SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE

heart · mind · soul · health

schwarz alpenresort · tirol

SONNTAG
1. Juni 2025

MARIA FELSNER
Aktiv: Nervus Vagus – Aktiviere deinen Selbstheilungsnerv
16.00 Uhr | **Dojo** | 50min

MONTAG
2. Juni 2025

KESARI
Meditations-Workshop: Stille finden trotz Gedanken
8.00 Uhr | **Raum der Stille** | 50min

DR. I. BRUNHUBER
Vortrag: Smart essen, stark performen - Ernährung & Supplements für Deine Fitness
10.00 Uhr | **Spa Bistro** | 50min

KESARI
Vortrag: Bessere Entscheidungen treffen durch Meditation
14.00 Uhr | **Spa Bistro** | 50min

FLORIAN REITER
Vortrag: Kleine Veränderungen, große Wirkung - Mit Bewegung zu mehr Energie und langfristiger Gesundheit
16.00 Uhr | **Spa Bistro** | 50min

DIENSTAG
3. Juni 2025

FLORIAN REITER
Morgenaktivierung + 60min Trailrun-Einheit
(für jedes Trailrun-Level geeignet)
7.30 Uhr | **Bliss House** | 90min

KATHIE KLEFF
Vortrag: Frieden beginnt in Deinem autonomen Nervensystem
10.00 Uhr | **Spa Bistro** | 50min

KATHRIN REITER
Workshop: Gestalte deine persönlichen Kraftkarten
11.30 Uhr | **Greenvieh Chalet** | 180min

NANCY BOLMERG
Vortrag: Hormonpower – Alles über bioidentische Hormone
16.00 Uhr | **Spa Bistro** | 50min

MITTWOCH
4. Juni 2025

MARIA FELSNER
Aktiv: Breathe & Move
8.00 Uhr | **Dojo** | 50min

MANNI GÜNTHER
Vortrag: Stoffwechselanalysen und die richtige Dosierung von Bewegung und Training
10.00 Uhr | **Spa Bistro** | 50min

NANCY BOLMERG
Aktiver Vortrag:
Smart Aging in Motion
14.00 Uhr | **Fitness Club** | 50min

MARCEL CLEMENTI
Vortrag: Yoga Mindset - Finde zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Glück
16.00 Uhr | **Spa Bistro** | 50min

MARLIES RAICH
Schwarz stays·
Marlies Raich im Gespräch:
Erfolg, Familie & mentale Stärke
18.00 Uhr | **Greenvieh Chalet**

DONNERSTAG
5. Juni 2025

MARCEL CLEMENTI
Aktiv: Yoga Session
(für jedes Level geeignet)
8.00 Uhr | **Greenvieh Chalet** | 50min

NANCY BOLMERG
Vortrag: Feel Your Best
Die neuen Wechseljahre
10.00 Uhr | **Spa Bistro** | 50min

KATHIE KLEFF
Vortrag: Trauma, Wachstum & Manifestation
14.00 Uhr | **Spa Bistro** | 50min

MARIA FELSNER
Aktiv: Krafttraining – Deine Energiequelle Nr. 1
16.00 Uhr | **Fitness Club** | 50min

FREITAG
6. Juni 2025

DR. HEIDI PIRKTL
Vortrag: Move Your Mind - Wie Bewegung unsere Psyche stärkt
10.00 Uhr | **Spa Bistro** | 50min

CROSSFIT ÖTZTAL
Aktiv: Crossfit Training
14.00 Uhr | **Fitness Club** | 60min

CROSSFIT ÖTZTAL
Aktiv: Crossfit Training
16.00 Uhr | **Fitness Club** | 60min

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung vorab – diese ist ab 10 Tagen vor der jeweiligen Einheit über die Schwarz App möglich.