besprechen, die dein Wohlbefinden beeinflussen. Themen wie Schlaf, Regeneration, richtiges Training und physische Aktivität, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel sowie Stressregulation und Gesundheitsbewusstsein stehen im Fokus. Gemeinsam erarbeiten wir eine Strategie, damit du deinen Alltag gesünder und bewusster gestalten kannst.

Wo: Davos Co-Working, Obere Str. 22 oder nach Absprache Hotel

Preis: siehe einzelne Preise beim Angebot

Buchung: 078 2 117 911 oder support@dimind.ch

Weitere Informationen:
dimind.ch/healthdays



Mit praxisnahen Tipps und personalisierten Strategien wirst du schnell positive Veränderungen spüren. Optional können Beratungen zu Vitamin D und Omega-3 Fettsäuren dazugebucht werden.

Klangschalenmassage (nur Sa & So buchbar)

Gönn dir eine Auszeit und genieße eine wohltuende Klangschalenmassage. Die beruhigenden Klänge und Vibrationen bringen deinen Körper auf verschiedenen Ebenen in Einklang, lassen dich tief entspannen und neue Energie tanken. Perfekt, um dich vom aktiven Programm der Davos Health Days zu erholen und neue Kraft zu schöpfen.

Kombiniere alle drei Angebote für ein ultimatives Erlebnis und mach einen entscheidenden Schritt in ein noch gesünderes, leistungsfähigeres und glücklicheres Leben!

Festivalpreise:

Programm «HRV Mindset Reset by DI MIND»: CHF 333.00 (Gespräch: 75min)

Gesundheitsberatung «Ich und mein gesunder Lifestyle»: CHF 75.00/45min

Klangschalenmassage: CHF 80.00/45min

Package-Preis: CHF 444.00