

LEBER & DARM REGENERATIONSWOCHE

Die Regenerationswoche ist eine Kombination aus Praxis und Theorie rund um den PALEO Lifestyle. Der typische Tagesablauf sieht wie folgt aus:

7:30 - aktives Erwachen in der Natur mit tollen Übungen

Danach gemeinsames PALEO Frühstück

10:00 - Theorie/ Vortrag „Gesunde Weiterbildung“

11:00 – Aktiveinheit im Turnsaal

12:00 – PALEO Mittagessen

14:00 – Bewegung in der Natur

16:30 – Theorie/ Vortrag „Gesunde Weiterbildung“

18:00 – PALEO Abendessen

19:00 – Regenerationseinheiten/ Entspannungsübungen

Am letzten Tag planen wir einen Überraschungsabend für dich!

Das Programm variiert je nach Wetter.

Deine Coaches:

Mag. Dr. Markus Stark MSc.

Dozent für angewandte Psycho-Neuro-Immunologie
Sportwissenschaftler & Ernährungsberater
Betreuer zahlreicher Spitzensportler

Mag. Christine Feeberger

Psycho-Neuro-Immunologin
Sportwissenschaftlerin
Personal Trainerin und Bewegungsspezialistin

Sigrid Stark

PALEO-Lifestyle für die Küche

