

# Longevity Retreat

## Optimer dit liv i hjertet af de Schweiziske bjerge d. 27.-31. august 2025

"Fordyb dig med yoga, vandreture, naturens helende lys og den majestætiske bjergluft - for at finde vejen til et længere, bedre og sundere liv."

### PROGRAM:

#### Onsdag d. 27. august 2025

- Kl. 15.00-17.00: Ankomst og check in på Brüche 49

*Adresse: Brüche 49, Poststrasse 49, CH-7132 Vals*

- Kl. 17.00-18.00: Velkomst og introduktion, inklusive velkomstsnek
- Kl. 18.30: Middag
- kl. 20.00-21.30: "At lande hjemme" – Blød aftenyoga v/Anette

#### Torsdag d. 28. august

- Kl. 7.30-09.00: "Slå rod i nuet" – Morgenyoga v/Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad med fokus på protein af god kvalitet v/Signe
- Kl. 10.30-14.30: Vandring i alperne, med sund madpakke i rygsækken
- Kl. 15 – 18.00: **Longevity- 1. Del v/Pia:**
  - Hvad er Longevity? Definition og mål for det gode, lange liv.
  - Hvad ved vi om at leve længe og bevare vores funktioner?
  - Hvilke målbare sundhedsparametre findes for longevity?
  - Det fysiske, mentale, emotionelle og spirituelle impact på longevity.
- Kl. 18-19: Refleksionstid
- Kl. 19: Middag
- Kl. 20.00 -21.30: "Træk sanserne hjem" – Blød aftenyoga v/Anette
- Kl. 22.00: Godnat

#### Fredag d. 29. august

- Kl. 7.30-09.00: "Kærlighedens kilde" – Morgenyoga v/Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad med fokus på højt indtag af kostfibre v/Signe
- Kl. 10.30-14.30: Vandring med sund madpakke i rygsækken
- Kl. 15 – 18.00: **Longevity del 2: v/Pia**
  - Kostens betydning for longevity:
  - Hvordan spiser man sig til et længere og bedre liv?
  - Kostens indflydelse på de 4 store sygdomskategorier demens, hjertekarsygdom, diabetes og kræft
  - Hvordan spiser man sig til længere og sundere liv?
  - Hvordan træner man sig til et længere og bedre liv?

- Motion og træning er direkte relateret til livslængde- Hvad, hvor meget, hvordan og hvor tit, for at øge longevity
- Sammenhængen mellem søvn, stress, kærlighed og tro på den ene side og det lange gode liv på den anden.
- Kl. 18-19: Refleksionstid
- Kl. 19: Middag
- Kl. 20.00 -21.30: "Udvid din hjertecirkel" – Blød aftenyoga v/Anette
- Kl. 22.00: Godnat

#### **Lørdag d. 30. august**

- Kl. 7.30-09.00: "Altings forbundethed"- Morgenyoga v/Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad med fokus på sunde fedtstoffer v/Signe
- Kl. 10.30-14.30: Vandring med sund madpakke i rygsækken
- Kl. 15 – 18: Therme Vals (måske verdens lækreste spa)
- Kl. 19: Middag
- Kl. 20.00 -21.30: "At lande hjemme" – Blød aftenyoga v/Anette
- Kl. 22.00: Godnat

#### **Søndag d. 31. august**

- Kl. 08.00: Morgenmad
- Kl. 09.00: Check ud fra værelserne
- Kl. 09.30-10.30: Opsummering og evaluering
- Kl. 11.00: Goodbye for now☺