

Rahmenprogramm Säntis Health Summit

Donnerstag, 30. April 2026

17.00 Uhr Anreise
18.00 Uhr Grüezi und Hello: Vorstellung von Programm und Teilnehmerinnen und Teilnehmer
19.00 Uhr Abendessen
21.00 Uhr Achtsamkeit & Entspannung: Besser in den Schlaf

Freitag, 01. Mai 2026

09.30 Uhr Impuls: Gesunde Selbstführung
11.00 Uhr Kaffeepause von süss bis salzig
11.15 Uhr Power Core: Starker Bauch – Gesunder Rücken
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Impuls: Nebenwirkung Phänomenal – Was Bewegung mit Dir macht
15.00 Uhr Q+A: Wie und was trainiere ich richtig?
16.00 Uhr Kaffeepause von süss bis salzig
16.15 Uhr Outdoor-Part: Wanderung oder Laufschiule (je nach Wetter)
19.00 Uhr Abendessen

Samstag, 02. Mai 2026

09.30 Uhr Impuls: Ernährung als Erfolgsfaktor
11.00 Uhr Kaffeepause von süss bis salzig
11.15 Uhr Balance & Mobilisation: Flexibel ins Alter
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Impuls: Stefanie Zimmer (Holistic Health Coach): Longevity or Youngevity – Having a BIG Life, not just a long one
15.15 Uhr Aktive Pause: Ein Booster für Deine Zellen
15.45 Uhr Impuls: Der Darm, Dein unterschätztes Organ
17.00 Uhr Kraft mit dem Theraband: The smallest Gym of the world
17.45 Uhr Wellness – Zeit für Dich!
19.30 Uhr Exklusives Abendessen: Eat & Talk – Hier darf gegessen und gefragt werden!
(Alles zu Detox, Fasten und Bio-Hacking)

Sonntag, 03. Mai 2026

09.30 Uhr Impuls: Weniger Stress mit Stress
11.00 Uhr Kaffeepause von süss bis salzig
11.15 Uhr RückenFIT am Arbeitsplatz
12.00 Uhr Impuls: Resilienz – Innere Stärke für Alltag und Business
13.00 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Entspannt nach Hause – Ruhe für Kopf und Körper
15:30 Uhr Individuelle Abreise

