

JOY HOLISTIC HEALTH RETREAT

DAS RETREAT PROGRAMM

Ihre individuelle Gesundheitsreise
beginnt hier!

TAG

01

Welcome@JOY

Genussvoller Auftakt, Einführung in das Joy Holistic Health Retreat und der einzigartigen Unterkunft

TAG

02

Lachen & Kräuter

geführte Lach-Atem-Meditation, heilsame Praktiken & Brauchtum rund um den Jahreskreis

TAG

03

Innere Energie

Mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen, Körperanalysen, Wissensimpulse & Coaching

TAG

04

Food & Vitality

Outdoor-Yoga, Energiefluss stärken, Vitalität & Ausdauer formen, Raum der Stille und Food Workshop

TAG

05

Creative Health

Stärkung der mentalen Ausgeglichenheit, Workout Next Level und die Region erleben

TAG

06

Servus@JOY



Programm im Detail



Verpflegung & Region erleben

All-Inklusiv: Abendessen mit unserem privaten Retreat-Koch, Superfoods vom Buffet, Luxuriöses Barbecue, Picknick unter den Bäumen, Kreative Tofu-Küche, Kaffeeverkostung, Sturm, Maroni und Wein.



Lachend und beschwingt

Lachübungen zum Aufwachen und Auf-Lachen, Lebensfreude, Leichtigkeit & Lach-Atem-Meditation



Geführtes Outdoor-Yoga

zur Einstimmung auf einen regenerativen Schlaf & bewusste Traumzeit



Raum der Stille

Das Eintauchen in die Stille offenbart ihre transformative Kraft und positive Wirkung auf unser Gehirn und unsere Gedanken.



Wild Nature Therapie

Im Einklang mit der Natur entdecken wir ihre Geheimnisse und nehmen mit allen Sinnen wahr, welche heilende Ruhe der Wald und die Natur uns schenken kann.



Einblicke in Stress & Balance

Anleitung & Einführung zur HRV-Messung, professionelle BIA-Körperanalyse & Hautanalyse: Die Auswertung zeigt individuelle Bedürfnisse und das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung im Alltag.



Ausgewogen & Gesund

Effektive Tipps für bessere Essgewohnheiten, Bedeutung von Nährstoffen, Rolle von Superfoods und Verbindung von Ernährung mit Lebensfreude.



Bewegung & Training

Die Energie wird aktiviert, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gefördert – für mehr Vitalität im Leben.



Wilde Kräuterwiese

Kräuterwissen und -geschichten sowie Brauchtum werden vermittelt. Kräuter werden gesammelt, verarbeitet und verkostet. Achtsamkeit in der Natur fördert ihr Wohlbefinden.



Transformative Outdoor-Meditation

zur Stressreduktion: achtsames Gehen und Stehen, kombiniert mit Qi-Gong und Grounding, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern.



Creative Health

Eine kreative Session, die durch Naturverbundenheit und Visualisierungsmeditation persönliches Wachstum und Gesundheitsziele symbolisiert.



Skin Care Routine

Ein strahlendes Äußeres beginnt im Inneren: Face-Yoga-Tools, Professionelle Beratung und präzise Hautanalysen helfen, innere & äußere Harmonie zu erreichen