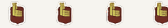




Hotel Burg Trendelburg



Die sagenhafte Märchenburg im Weserbergland

Tagesablauf (Beispiel)

Morgen

Aktivierendes Cardio Workout im Freien zwischen den Mauern der Burg
Gesundes Frühstück



Vormittag

Pilates
In- sowie Outdoor Workshops für Longevity.

Themen:

gesunde Ernährung, Detox Strategien
gesunder Schlaf zur Regeneration
Bewegung und Mobilität
Anti Stress Strategien



Nachmittag

Wanderung Reinhardswald entlang des Diemelflusses und / oder Regeneration
(z. B. Salzraum, Massage, Sauna, Kälteanwendung, Burgführung)
individuell gestaltete Zeit (Rückzug) ohne weitere Termine



Abend

Entspannungs-Yoga, Face Yoga & Meditation
Abendessen
- Optional gebucht -

Aushändigung eines qualifiziertes Zertifikates
zum Abschluss des Retreats am Ende 3. Retreat Tages