

Die Erfolgsprinzipien der 100-Jährigen

Yoga – Natur – Mindset – Basenfasten

So - 29.11.2026

18:30 Abendessen

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

Mo - 30.11.2026

Morgens: Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

Nachmittags: Wanderung

Abends: Ernährungsgeheimnisse für mehr Energie und Wohlbefinden

Di - 01.12.2026

Morgens: Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

Nachmittags: Wanderung

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

Mi - 02.12.2026

Morgens: Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

Nachmittags: Geh-Spräche (Austausch in der Natur)

Abends: Mindset Mastery: Wege zum Glück und innerer Stärke

Do - 03.12.2026

Morgens: Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

Nachmittags: Wanderung

Abends: Erfüllt leben: Die Schlüsselrolle von Umfeld und Netzwerk

Fr - 04.12.2026

Morgens: Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

Nachmittags: frei

Abends: Veränderung nachhaltig gestalten: Erfolgreiche Integration in den Alltag

Sa - 05.12.2026

Morgens: Yoga (Stil variiert nach Gruppe)

Die Erfolgsprinzipien der 100-Jährigen

Yoga – Natur – Mindset – Basenfasten

Wie lautet die Zauberformel für ein langes, gesundes und gelungenes Leben?

Um das herauszufinden, begab sich Marcus Lauk auf die Reise zu den 100-Jährigen dieser Welt. Der Gesundheitsforscher stieß auf seiner zweijährigen Weltreise in die Langlebigkeitszonen (Blue Zones) immer wieder auf etwas, das er «die Erfolgsrezepte der 100-Jährigen» nennt: eine Kombination scheinbar universeller Prinzipien, die in ihrer Gesamtheit ein langes, gesundes und erfülltes Leben ermöglichen. Dies wird er in spannenden Workshops mit dir teilen.

Außerdem versorgt dich Daniel Bils mit inspirierenden Impulsen, verschiedenen Yoga-Stilen und tiefer Entspannung.

Zusätzlich kannst du dir Massagen und weitere Wellness-Anwendungen buchen und in der Sauna verweilen. Bei Wanderungen kannst du die wundervolle Natur im Allgäu genießen. Unterstützt wirst du durch basische, pflanzlich vollwertige Kost.

Begleiten werden Dich:

Daniel Bils (Yogalehrer, Sehtrainer, Mental Coach)

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