

PROGRAMM

Tag 1

Inspiration & Welcome-Drink (Abend)

- Dauer: Ca. 45–60 Minuten.
- Keynote: Vom 8-Stunden-Job zur 5-fachen Ironman-Weltmeisterschaft.
- Story: Die packende Reise vom Nichtschwimmer in die weltweite Triathlon-Elite.
- Impuls: Mentale Stärke – Strategien eines Champions für Ihren Alltag.
- Ausklang: Lockeres Kennenlernen beim exklusiven Sekt-Empfang an der Hotelbar.

Tag 2

Energie & Aktivierung

- Morgens (ca. 45 Min.): „Die 5 Tibeter®“ und energetisierende Atemübungen vor dem Frühstück.
- Vormittag (ca. 60–90 Min.): Gemeinsamer, entspannter Genusslauf durch die Hotelumgebung mit Dehnprogramm.
- Urlaubs-Plus: Lockeres Feedback-Gespräch mit alltagsnahen Tipps zur Sporternährung.

PROGRAMM

Tag 3

Technik-Special & Vertiefung

- Morgens (ca. 45 Min.): „Die 5 Tibeter®“ und mentale Fokussierung vor dem Frühstücksbuffet.
- Vormittag (ca. 60–90 Min.):
Regenerationstrainingslauf mit anschließendem Stretching.
- Option A: Individuelle Technik-Analyse im Hotelpool für das Schwimmtraining (auf Wunsch).
- Option B: Maßgeschneiderte Tipps für den perfekten, schmerzfreien Lauf-Einstieg (auf Wunsch).

Tag 4

Balance & Abreise

- Morgen (ca. 45 Min.): „Die 5 Tibeter®“ und abschließende Atemübungen zum Krafttanken.
- Abschluss: Gemütliche Feedback-Runde, Verabschiedung und Abreise der Gäste.

PROGRAMM

Day 1

Inspiration & Welcome Drink (Evening)

- Duration: Approx. 45–60 minutes
- Keynote: From an 8-hour workday to becoming a 5-time Ironman World Champion.
- Story: The inspiring journey from non-swimmer to the world's elite of triathlon.
- Impulse: Mental strength – a champion's strategies for everyday life.
- Wrap-up: Relaxed introductions over an exclusive sparkling wine reception at the hotel bar.

Day 2

Energy & Activation

- Morning (approx. 45 min.): "The Five Tibetans®" and energising breathing exercises before breakfast.
- Morning (approx. 60–90 min.): A relaxed, enjoyable group run through the beautiful surroundings of the hotel, followed by stretching.
- Holiday bonus: An informal feedback session with practical tips on sports nutrition.

PROGRAMM

Day 3

Technique Special & Deeper Insights

- Morning (approx. 45 min.): “The Five Tibetans®” and mental focus before the breakfast buffet.
- Morning (approx. 60–90 min.): A regenerative training run followed by stretching.
- Option A: Individual technique analysis in the hotel pool for swim training (on request).
- Option B: Tailored tips for the perfect, pain-free start to running (on request).

Day 4

Balance & Departure

- Morning (approx. 45 min.): “The Five Tibetans®” and final breathing exercises to recharge your energy.
- Closing: Relaxed feedback session, farewell and departure.

PROGRAMMA

Giorno 1

Ispirazione & Welcome Drink (sera)

- Durata: Circa 45–60 minuti
- Keynote: Dalle 8 ore di lavoro alla conquista di 5 titoli di Campione del Mondo Ironman.
- Storia: L'avvincente percorso da non nuotatore ai vertici mondiali del triathlon.
- Impulso: Forza mentale – le strategie di un campione per la vita di ogni giorno.
- Conclusione: Un momento informale per conoscersi davanti a un esclusivo aperitivo a base di spumante al bar dell'hotel.

Giorno 2

Energia & Attivazione

- Mattina (circa 45 min.): "I Cinque Tibetani®" ed esercizi di respirazione energizzanti prima della colazione.
- Mattina (circa 60–90 min.): Una corsa rilassata e piacevole insieme, attraverso gli splendidi dintorni dell'hotel, seguita da esercizi di stretching.
- Plus della vacanza: Un momento informale di confronto con preziosi consigli pratici sull'alimentazione sportiva.

PROGRAMMA

Giorno 3

Speciale Tecnica & Approfondimento

- Mattina (circa 45 min.): "I Cinque Tibetani®" e concentrazione mentale prima del buffet della colazione.
- Mattina (circa 60–90 min.): Allenamento di corsa rigenerante seguito da stretching.
- Opzione A: Analisi individuale della tecnica in piscina per l'allenamento di nuoto (su richiesta).
- Opzione B: Consigli personalizzati per iniziare a correre nel modo migliore e senza dolore (su richiesta).

Giorno 4

Equilibrio & Partenza

- Mattina (circa 45 min.): "I Cinque Tibetani®" ed esercizi di respirazione conclusivi per ricaricare le energie.
- Conclusione: Momento finale di confronto, saluti e partenza degli ospiti.