

LIGHTSTYLE — RETREAT —

KLARER KOPF. STARKER KÖRPER.
DEIN UPGRADE FÜR EINEN
GESUNDEN LIFESTYLE.

FÜR MÄNNER,
DIE IM BUSINESS PERFORMEN –
UND ES ENDLICH AUCH
PRIVAT TUN WOLLEN!

„GRENZEN ÜBERWINDEN,
UM GRENZEN ZU SETZEN.“

Du triffst täglich Entscheidungen.
Für dein Business. Für andere.
Warum nicht auch für dich?

Die meisten Männer wissen, was
zu tun wäre. Sie setzen es nur
nicht konsequent um.
Nicht wegen fehlender Disziplin –
sondern wegen fehlender Klarheit
und Struktur.

In diesen 4 Tagen lernst du:

- ✓ klare Entscheidungen zu treffen
- ✓ Grenzen zu setzen
- ✓ und Verantwortung für deine
Energie zu übernehmen

Im Business bist du stark.
Jetzt ziehst du privat nach.

DU ENTSCHEIDEST.



FÜR DEINE
ENERGIE



FÜR DEINEN
KÖRPER



FÜR DEINE
ZUKUNFT

Kein Retreat zum Abschalten.
Sondern zum **NEU-AUSRICHTEN.**



WENIGER
INPUT



MEHR
KLARHEIT



EINFACHE
SYSTEME



ECHTE
UMSETZUNG



WENIGER AUFWAND. MEHR ERGEBNISSE.
DISZIPLIN MIT LEICHTIGKEIT.
KONSEQUENZ MIT FLEXIBILITÄT.



PRAXISNAH
& UMSETZBAR



ECHTE
ERGEBNISSE



FÜR DICH
GEMACHT



LEISTUNG
STATT
VERZICHT

DEINE ZEIT. DEINE ENERGIE. DEIN NEUSTART.

DEIN 4-TAGE PROGRAMM

INDIVIDUELL. PRAXISNAH. 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



OUTDOOR &
ADVENTURE

Erlebe Natur, Bewegung
und Abenteuer.
Für Körper und Geist.



TRAINING &
PERFORMANCE

Input: wie du dein
Training für einen
definierten Körper
richtig gestaltest.



ERNÄHRUNG
MIT SYSTEM

80/20 Ernährung:
einfach, proteinreich
und alltagstauglich.



PLANUNG &
FOKUS

Eine gute Planung
ist die Basis für
konsistente
Routinen.



COMMUNITY &
AUSTAUSCH

Gleichgesinnte Männer,
die Dich pushen und
inspirieren.

DETAILS

- ✓ 4 Tage / 3 Nächte
- ✓ Exklusive Unterkunft
- ✓ Vollverpflegung (80/20 Prinzip)
- ✓ Alle Aktivitäten & Trainings
- ✓ Workshops & Materialien
- ✓ Kleine Gruppe für
maximale Betreuung

DEIN NUTZEN

- ✓ Mehr Energie und Leistungsfähigkeit
- ✓ Einfacher, nachhaltiger Lifestyle
- ✓ Klarheit und mentale Stärke
- ✓ Gesunde Gewohnheiten,
die bleiben
- ✓ Netzwerk und Inspiration
- ✓ Konkrete Tools für den Alltag

DIE LOCATION



Eine exklusive Location,
die Dir Raum für Fokus,
Erholung und Wachstum
bietet.



4 TAGE
INTENSIV



EXKLUSIVE
LOCATION



KLEINE
GRUPPE



NACHHALTIGE
ERGEBNISSE

KEIN THEORIE-BLA BLA.
100% PRAXIS. 100% FÜR DICH.