



# Die Erfolgsprinzipien der 100- Jährigen

YOGA – NATUR – MINDSET – BASENFASTEN

SONNTAG 29.11 – SAMSTAG 05.12.2026

SO

18.30 Uhr | Abendessen

19:30 Uhr | Blue Zones – Die Geheimnisse der 100 – Jährigen

MO

Morgens | Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

Nachmittags | Wanderung

Abends | Ernährungsgeheimnisse für mehr Energie und Wohlbefinden

DI

Morgens | Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

Nachmittags | Wanderung

Abends | Bewegung und Wohlbefinden: Strategien für mehr Energie im Alltag

MI

Morgens | Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

Nachmittags | Geh-Spräche (Austausch in der Natur)

Abends | Mindest Mastery: Wege zum Glück und innerer Stärke

DO

Morgens | Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

Nachmittags | Wanderung

Abends | Erfüllt leben: Die Schlüsselrolle vom Umfeld und Netzwerk

FR

Morgens | Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

Nachmittags | FREI

Abends | Veränderung nachhaltig gestalten: Erfolgreiche Integration in den Alltag

SA

Morgens | Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

**Begeleitet werden Sie durch:**

**Daniel Bils (Yogalehrer, Sehtrainer, Mental Coach)**

**Marcus Lauk (Autor, Gesundheits - und Langlebigkeitsforscher,  
Deutschlands führender Blue Zones Experte)**

Preis: Zimmerkategorie + 450,00 € Kursgebühr