

LIGHTSTYLE — RETREAT —

KLARE GRENZEN. KLARE ENTSCHEIDUNGEN.

Für dich. Für deine Zukunft.

SAG ÖFTER JA ZU DIR.

In 4 Tagen lernst du, klare Grenzen zu setzen, bewusste Entscheidungen zu treffen und dich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen – ohne Schuldgefühle, ohne Verzicht.

KLARE ENTSCHEIDUNGEN
Lerne, dich liebevoll abzugrenzen und Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu dir passen.





NACHHALTIGE GESUNDHEIT
80/20 Ernährung mit Genuss und Flexibilität – für mehr Energie und Wohlbefinden.

SINNVOLLES TRAINING
Weniger ist mehr – aber das, was du tust, bringt dich weiter. Effizient, alltagstauglich, nachhaltig.

MENTAL STARK & KLAR
Strategien für mehr innere Ruhe, Selbstvertrauen und Gelassenheit.

PLANEN. HANDELN. LEBEN.
Vorausdenken, smart planen und deinen Alltag bewusst gestalten – für mehr Leichtigkeit und Freiheit.

*Du verzichtest nicht.
DU ENTSCHEIDEST.*





 Nicht weniger leben.  Nicht aus Pflicht.  Nicht perfekt.  Nicht für andere.

Sondern bewusst wählen.

Für deine Energie. Für deine Gesundheit. Für deine Zukunft.

 4 TAGE INTENSIV  EXKLUSIVE LOCATION  KLEINE GRUPPE  NACHHALTIGE ERGEBNISSE

KEIN EXTREM. KEIN VERZICHT. KEIN PERFEKTIONISMUS.
Ein nachhaltiger Lifestyle, der zu deinem Leben passt – und den du auch im Alltag wirklich lebst.

 PRAXISNAH & UMSETZBAR  ECHTE VERÄNDERUNG  FÜR DICH GEMACHT  NACHHALTIG STATT VERZICHT

DEIN 4-TAGE PROGRAMM

BEWUSST. KLAR. NACHHALTIG.



DONNERSTAG:

Morgen:	Anreise und 1. Mini-Adventure. Healthy «Welcome-Apéro». Kennenlernen und Ablauf. 1. Input zur 80/20 Regel und was es für den Switch vom jetzigen Lifestyle zum PW-Lightstyle braucht.
Nachmittag:	Aktivität
Später Nachmittag:	Check-In Unterkunft und Me-Time
Abend:	Gemeinsames Abendessen und Austausch

FREITAG:

Morgen:	Frühstück
Tag:	Aktivität
Später Nachmittag:	Input zu Training und Recovery und Recovery erleben
Abend:	Gemeinsames Abendessen und Austausch

SAMSTAG:

Morgen:	Kurze Aktivität mit anschließend Frühstück. Input Ernährung und Planung
Nachmittag:	Aktivität
Abend:	Gemeinsames Abendessen und Austausch

SONNTAG:

Tag:	Aktivität, Take-Aways und Bye-Bye Apéro
Nachmittag:	Rückreise

Hinweis: Dies ist ein Beispiel-Programm.

Die Aktivitäten und Inhalte werden individuell auf die Gruppe angepasst.

WAS DICH ERWARTET

 KLARE GRENZEN & NEIN SAGEN Lerne, dich liebevoll abzugrenzen – ohne Schuldgefühle.	 GESUNDE ERNÄHRUNG MIT FLEXIBILITÄT 80/20-Prinzip: genießen ohne schlechtes Gewissen.	 SINNVOLLES TRAINING Wenig Zeit, große Wirkung: effizient, ganzheitlich & nachhaltig.	 BESSER PLANEN Vorausdenken, strukturieren und deinen Alltag bewusst gestalten.	 MENTAL STARK & AUSGEGLICHEN Für mehr innere Ruhe, Selbstvertrauen und echte Lebensqualität.
---	---	---	---	--

DETAILS

- ✓ 4 Tage / 3 Nächte
- ✓ Exklusive Unterkunft
- ✓ Vollverpflegung (80/20 Prinzip)
- ✓ Alle Aktivitäten & Trainings
- ✓ Theorie, Tools & Impulse
- ✓ Kurze schriftliche Zusammenfassung
- ✓ Kleine Gruppe für maximale Betreuung

DEIN NUTZEN

- ✓ Mehr Energie & Lebensfreude
- ✓ Leaner, fitter & stärkerer Körper
- ✓ Klare Entscheidungen
- ✓ Gesundere Ernährung mit Genuss & Flexibilität
- ✓ Stärkeres Selbstbewusstsein
- ✓ Nachhaltige Routinen für deinen Alltag
- ✓ Mehr Zeit für das, was dir wichtig ist

DIE LOCATION



Eine exklusive Location, die Ruhe, Natur und Komfort vereint – der perfekte Ort für Transformation, Erholung und Wachstum.

Deine Zeit. Deine Entscheidungen. Dein Leben. ♥

 PRAXISNAH & UMSETZBAR  ECHTE VERÄNDERUNG  FÜR DICH GEMACHT  NACHHALTIG STATT VERZICHT