

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.

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

DEINE ZEIT. DEINE ENERGIE. DEIN NEUSTART.

WAS DICH ERWARTET



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.



SINNVOILES 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.

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

- ✓ Finde heraus, was du wirklich willst und wie du das Vorhaben durchziehen kannst
- ✓ 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
- ✓ Mach JETZT den ersten Schritt zum Lightstyle!

Deine Zeit. Deine Entscheidungen. Dein Leben. ♥



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	