

PERSONAL WORKOUT 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.

VOM “FUNKTIONIEREN” ZUM “AGIEREN”



Die meisten Männer wissen genau, was ihnen
gut tun würde. Mehr Schlaf, mehr Bewegung,
gesünder Essen und weniger Alkohol.

Das Problem ist nicht das Wissen.



Das Problem ist das viele ihre Standards nur
im Business verteidigen, aber nicht im eigenen Leben.



Im Beruf werden schwierige Entscheidungen
täglich getroffen.

Privat hingegen gewinnen oft: Bequemlichkeit,
Gewohnheit, sozialer Druck.



Doch genau hier beginnt der schleichende
Verlust von Energie, Präsenz und
Leistungsfähigkeit.



Ich kenne das sehr gut. Irgendwann
hab ich aber verstanden.

Das eine lässt sich nicht vom anderen trennen!



Erfolg und Zufriedenheit erfordert Kontrolle!



Diese gebe ich dir zurück – für eine Neuausrichtung!
Für noch mehr Performance bei besserem Aussehen
und mehr Gesundheit, auch in Zukunft!

DETAILS

- ✓ 4 Tage / 3 Nächte
- ✓ Tolle Unterkunft
mit Privatsphäre
- ✓ Gesunde Verpflegung
- ✓ Diverse Outdoor-Aktivitäten
- ✓ Theorie-Inputs & Action-Plan
- ✓ Kleine Gruppe für
maximalen Output

★ DEIN NUTZEN

- ✓ Kontrolle kommt mit Planung.
Ab sofort planen wir nicht nur im
Business, sondern auch beim Lifestyle.
- ✓ Erfahre, dass ein gesunder Lifestyle
kein Full-Time Job und kein Verzicht
“zu leben” ist
- ✓ Lerne Tools und Strategien kennen,
die in deinen Alltag integrierbar sind
und Ergebnisse bringen
- ✓ Lerne sozialem Druck standzuhalten
und warte geduldig bis die ersten
Nachahmer kommen
- ✓ Mach JETZT den ersten Schritt
zum Lightstyle!



4 TAGE
INTENSIV



EXKLUSIVE
LOCATION



KLEINE
GRUPPE



NACHHALTIGE
ERGEBNISSE

KEIN THEORIE-BLA BLA.

100% PRAXIS. 100% FÜR DICH.

DATUM TBD

ZEIT	DONNERSTAG MOTTO: WEITSICHT & PLANUNG	FREITAG MOTTO: AUF DIE BALANCE KOMMT ES AN	SAMSTAG MOTTO: FOKUS & ERNÄHRUNG	SONNTAG MOTTO: GRENZEN ÜBERWINDEN
08:00 - 09:00	Anreise mit dem Zug, 1.Klasse. In Como aufs Privat-Boot und Mittagessen im Acquadolce in Urìo. Welcome und Ablauf → Bedeutung «vom Life- zum Lightstyle» 	Frühstück Besichtigung Varenna, Ferry nach Bellagio inkl. Mittagessen Weiter nach Menaggio. Mit dem Velo auf nach Gera Lario. 	Morgen-Bootcamp, anschliessendes Frühstück Theorie Ernährung und deren Planung → gesund essen muss nicht aufwendig sein Aktivität: Pasta selbst machen 	Frühstück Gleitschirm-Tandem Flug → Grenzen überwinden, um Grenzen zu setzen. Blick von oben (overview) auf das grosse Ganze. Summary Lightstyle 
14:00 - 17:00	Sightseeing mit dem Privatboot zu den wichtigsten Filmschauplätzen, Villen und Dörfern. → wie wir Regisseure unseres eigenen Films werden	Kite/-Windsurfen, E-Foil, Wing-Foil, SUP → Balance finden in wilden Zeiten		
17:00 - 19:00	Checkin im Agriturismo in Biosio. Tolle Apartements mit eigenem Crotto und Farm. 	Pool, Sauna & Jacuzzi. Theorie zu Training & Recovery → wo Fortschritt wirklich entsteht. 	Aktivität: Bogenschiessen → mit Fokus zum Erfolg. 	Heimreise
19:00 - 21:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	