Your health stays.

schwarz

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE

9. - 13. November 2026

ExpertInnen, Vorträge und Einheiten im Überblick

Alpenresort Schwarz · Obermieming · Tirol

DIE EXPERT:INNEN

Auf den folgenden Seiten findest du alle Expertinnen der Schwarz Gesundheitstage mit einem Kurzprofil und ihren Einheiten.

Nathalie Stüben

Philipp Schwarz-Gattin

Silvia Schwarz-Gattin

Dr. Irene Brunhuber

Stefan Schneider | Blackroll

Moritz Ross

Ranja Weis

Dr. Heidi Pirktl

Sabrina Gritzmacher

Barbara Birke

Carolina Brugger | Team Dr. Joseph

Benedikt Salehi

Laura | Goldenbody Fitness

Dr. David Hauck

Frank Roser

Michaela Waibel

Johanna Constantini

Patrick Arnold

NATHALIE STÜBEN

ExpertInnen

Nathalie Stüben ist zweifache SPIEGEL-Bestsellerautorin, Mutter und Unternehmerin. Sie gilt als Begründerin der deutschsprachigen Sober-Bewegung, promoviert an der Ludwig-Maximilians-Universität München und gilt als Expertin für alkoholfreies Leben. 2019 startete sie unter dem Namen Ohne Alkohol mit Nathalie diverse Social-Media-Kanäle und zwei Onlineprogramme, mit denen sie aufklärt und Menschen mit Alkoholproblem dabei unterstützt, dauerhaft mit dem Trinken aufzuhören und das als Gewinn zu erleben. Sie sagt: „Neurobiologisch betrachtet lässt sich Sucht als eine ins Extrem verzerrte Gewohnheit verstehen. Ich habe es selbst lange für unmöglich gehalten, ohne Alkohol zu leben. Heute bin ich dankbar, nicht mehr trinken zu müssen.

WORKSHOP

MO
10.00

GOOD HABITS STATT ALLTAGSSÜCHTE

Endlich weniger Zucker essen oder Zeit am Handy verschwenden? Mit dem Rauchen aufhören oder das mit dem Alkohol lassen? Eine Zeit lang klappt das, aber meistens nicht auf Dauer? Das liegt daran, dass Willenskraft allein diese Probleme nicht lösen kann. Was wirklich trägt, ein Leben lang, sind gute Gewohnheiten. Wie es gelingen kann, sie dauerhaft zu etablieren und daran auch noch Freude zu haben, lernst du in diesem Workshop.

Wo? Atelier (neben Bliss Store)
Dauer: 2h

Programmänderungen vorbehalten

PHILIPP SCHWARZ-GATTIN

ExpertInnen

Philipp Schwarz beschäftigt sich seit seiner Jugend intensiv mit der Kraft der Atmung und ganzheitlichen Methoden zur persönlichen Entwicklung. Seit über 25 Jahren unterrichtet er Yoga und Pranayama und verbindet traditionelle Atemtechniken mit modernen Methoden wie der Wim Hof Methode und Breathwork.
Darüber hinaus verfügt er über langjährige Erfahrung in der Atlas Axis Zentrierung, im Somatic Balancing und Trauma Releasing sowie als NLP und Trance Trainer.
Bereits rund 5.000 Menschen hat Philipp in zahlreichen Einzelbegleitungen und Gruppensessions unterstützt. Mit seiner langjährigen Erfahrung und seinem feinen Gespür schafft er einen vertrauensvollen Raum, in dem Menschen loslassen, sich selbst neu erfahren und innere Balance finden können.

BREATHWORK SESSIONS

MO
08.00

DIE KUNST DER LEERE

Ein Gefäß muss erst leer sein, bevor Neues darin Platz findet. In dieser Atem-Session befreist du deinen Geist von hinderlichen Gedanken und Emotionen. Ich begleite dich Schritt für Schritt, bis nur noch Stille und Präsenz bleibt.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

DI
08.00

DIE KRAFT DER FÜLLE

Das Gefäß ist leer, jetzt füllen wir es. Der Atem bleibt derselbe, nur die Intention ändert sich: Mit gezielten Affirmationen verankerst du, was in deinem Leben mehr Raum bekommen soll. Du gehst mit Klarheit, Vertrauen und Mut hinaus in den Alltag.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

Allgemeine Infos: die Sessions finden im Liegen statt.
Du wirst Kopfhörer aufhaben und von mir durch eine musikalische und zugleich gesprochene Reise geführt werden.
Nicht geeignet bei Schwangerschaft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, kürzlich vorgenommene Operationen, Epilepsie oder schweren psychischen Erkrankungen. Im Zweifel beraten wir Dich gern vorab.

Programmänderungen vorbehalten

SILVIA SCHWARZ-GATTIN

ExpertInnen

Silvia Schwarz-Gattin ist diplomierte Humanenergetikerin und begleitet Menschen dabei, Blockaden zu erkennen, ihr Energiesystem wieder in Balance zu bringen und sich stärker mit sich selbst zu verbinden. In ihrer Arbeit kombiniert sie Chakrenharmonisierung, Meditation, Yoga Nidra, Lichtreisen und die heilsame Kraft von Musik und Bewegung.

EINHEITEN

MO
14.00

RAISE YOUR VIBRATION - Yoga Nidra und die sieben Energiezentren

Unsere sieben Chakren beeinflussen, wie wir uns fühlen, denken und durchs Leben bewegen. In dieser Einheit bekommst du einen verständlichen Einblick in die sieben Energiezentren und erfährst, wie sich Blockaden im Alltag zeigen können. Eine geführte Yoga-Nidra-Reise bringt dich anschließend in eine tiefe Entspannung und unterstützt dich dabei, dein Energiesystem wieder in Balance zu bringen.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

MO
16.00

SHAKE. DANCE. RELEASE. - Ecstatic Dance: raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Beim Ecstatic Dance bewegst du dich frei – ohne Schritte, ohne Choreografie und ohne richtig oder falsch. Die heilsame Wirkung des Tanzens ist wissenschaftlich belegt: Bewegung zu Musik kann Stress reduzieren, die Stimmung verbessern und unser körperliches sowie emotionales Wohlbefinden stärken. Die Musik führt dich von sanften Klängen zu kraftvollen Beats und schafft Raum, um loszulassen, neue Energie zu aktivieren und dich wieder ganz mit dir selbst zu verbinden.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

Programmänderungen vorbehalten

DR. IRENE BRUNHUBER

ExpertInnen

Dr. Irene Brunhuber ist Fachärztin für Innere Medizin mit Zusatzqualifikationen in Ernährungsmedizin, Orthomolekularer Medizin und Diagnostik nach Dr. F. X. Mayr. Ihr besonderer Fokus liegt auf der Darmgesundheit und dem Zusammenspiel von Ernährung, Verdauung und ganzheitlichem Wohlbefinden. Mit ihrer medizinischen Expertise vermittelt sie wertvolle Impulse für einen gesunden Darm und mehr Lebensqualität.

VORTRÄGE

MO
17.00

MEIN GEWICHT IM GLEICHGEWICHT

Ein gesundes Gewicht zu erreichen und langfristig zu halten, ist vor allem eine Frage des Lebensstils. Ernährung, Bewegung und weitere Alltagsgewohnheiten sind dabei die wichtigsten Hebel.
Doch welche Maßnahmen sind tatsächlich nachhaltig wirksam und wie lassen sie sich dauerhaft in den Alltag integrieren? Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Grundlagen des modernen Gewichtsmanagements und zeigt welche Rolle der Lebensstil dabei spielt. Auch werden die Möglichkeiten der modernen Medikamente wie Ozempic & Co. beleuchtet, für wen sie infrage kommen und wo ihre Chancen und Grenzen liegen.

Wo? Atelier (neben Bliss Store)
Dauer: 50min

DO
11.00

LONGEVITY: TRENDS, MYTHEN UND WISSENSCHAFT

Longevity ist in aller Munde. Doch was trägt tatsächlich dazu bei, möglichst lange gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben und was ist vor allem Hype? Der Vortrag beleuchtet aktuelle Erkenntnisse rund um gesunde Langlebigkeit, ordnet verbreitete Trends und Mythen wissenschaftlich ein und zeigt, welche Maßnahmen in der Prävention wirklich relevant sind. Zusätzlich stehen Methoden wie IHHT, Kryotherapie und Sauna im Fokus und werden hinsichtlich ihres möglichen Nutzens für Gesundheit und Langlebigkeit betrachtet. Ein fundierter Überblick, der wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich einordnet und Orientierung für ein langes, gesundes Leben bietet.
Ein Vortrag gemeinsam mit Dr. Heidi Pirktl

Wo? Atelier (neben Bliss Store)
Dauer: 50min

Programmänderungen vorbehalten

STEFAN SCHNEIDER | BLACKROLL

ExpertInnen

Stefan Schneider ist Movement- und Mindfulness-Coach und leitet das Education Team bei BLACKROLL®. Seine Mission ist es, Menschen zu helfen, mehr Freude an Bewegung und Balance in Körper und Geist zu finden.
Aufgewachsen in Österreich, prägte ihn früh der alpine Skisport. Aus dieser Leidenschaft wuchs sein Weg in Gesundheit, Bewegung und Achtsamkeit: Er studierte Fitness- und Präventionsmanagement, ist ausgebildeter Yogalehrer und hat sich auf funktionelles Training, Faszienarbeit und Achtsamkeit spezialisiert.
Sein Anliegen: Bewegung nicht als Pflicht erlebbar zu machen, sondern als Quelle von Energie, Freude und innerer Ruhe.

EINHEITEN

MO
09.00

FASZIENYOGA FÜR BALANCE

Manchmal braucht es keine Auszeit vom Alltag, sondern eine Stunde, in der alles wieder ins Gleichgewicht kommt. Diese Yogaeinheit verbindet die vier Dimensionen des Faszien-Yogas: lange, genussvolle Dehnungen, sanfte Schwungbewegungen, wohltuende Selbstmassage und achtsame Körperwahrnehmung. Ruhige Atemsequenzen und gehaltene Positionen schaffen den Raum, vom Tun ins Spüren zu wechseln. Du verlässt die Stunde beweglicher, entspannter und mit einer Ruhe, die noch lange nachwirkt.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

MO
15.00

FASZIEN-RELEASE MIT BLACKROLL®

Entdecke, wie viel Leichtigkeit in gezieltem Druck steckt. Im Mittelpunkt dieser Stunde steht die Selbstmassage mit verschiedenen Faszientools und die Erfahrung, wie unmittelbar dein Körper darauf reagiert. Du lernst unterschiedliche Techniken kennen, vom langsamen Rollen über punktuelles Halten bis zur Kombination aus Druck und Bewegung, und setzt sie gezielt von den Füßen bis zum Nacken ein. Kurze Mobilisationen zwischendurch machen den Effekt direkt spürbar: Bewegung wird freier, der Körper fühlt sich weit und wach an. Und das Beste: Die Techniken nimmst du mit nach Hause und kannst sie jederzeit selbst anwenden.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

Programmänderungen vorbehalten

MORITZ ROSS

ExpertInnen

Moritz Ross ist Schauspieler und Holistic Health Coach. Geboren und aufgewachsen in Berlin, lebt er seit Anfang 2020 in Garmisch-Partenkirchen. Die intensive Auseinandersetzung mit Breathwork und der Wim-Hof-Methode hat sein eigenes Leben grundlegend verändert und ihm geholfen, eine persönliche Krise zu überwinden. Heute widmet er sich als Breathwork- und Eisbadecoach der Verbindung von Atmung, Kälte, Natur und mentaler Stärke. In den vergangenen Jahren hat er unter anderem mit der deutschen Fußballnationalmannschaft, dem Musiker Kontra K sowie weiteren Persönlichkeiten zusammen gearbeitet.
Seine Arbeit verbindet intensive körperliche Erfahrungen mit der Fähigkeit, bewusst mit Stress, Herausforderungen und den eigenen Grenzen umzugehen.

EINHEITEN

MO 17.30

SLOW DOWN: Bewegung · Breathwork · Geführte Meditation

Sanfte Bewegung und Stretching lösen Spannungen. Ruhige Breathwork-Übungen helfen dabei, das Nervensystem herunterzufahren. Eine geführte Meditation bringt anschließend Ruhe und Aufmerksamkeit nach innen.

Wo? Studio Shine
Dauer: 60min

DI 08.00

DIE KRAFT DER KÄLTE: Eisbad · Breathwork · Regeneration

Nach einer persönlichen Einführung und einer gezielten Breathwork-Session geht es Schritt für Schritt in die Kälte. Die bewusste Verbindung von Atmung, mentaler Präsenz und Natur schafft einen Moment, in dem alles Überflüssige in den Hintergrund tritt und die eigene Aufmerksamkeit ganz im Hier und Jetzt ankommt. Das Eisbaden wird dabei nicht als Mutprobe verstanden, sondern als bewusste Reise an die eigenen Grenzen und darüber hinaus.

Wo? Treffpunkt: Eingang Saunadorf
Dauer: 60min

DI 13.00

ENERGIE REIN. STRESS RAUS: Playful Movement · Breathwork · Yoga · Meditation

Eine dynamische und gleichzeitig spielerische Kombination aus Bewegung, Mobility, Yoga, Breathwork und Meditation. Wir bringen den Körper in Bewegung, aktivieren Energie und lösen körperliche und mentale Spannung. Anschließend führt die Atemarbeit in einen bewussteren Zustand, bevor die Meditation für Ruhe und Klarheit sorgt.

Wo? Studio Shine
Dauer: 90min

MI 10.00

STARK & BEWEGLICH: Krafttraining · Calisthenics · Mobility · Stretching

In diesem Format verbinden wir funktionelles Krafttraining mit Calisthenics, Bodyweight Exercises, Mobility und Stretching. Es geht darum, den eigenen Körper besser kennenzulernen, Kraft aufzubauen und gleichzeitig beweglich zu bleiben. Ein modernes Movement-Format für jedes Fitnesslevel, dass Kraft, Koordination, Mobilität und Körperbewusstsein miteinander verbindet.

Wo? Studio Shine
Dauer: 60min

Programmänderungen vorbehalten

RANJA WEIS

ExpertInnen

Ranja unterrichtet seit 15 Jahren Yoga, seit einigen Jahren mit dem Schwerpunkt Yin Yoga und Yoga Nidra. Sie hat zusammen mit Dr. Patrick Broome, dem Yogalehrer der Fußballnationalmannschaft, das Yogastudio City in München gegründet, und unterrichtet dort reguläre Klassen, sowie Ausbildungen, Retreats und auf Konferenzen und Festivals im gesamten deutschsprachigen Raum.
Ranjas Unterricht ist geprägt von mehr als 20 Jahren regelmäßiger Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Yoga und Meditation, sowie von der intensiven Beschäftigung mit den traditionellen Heilmethoden Südamerikas. Sie lehrt mit viel Wärme, Empathie, Humor und einer außergewöhnlich ruhigen, sanften Stimme, bei der es leicht fällt, sich zu entspannen.

EINHEITEN

DI
09.00

FUNCTIONAL MOVEMENT FÜR DAS LYMPHSYSTEM

Wir praktizieren ein paar einfache und dennoch sehr wirksame Übungen, die den Lymphfluss des Körpers anregen, und gerade am Morgen hilfreich sind, um den körpereigenen Reinigungsprozess zu unterstützen.

Wo? Studio Shine
Dauer: 40min

DI
16.00

YIN YOGA

Wir üben eine ruhige, meditative Yin Yoga Sequenz, die alle Hauptmeridiane stimuliert und das Nervensystem beruhigt. Die Haltungen sind einfach und auch für Yoga Anfänger leicht zugänglich.

Wo? Studio Shine
Dauer: 60min

MI
09.00

HATHA VINYASA & YOGA NIDRA

Wir üben ein paar einfache Sonnengrüße und stehende Haltungen, um den Körper zu kräftigen und den Kreislauf anzuregen. Danach helfen ein paar Vorbeugen, Drehhaltungen und sanfte Rückbeugen dabei, das Nervensystem zu beruhigen und die Energie nach innen zu lenken. Schließlich schenkt eine lange Tiefenentspannung in Rückenlage Körper, Geist und Seele einen nachhaltigen Reset. Diese Tiefenentspannung wird Yoga Nidra genannt, und hat eine wissenschaftlich gut erforschte erholsame und regenerierende Wirkung.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

Programmänderungen vorbehalten

DR. HEIDI PIRKTL

ExpertInnen

Dr. med. Heidi Pirktl ist Ärztin für Allgemeinmedizin mit Spezialisierungen in Akupunktur, Arbeitsmedizin und Notfallmedizin mit Weiterbildung Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin.
Gemeinsam mit Dr. Irene Brunhuber leitet sie unser ME Medical Longevity Center, das ein ganzheitliches, wissenschaftlich fundiertes Gesundheitskonzept verfolgt. Im Fokus steht der salutogenetische Ansatz, der ein tiefes Bewusstsein für die eigene Gesundheit schafft und nachhaltige Veränderungen ermöglicht. Die persönliche Gesundheitsentwicklung basiert auf den drei Säulen: Ernährung, Bewegung und Regeneration – essenzielle Elemente für ein langes, gesundes Leben.

VORTRÄGE

DI
11.00

SMARTE VORSORGE: GESUNDHEITSCHECKS, DIE SICH WIRKLICH LOHNEN

Welche Vorsorgeuntersuchungen sind wirklich sinnvoll und wann ist der richtige Zeitpunkt dafür? Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick darüber, welche Gesundheitschecks in welchem Alter empfehlenswert sind, wie häufig sie durchgeführt werden sollten und welche individuellen Faktoren eine Rolle spielen. Ergänzend werden weitere Möglichkeiten der Prävention vorgestellt, von gezielter Diagnostik bis hin zu richtigem und gesundheitsförderndem Training. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sinnvolle Vorsorge dabei helfen kann, die eigene Gesundheit langfristig zu erhalten und mögliche Risiken frühzeitig zu erkennen.

Wo? Atelier (neben Bliss Store)
Dauer: 50min

DO
11.00

LONGEVITY: TRENDS, MYTHEN UND WISSENSCHAFT

Longevity ist in aller Munde. Doch was trägt tatsächlich dazu bei, möglichst lange gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben und was ist vor allem Hype? Der Vortrag beleuchtet aktuelle Erkenntnisse rund um gesunde Langlebigkeit, ordnet verbreitete Trends und Mythen wissenschaftlich ein und zeigt, welche Maßnahmen in der Prävention wirklich relevant sind. Zusätzlich stehen Methoden wie IHHT, Kryotherapie und Sauna im Fokus und werden hinsichtlich ihres möglichen Nutzens für Gesundheit und Langlebigkeit betrachtet. Ein fundierter Überblick, der wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich einordnet und Orientierung für ein langes, gesundes Leben bietet.
Ein Vortrag gemeinsam mit Dr. Irene Brunhuber

Wo? Atelier (neben Bliss Store)
Dauer: 50min

Programmänderungen vorbehalten

SABRINA GRITZMACHER

ExpertInnen

Bevor sie Embodiment-Coachin wurde, hat Sabrina zehn Jahre in der New Yorker Medien- und Musikbranche gearbeitet, unter anderem bei MTV und der Warner Music Group, mit Zwölf-Stunden-Tagen und der Überzeugung, dass Erfolg keinen Raum für Pause lässt. Chronische Schmerzen und eine lange Zeit ohne Diagnose haben sie dann auf einen anderen Weg gebracht. Heute arbeitet sie in Berlin und Garmisch-Partenkirchen als zertifizierter körperzentrierter Coach mit Schwerpunkt auf dem Nervensystem. Sie begleitet Einzelpersonen und Unternehmen und bietet Nervous System Reset Programs, Relational Health Programs und Nervous System Reset Intensives an. Dafür hat sie eine mehrjährige Ausbildung in der Schweiz zur Komplementärtherapeutin, zum körperzentrierten Coach sowie in meditativer Regulationsarbeit absolviert.

EINHEITEN

DI 12.00

MI 08.00

WAS IST CO-REGULATION? EINE GESPÜRTE ERFAHRUNG VON CO-REGULATION

Wie beeinflusst unser Nervensystem unser Wohlbefinden und welche Rolle spielen dabei die Polyvagal Theorie, die Herzfrequenzvariabilität und die Co Regulation?
In dieser interaktiven Einheit erhalten die Teilnehmenden spannende Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Nervensystem, Stressregulation und Longevity. Anhand persönlicher Erfahrungen und wissenschaftlicher Erkenntnisse wird verständlich erklärt, wie sich ein dysreguliertes Nervensystem äußern kann und welche Möglichkeiten es gibt, wieder mehr innere Balance zu finden. Praktische Regulationsübungen, bewusstes Atmen und eine live demonstrierte Co Regulation machen die Wirkung von Sicherheit, Verbindung und Entspannung unmittelbar erlebbar.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

Programmänderungen vorbehalten

BARBARA BIRKE

ExpertInnen

Barbara Birke ist Sport- und Ernährungswissenschaftlerin und Expertin für Frauengesundheit, Wechseljahre und Healthy Longevity. Seit über 20 Jahren arbeitet sie an der Schnittstelle von Bewegung, Ernährung und ganzheitlicher Gesundheit. Mit www.optimum-you.de arbeitet sie sowohl direkt mit Frauen als auch mit Unternehmen und Marken im Bereich Frauengesundheit. Barbara ist Host des Podcasts „Hallo Wechseljahre!“ und Speakerin. In Keynotes, Workshops, Retreats, Kursen und Coachings vermittelt sie wissenschaftlich fundiertes Wissen rund um Wechseljahre, Muskelgesundheit und Longevity – verständlich, inspirierend und vor allem alltagstauglich. Ihr Ansatz verbindet Bewegung, Ernährung und Self-Care – für mehr Stärke und Energie heute und gesunde Langlebigkeit morgen.

VORTRÄGE

DI
17.00

KRAFT STATT KRISE

Wie du in und nach den Wechseljahren die Weichen für Stärke, Energie und gesunde Langlebigkeit stellst

Die Wechseljahre sind nicht nur eine Phase hormoneller Veränderung, sondern auch ein wichtiges Zeitfenster, um die Weichen für die langfristige Gesundheit neu zu stellen. Im Zentrum des Vortrags steht die Muskulatur als einer der wichtigsten Hebel für Healthy Longevity: für Stoffwechsel, Knochen, Energie, Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit im Alter. Dabei wird deutlich, wie Krafttraining und Bewegung gemeinsam mit Ernährung und Regeneration dazu beitragen, langfristig stark, gesund und leistungsfähig zu bleiben – wissenschaftlich fundiert, verständlich und mit konkreten Impulsen für den Alltag.

Wo? Atelier (neben Bliss Store)
Dauer: 50min

MI
14.00

SCHLAF & REGENERATION

Besser schlafen, stärker leben in und nach den Wechseljahren

Warum verändert sich unser Schlaf im Laufe des Lebens – und warum wird guter Schlaf gerade in und nach den Wechseljahren so wichtig? Der Vortrag zeigt, welche Rolle Hormone, Stress, Nervensystem und unsere täglichen Gewohnheiten für die Schlafqualität spielen und welche konkreten Strategien dabei helfen können, Schlaf und Regeneration nachhaltig zu verbessern.

Wo? Workout Raum (im Fitness Club)
Dauer: 50min

Programmänderungen vorbehalten

CAROLINA BRUGGER | TEAM DR. JOSEPH

ExpertInnen

Carolina ist seit sieben Jahren für TEAM DR JOSEPH tätig und auf die Bereiche Homecare, Self-Care und achtsame Pflegerituale spezialisiert. Mit ihrer ruhigen, herzlichen Art schafft sie es, die Teilnehmenden vom ersten Moment an abzuholen und sie in die Welt bewusster Schönheit und ganzheitlichen Wohlbefindens zu entführen.

Mit TEAM DR JOSEPH verbindet das Alpenresort Schwarz seit vielen Jahren eine wertvolle Partnerschaft.
Gemeinsam entwickeln wir unsere hauseigene Naturkosmetiklinie
ME SENSE kontinuierlich weiter und vereinen dabei hochwertige Naturkosmetik mit ganzheitlicher Pflegekompetenz.

WORKSHOP

MI
11.00

MI
15.00

GUA SHA MASTERCLASS

Entdecken Sie die Kunst achtsamer Schönheitsrituale bei unserer exklusiven Gua Sha Masterclass! Lernen Sie wirkungsvolle Gua-Sha-Techniken für Gesicht und Dekolleté kennen, erleben Sie die ME SENSE Naturkosmetik und genießen Sie eine entspannende Self-Care-Auszeit unter professioneller Anleitung.

Wo? Atelier (neben Bliss Store)
Dauer: 2h

Programmänderungen vorbehalten

BENEDIKT SALEHI

ExpertInnen

Benedikt Salehi ist Diplom-Psychologe, erfahrener Coach, Dozent und Autor - und das seit über 15 Jahren. Mit einer einzigartigen Mischung aus wissenschaftlicher Expertise und praxisnaher Vermittlung schafft er Räume, in denen Menschen sich selbst neu begegnen. Seine Seminare sind mehr als nur Vorträge - sie sind Erlebnisse, die nachhaltige Veränderung anregen.
www.benediktsalehi.com

VORTRÄGE

DI
14.00

MENTALE STÄRKE: WAS UNS WIRKLICH GUTTUT

„Wie geht es dir?“ Kaum eine Frage stellen wir häufiger – und kaum eine beantworten wir schneller. Doch was passiert, wenn wir uns diese Frage einmal nicht nebenbei stellen? Wie geht es mir körperlich, gedanklich, emotional? Was beschäftigt mich gerade? Was genieße ich? Was fehlt mir vielleicht? Und wann habe ich mir zuletzt wirklich Zeit für meine eigene Antwort genommen? Gerade wenn wir uns mit Gesundheit und Longevity beschäftigen, wissen wir heute erstaunlich viel darüber, was uns helfen kann, lange gesund zu bleiben. Doch vielleicht lohnt sich dabei noch eine ganz andere Frage: Was macht mein Leben wirklich gut?

Diplom-Psychologe Benedikt Salehi lädt zu einer interaktiven psychologischen Reise ein – mit neuen Perspektiven, kleinen Experimenten und Momenten der Selbstreflexion. Eine Gelegenheit, den eigenen Autopiloten für einen Moment zu verlassen, genauer hinzusehen und zu entdecken, was Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Gewohnheiten damit zu tun haben, wie wir unser Leben gestalten. Denn Gesundheit ist mehr als ein Wert, ein Score oder eine gute Gewohnheit. Sie zeigt sich auch darin, wie wir mit uns selbst umgehen, wie wir entscheiden, wie wir Belastungen begegnen – und wie gut es uns gelingt, das Leben, von dem wir wissen, dass es uns guttut, tatsächlich zu führen. Eine Einladung, sich selbst etwas genauer zuzuhören – und vielleicht mit einer neuen Antwort auf eine alte Frage nach Hause zu gehen.

Wo? Atelier (neben Bliss Store)
Dauer: 75min

Programmänderungen vorbehalten

DR. DAVID HAUCK

ExpertInnen

Dr. Hauck verfügt über jahrzehntelange Erfahrung in renommierten Forschungs- und Entwicklungsabteilungen im Bereich der Naturkosmetik und Arzneimittel.
Zahlreiche Publikationen und Forschungsergebnisse zur Sicherheit und Wirksamkeit von Naturstoffen stammen aus seiner wissenschaftlichen Arbeit.
Dr. Hauck ist Mitglied mehrerer forschender dermatologischer Fachgesellschaften sowie konstituierender Wissenschaftler eines der weltweit führenden Naturkosmetik-Zertifizierer. In diesem Rahmen fließen seine Forschungsergebnisse und Beiträge in Entscheidungsprozesse auf EU-Ebene ein. Darüber hinaus ist er berufenes Mitglied und Leiter verschiedener nationaler und internationaler wissenschaftlicher Kuratorien und hält weltweit Fachvorträge. Er wurde für innovative Wirkstoffentwicklungen international ausgezeichnet und ist zudem als Beauty-Experte in den Medien präsent.
Dr. Hauck ist außerdem Gründer der Dr. Hauck R&D GmbH, eines der weltweit führenden Forschungsinstitute im Bereich Naturkosmetik.

VORTRAG

MI
17.00

SKIN LONGEVITY – STRATEGIEN FÜR LANGFRISTIGE HAUTGESUNDHEIT

Wie lässt sich die Gesundheit, Vitalität und natürliche Ausstrahlung unserer Haut langfristig bewahren?
Dieser Vortrag von Dr. David Hauck gibt Einblicke in die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse rund um die Hautalterung und zeigt, welche Faktoren unsere Hautgesundheit nachhaltig beeinflussen. Im Mittelpunkt stehen ganzheitliche und innovative Ansätze aus der modernen Dermatologie, Präventionsmedizin und Longevity Forschung.
Dabei wird beleuchtet, wie bewusste Hautpflege, ein gesunder Lebensstil und moderne medizinische Möglichkeiten dazu beitragen können, die Haut von innen und außen zu stärken und ihre natürliche Regenerationsfähigkeit zu unterstützen.

Wo? Atelier (neben Bliss Store)
Dauer: 50min

Programmänderungen vorbehalten

LAURA MÜDESPACHER | GOLDENBODY FITNESS

ExpertInnen

Laura ist seit 2012 mit der Marke Goldenbody selbstständig als dipl. Personal Trainerin und Ernährungsberaterin und hat sich in der Schweiz ein Studio aufgebaut wo sie mit Hilfe ihres Teams ihre Philosophie in die Welt raus trägt. Goldenbody steht für Leichtigkeit, Einfachheit, Umsetzbarkeit, Effizienz und Ehrlichkeit.
Mit ihrer beeindruckenden Sportlichkeit, ihrer mitreißenden Energie und ihrer Leidenschaft für Bewegung begeistert Laura ihre Teilnehmenden immer wieder aufs Neue. Seit mehreren Jahren ist sie mit ihren Fitness Retreats ein fester Bestandteil unserer Schwarz Retreats, die sie mit großem Erfolg gestaltet und auch in Zukunft weiterhin begleiten wird.

VORTRÄGE

DO
10.00

FR
10.00

ATHLETIC: PILATES, KRAFT & MOBILITY

Athletic kombiniert klassische Pilates-Elemente mit Krafttraining und Mobility. Mit schwereren Kurzhanteln stärkst du gezielt deine Muskulatur, während präzise Bewegungen Stabilität, Kontrolle und eine starke Körpermitte fördern.
Ein intensives Ganzkörpertraining – kraftvoll und kontrolliert.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

DO
11.00

Programmänderungen vorbehalten

FRANK ROSER

ExpertInnen

Frank Roser ist Breathwork und Meditationscoach, Life Coach, American Football Coach und Keynote Speaker. Seine internationale Coachingkarriere führte ihn unter anderem in die USA und nach Japan, wo er die transformative Kraft der Atmung für sich entdeckte.
Als zertifizierter Breathwork Coach und Yin Yoga Lehrer verbindet er seine langjährige Coaching Erfahrung mit ganzheitlichen Methoden für mehr innere Balance. Mit seiner authentischen und motivierenden Art zeigt Frank, wie bewusste Atmung dabei helfen kann, Stress abzubauen, Emotionen zuzulassen, Klarheit zu gewinnen und das eigene Potenzial zu entfalten.

EINHEITEN

MI
15.00

ENDLICH WIEDER DU!

Wie du durch Meditation und bewusstes Atmen ins Fühlen und zu mehr Lebendigkeit kommst! Alles schreit nach deiner Aufmerksamkeit und es passiert so schnell, dass du dich selbst vergisst und nur noch funktionierst. Durch die Atmung kannst dein Nervensystem regulieren und dadurch den ganzen Stress und Druck einfach mal ablegen. Zuerst wirst du druch die Atmung in einen tiefen Zustand gebracht und tauchst dann in eine Meditation ein wo du dich selbst endlich mal wieder spürst.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

FR
08.00

GELASSENHEIT UND INNERE RUHE

In dieser tiefen und intensiven Breathwork Session geht es darum, Stress, Druck und Verantwortung abzulegen und somit eine tiefe Gelassenheit und innere Ruhe zu erfahren. Durch diese intensive Atmung wirst du in einen tieferen Bewusstseinszustand kommen und dich nach der Session entspannter und klarer fühlen. Diese Session ist perfekt für deinen Aufenthalt um noch tiefer zu entspannen.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

Programmänderungen vorbehalten

MICHAELA WAIBEL

ExpertInnen

Michaela ist leidenschaftliche Yogalehrerin, betreibt ihr eigenes Yogastudio und bildet angehende Yogalehrerinnen und Yogalehrer aus. Seit über 20 Jahren ist Yoga ein fester Bestandteil ihres Lebens und bereichert sie sowohl persönlich als auch beruflich. Mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrer achtsamen Art begleitet sie Menschen auf dem Weg zu mehr Körperbewusstsein, innerer Balance und Gelassenheit. Für Michaela ist Yoga weit mehr als Bewegung: Es ist ein Weg zu mehr Gesundheit, Achtsamkeit, Zufriedenheit und tiefer Dankbarkeit.

EINHEITEN

DO
16.00

YOGA: ATEM & MEDITATION – DAS WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE ERFOLGSREZEPT

Wissen, erfahren, loslassen, neu ausrichten.
Tauche ein in eine besondere Yogapraxis, die die Kraft von Meditation und bewusster Atmung miteinander verbindet – fundiert in der Wissenschaft und unmittelbar erfahrbar.
Michaela hat aus ihren wissenschaftlichen Studien besonders wirkungsvolle Techniken ausgewählt, die Körper und Geist in einen Zustand von Ruhe, Klarheit und neuer Präsenz führen können. In einer 45-minütigen Praxis lädt sie dich ein, diese Methoden selbst zu erleben, ihre Wirkung wahrzunehmen und dabei zu verstehen, was sie so kraftvoll macht.
Eine achtsame Reise nach innen – mit fundiertem Wissen, bewusster Erfahrung und einem tiefen Moment des Reset.
Atme. Spüre. Werde still. Richte dich neu aus.

Wo? Studio Shine
Dauer: 45min

Programmänderungen vorbehalten

JOHANNA CONSTANTINI

ExpertInnen

© Birgit Pichler

Johanna Constantini, Ph.D. ist selbstständige Psychologin in eigener Praxis für Klinische-, Familien-, Arbeits- und Sportpsychologie in Innsbruck, Tirol. Strategien im persönlichen und gesellschaftlichen Umgang mit Demenzerkrankungen widmet sie sich nicht zuletzt aufgrund der 2019 veröffentlichten Diagnose ihres Vaters, des ehemaligen Fußballnationaltrainers Didi Constantini. Ihr aktuelles Buch "Angehörige leben länger - Mutmacher für die Demenzbegleitung" richtet sich an An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz und ist 2026 im Seifertverlag erschienen. Weitere Veröffentlichungen: „Abseits – aus der Sicht einer Tochter“ (2020), „Abseits 2. Von Lern- und Verlernerfahrungen“ (2023)

LESUNG & PERSÖNLICHE EINBLICKE

DO
17.00

ANGEHÖRIGE LEBEN LÄNGER: MUTMACHER FÜR DIE DEMENZBEGLEITUNG

Wie gelingt es, für einen geliebten Menschen da zu sein, ohne sich selbst dabei zu verlieren?
Die klinische Psychologin und Autorin Johanna Constantini, Tochter des ehemaligen ÖFB Teamchefs Didi Constantini, nimmt die Teilnehmenden mit auf eine sehr persönliche Reise durch ihre Erfahrungen mit der Demenzerkrankung ihres Vaters.
Mit großer Offenheit, viel Feingefühl und berührenden Erzählungen gibt sie Einblicke in die emotionalen Herausforderungen, Unsicherheiten und wertvollen Erkenntnisse, die sie auf diesem Weg begleitet haben. Zwischen ausgewählten Passagen aus ihrem Buch teilt sie persönliche Erinnerungen, Gedanken und Erfahrungen und vermittelt dabei eine wichtige Botschaft: Auch Angehörige dürfen auf sich selbst achten, loslassen und Unterstützung annehmen.
Eine berührende Begegnung, die Mut macht, zum Nachdenken anregt und zeigt, dass niemand diesen Weg alleine gehen muss.

Ilm Anschluss nimmt sich Johanna Zeit für persönliche Fragen und einen gemeinsamen Austausch.
Ihr Buch "Angehörige leben länger - Mutmacher für die Demenzbegleitung" (Seifertverlag, 2026) kann direkt vor Ort gegen Barzahlung erworben und auf Wunsch persönlich signiert werden.

Wo? Atelier (neben Bliss Store)
Dauer: 50min

Programmänderungen vorbehalten

PATRICK ARNOLD

ExpertInnen

Patrick Arnold ist Physiotherapeut, Presenter, Ausbilder und Referent mit über 29 Jahren Erfahrung in der Fitness und Gesundheitsbranche. Seine Schwerpunkte liegen im funktionellen Training, in der präventiven Bewegungstherapie und in der ganzheitlichen Betreuung von Körper und Geist.
Seit vielen Jahren leitet er den Kursbereich eines großen Fitnessstudios in München und begeistert zudem auf internationalen Kongressen und Events. Mit seiner mitreißenden Energie, seinem fundierten Fachwissen und seiner Leidenschaft für Bewegung motiviert er Menschen, aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun.
Sein Motto: Bewegung ist mehr als Training, sie ist Lebensqualität.

AKTIVEINHEITEN

MI 16.00

DYNAMIC PILATES

Dynamic Pilates ist ein ganzheitliches, fließendes Ganzkörpertraining, das klassische Pilates-Prinzipien mit dynamischen Bewegungsabläufen verbindet. Im Mittelpunkt stehen die Kräftigung der tief liegenden Rumpfmuskulatur, die Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Die Übungen werden kontrolliert und präzise ausgeführt und zu harmonischen Bewegungssequenzen miteinander verbunden.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

DO 09.00

HEALTHY BACK - RÜCKEN IN BEWEGUNG

Healthy Back ist ein ganzheitlich ausgerichtetes Rücken- und Haltungstraining mit dem Ziel, die Wirbelsäule zu stabilisieren, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit des gesamten Körpers zu verbessern. Der Kurs kombiniert funktionelle Kräftigungsübungen, Mobilisation, Stabilisation und gezielte Dehnung. Im Mittelpunkt stehen insbesondere die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur, der Schulter-Nacken-Bereich sowie Hüfte und Becken.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

DO 15.00

MYFLOW - MOBILITÄT DES GESAMTEN KÖRPERS (THAI CHI, YOGA, PILATES)

MyFlow ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das Mobilität, Stabilität, Kraft, Koordination und bewusste Atmung miteinander verbindet. Fließende Bewegungssequenzen fördern ein harmonisches Zusammenspiel des gesamten Körpers und unterstützen dabei, Beweglichkeit, Körperkontrolle und Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Wo? Studio Shine
Dauer: 50min

Programmänderungen vorbehalten

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Die Schwarz Gesundheitstage bieten eine wunderbare Gelegenheit, Neues auszuprobieren, wertvolle Impulse zu sammeln und sich bewusst Zeit für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden zu nehmen.

Gut zu wissen:

- Kostenlose Teilnahme: Für alle Hausgäste ist die Teilnahme an den Einheiten kostenlos. Die Anmeldung erfolgt ganz einfach über die Schwarz APP.
- Begrenzte Plätze: Die Teilnehmerzahl ist bei den meisten Einheiten begrenzt. Ausgenommen sind die reinen Vorträge (vollständig blau markiert).
- Exklusiver Vorteil mit der Schwarz Gesundheitstage Pauschale: Bei Buchung der Pauschale ist ein Fixplatz bei allen gewünschten Einheiten garantiert. Wir nehmen bereits vor der Anreise persönlich Kontakt auf, um die Teilnahme an den einzelnen Einheiten abzustimmen und die gewünschten Plätze verbindlich zu reservieren. So kann das individuelle Gesundheitsprogramm ganz entspannt im Voraus geplant werden.

Mit Gesundheit Gutes tun 💚
Im Rahmen der Schwarz Gesundheitstage sammeln wir freiwillige Spenden für das Earth Child Project und freuen uns über jeden Beitrag, mit dem wir gemeinsam etwas Positives bewirken können.

Wir freuen uns auf bereichernde Begegnungen, neue Inspirationen und gemeinsame Momente voller Gesundheit und Wohlbefinden!

Your health stays.

schwarz

Programmänderungen vorbehalten