

Wachstum Retreat DAIV „Summer“

Time	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Starting		Wim Hof Breathing	Wim Hof Breathing	Wim Hof Breathing	Wim Hof Breathing
Morning	10.00 Uhr „Starting“ Welcome Infos „Connecting“	Breakfast Hiking	Breakfast Klettersteig „la Resgia“ in Pontresina	Breakfast Mountainbike	Breakfast Kanu auf dem St. Moritzersee
Refuel	Mittagessen Individuell				
Afternoon	Mountainbike Tour im Talboden (ca. 2 Stunden)	Hiking	„à la carte“ Aktivität nach Wahl	Segeln auf dem St. Moritzersee	«Eisbad Challenge» in einem Bergbach End
Grow and relax	Coaching/Massage	Coaching/Massage	Coaching/Massage	Coaching/Massage	
Slow down	Nachtessen Input Vortrag Ivo Damaso	Nachtessen	Nachtessen Input Vortrag Ivo Damaso	Nachtessen	

Programm

Das aufgeführte Programm kann aufgrund der Wettersituation angepasst werden. Die genauen Zeiten werden jeweils vor Ort bekannt gegeben.