

LEBER & DARM REGENERATIONSWOCHE

Die Regenerationswoche ist eine Kombination aus Praxis und Theorie rund um den PALEO Lifestyle. Der typische Tagesablauf sieht wie folgt aus:

7:30 - aktives Erwachen in der Natur mit tollen Übungen

Danach gemeinsames PALEO Frühstück

10:00 - Theorie/ Vortrag „Gesunde Weiterbildung“

11:00 – Aktiveinheit im Turnsaal

12:00 – PALEO Mittagessen

14:00 – Bewegung in der Natur

16:30 – Theorie/ Vortrag „Gesunde Weiterbildung“

18:00 – PALEO Abendessen

19:00 – Regenerationseinheiten/ Entspannungsübungen

Am letzten Tag planen wir einen Überraschungsabend für dich!

Das Programm variiert je nach Wetter.

Deine Coaches:

Mag. Dr. Markus Stark MSc.

Dozent für angewandte Psycho-Neuro-Immunologie
Sportwissenschaftler & Ernährungsberater
Betreuer zahlreicher Spitzensportler

Mag. Christine Feeberger

Psycho-Neuro-Immunologin
Sportwissenschaftlerin
Personal Trainerin und Bewegungsspezialistin

Sigrid Stark

PALEO-Lifestyle für die Küche



Anreise und Start:

Wir starten mit dem Programm am Montag um 10:00 Uhr.

Wir haben an diesem Tag ab 8:00 Uhr geöffnet und ersuchen alle TeilnehmerInnen bis spätestens 9:45 Uhr im Evosan-Zentrum einzutreffen.

Zimmergäste, die bereits am Sonntag anreisen möchten, ersuchen wir um Bekanntgabe des früheren Anreisetermins bis spätestens Mittwoch vor Beginn der Regenerationswoche (per E-Mail an sonja.peyrl-rust@evosan.at).

Packliste:

- Turnbekleidung für den Innenbereich
- warme, wetterfeste Freizeit/Sportbekleidung für Betätigungen im Freien für die Winter-Regenerationswoche unbedingt hohe Winter/Wanderschuhe und Schneebekleidung
- festes Schuhwerk, Wanderschuhe, Sportschuhe für Aktivitäten im Freien
- Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden und Platz im Gepäck)
- Badebekleidung (sollte sich das Wetter durchgehend schlecht präsentieren ist eventuell ein Ausflug ins Hallenbad geplant)
- 1 großes Badetuch oder Leintuch



Darm und Leber Aufbau-Regenerationswoche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	7:15 aktives Erwachen	7:15 aktives Erwachen	7:15 aktives Erwachen	7:15 aktives Erwachen	8:00 aktives Erwachen
	8:30-9:30 Frühstück	8:30-9:30 Frühstück		8:30-9:30 Frühstück	9:00 – 9:30 Frühstück
10:00 -10:30 Vorstellung Organisatorisches	9:30 -11:00 Vortrag	9:30 -11:00 Vortrag	9:00 -11:00 Vortrag	9:30 -11:00 Vortrag	10:00 – 11:30 Vortrag und Verabschiedung
10:30-12:00 Einführung: Entgiftung und Darmgesundheit	11:00-12:00 Krafttraining Muskellängentraining Trainingsraum	11:00-12:00 Krafttraining Muskellängentraining Trainingsraum	11:00-12:00 Krafttraining Muskellängentraining Trainingsraum	11:00-12:00 Krafttraining Muskellängentraining Trainingsraum	
12:00-13:30 Mittagspause	12:00-13:30 Mittagspause	12:00-13:30 Mittagspause	12:00-13:30 Mittagspause	12:00-13:30 Mittagspause	
13:30 Marsch	14:00-16:00 Bewegung	Freizeit	14:00-16:00 Bewegung	14:00 – 15:30 Bewegung	
15:00-17:00 Check Dr. Stark/ Mag. Feeberger	16:30-18:00 Vortrag	Freizeit	16:30-18:00 Vortrag	15:30 – 18:00 ReCheck	
18:00-19:00 Abendessen	18:00-19:00 Abendessen	18:00-19:00 Dinner cancelling 24 Stunden	18:00-19:00 Abendessen	Steirischer Abend mit BOSE	
19:00-20:00 Kennenlernspiele	19:00-20:00 Muskellängentraining, Entspannung	18:00 Vortrag Maria Rock	19:00-20:00 Muskellängentraining Entspannung		

Vortragsthemen: Paleoernährung, Darmgesundheit, Leberentgiftung, Insulinresistenz, Diabetes, Säure/Basenhaushalt ...