

Programm KRAFT.TAGE.

05. Februar 2026 - 08. Februar 2026



Donnerstag, 05.02.2026 - Zeit für Dich

11:00

Gemeinsamer Brunch

gemütliches Kennenlernen mit kleiner Überraschung

16:00

Wenik-Aufguss mit Dieter

fördert die Durchblutung und befreit die Atemwege

16:45

Geführte Meditation mit Martina

direkt nach dem Sauna-Aufguss im Ruheraum

ab 18:30

Abendessen im Rahmen der Halbpension

Programm KRAFT.TAGE.

05. Februar 2026 - 08. Februar 2026

Freitag, 06.02.2026 - Natur heilt

07:30	Winterwanderung stille Wanderung durch den Wald mit Teepause
09:30	Frühstück vom Buffet
11:00	4 EBENEN - MENTALE GESUNDHEIT mit Martina Körperliche Stabilität, mentale & emotionale Klarheit, soziale Verbundenheit, sowie Sinn & innere Haltung werden gezielt gestärkt.
12:00	4 EBENEN - HOLISTIC NUTRITION mit Wally Wir bringen die 4 Geschmäcker (süß, salzig, sauer, bitter) mit simplen Tools wieder ins richtige Verhältnis – und damit Körper, Geist, Emotionen & Seele in Balance.
ab 13:00	Zeit für Dich Kosmetik, Massage oder 1:1 Coaching nach Wahl. Nutze den €100 Gutschein für deine persönliche Lieblingsbehandlung (früh buchen lohnt sich).
17:00	Faszientraining mit Barbara Sanftes, gezieltes Training und fachliche Erklärung zur Verbesserung von Beweglichkeit, Spannungsregulation und körperlicher Stabilität.
19:30	Gemeinsames Holistic Dinner Aufbauend auf den Workshop: ein speziell kreiertes Vier-Gänge-Menü mit kurzen Erklärungen zu Zutaten, Nährstoffen und ihrer Wirkung auf den Körper.

Programm KRAFT.TAGE.

05. Februar 2026 - 08. Februar 2026

Samstag, 07.02.2026 - Deine Komfortzone

08:00	Wake Up - raus aus der Komfortzone Eisbaden im Mondsee mit geführter Atemübung zur Stressregulation und inneren Beruhigung.
09:00	Frühstück vom Buffet
11:00	AUTOPHAGIE mit Wally Erfahre, wie der Körper in Essenspausen auf „Reparaturmodus“ schaltet: Zellmüll raus, Energie frei, Klarheit rein.
12:00	STRESS & RESILIENZ mit Martina Lerne, wie Zeittypen die Selbstorganisation und den Umgang mit anderen erleichtern. Erkenne & schließe Energielücken und stärken damit Stabilität, Klarheit und Stresskompetenz.
ab 13:00	Zeit für Dich Kosmetik, Massage oder 1:1 Coaching nach Wahl. Nutze den €100 Gutschein für deine persönliche Lieblingsbehandlung (früh buchen lohnt sich).
18:30	Abendessen im Rahmen der Halbpension
ab 20:00 Uhr	“Do it yourself” - Leberwickel am Zimmer Wally erklärt am Nachmittag im Workshop, wie du mit Wärmflasche & Handtüchern deine Leber gezielt entgiften kannst.

Programm KRAFT.TAGE.

05. Februar 2026 - 08. Februar 2026

Sonntag, 08.02.2026 - Das Beste nehme ich mit

08:00

Move to Move mit Wally

Effektive Wandpilates- und Gymnastik-Moves mit eigenem Körpergewicht – ganz nach dem Motto "simplify.life.to.the.max".

09:30

Gemeinsames "Frühstück bei ihr" mit Wally

Sie zeigt ihr Lieblingsfrühstück und erklärt, warum genau diese Kombination aus ganzheitlicher Sicht auf ihrem Teller landet.

10:30

Kinästhetischen Anker setzen mit Martina

Eine körperbasierte Technik zur Stressregulation und um negative Gedankenschleifen zu stoppen. Für mehr Ruhe, Fokus und Präsenz im Alltag.

ab 11:00

KRAFT.BOX. Goodie Bag & individuelle Abreise

Wir freuen uns auf Dich!