POGGIO AI SANTI, TOSCANA

11. - 18. Mai 2024

Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz & Cycling

In einem aussergewöhnlichen Boutique Hotel mit fantastischer Meersicht nehmen wir dich eine Woche lang mit auf eine Reise für **inneres und äusseres Wachstum.** Wir verbinden **Bewegung** mit **Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung** und **Stil.**
Das Angebot eignet sich für Radbegeisterte und / oder Wachstumssuchende!

Martin Elmiger

Daniela Burri

HIGHLIGHTS

- **Workshops** inkl. Unterlagen zu den Themen: Individuelle Farb-/Stilberatung, Tisch- / Apéro-Knigge, Human Design, diverse Tools im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung etc.
- **Cycling**: Fahrtechnik, Trainingsübungen, Ausfahrten bis max. 80 km - für alle Levels
- **Tagesimpulse**: Achtsamkeit, Atmung, Yoga, Meditation, Rumpfaufbau, Werte, Ziele setzen etc.
- **Winetasting** (Geheimtipp) & Gartentour
- Anlage exklusiv für uns mit 16 Zimmer *

* Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

INVESTMENT

- ab CHF 2'900.- / Person im DZ zur Alleinbenützung. Für alle die noch eine Begleitperson mitnehmen möchten + CHF 2'300.-. Inkl. reichhaltiges Frühstück und 5 Nachtessen inkl. Wein. Individuelle Anreise SA-SA

BENEFITS

- Innerer und äusserer Wachstum
- Tools für den Alltag (Resilienz, Inspirationsblätter, konkrete Tipps etc.)
- Sicherer auf dem Rad unterwegs
- Interessanter Austausch unter UnternehmerInnen & Menschen, die persönlich weiterkommen wollen

MEHR DETAILS: WWW.HUK-AG.CH
MOBILE: +41 79 270 88 42 / BURRI@HUK-AG.CH

ANMELDUNG: MOBILE: +41 76 387 84 28
MARTIN.ELMIGER@BEYOND-CYCLING.COM

Was euch erwartet

Samstag, 11. Mai 2024

Individuelle Anreise, ab 17 Uhr inhouse winetasting und gemeinsames Nachtessen mit Vorstellung der Aktivitäten

Tagesstruktur

8 - 8.45 Uhr Tagesimpuls, 9 - 10 Uhr Morgenessen, 11 - 15 Uhr Cycling mit Martin oder Workshop mit Daniela, ab 18.30 Uhr Apéro und Nachtessen

Sonntag, 12. Mai 2024

Tagesimpuls: Thema Atmung
Cycling: Veloposition & richtig Bremsen
Workshop: Wirkung von Farben und Kleidung, inkl. 1 x 1 des Stylings, Dresscode und individuelle Kurzfarb-/Stilberatung
Special: Knigge-Nachtessen

Montag, 13. Mai 2024

Tagesimpuls: Yoga / Meditation
Cycling: Verhalten in der Gruppe & richtig Ablösen
Workshop: Human Design, lerne dich und deine Stärken besser kennen
Individuelles Abendessen

Dienstag, 14. Mai 2024

Tagesimpuls: Rumpf- / Coretraining
Cycling: Intervalle
Workshop: Lebensrad & Ikigai
Special: Knigge-Apéro & gemeinsames Abendessen

Mittwoch, 15. Mai 2024

Tagesimpuls: Streching
Freier Tag, ab 15 Uhr winetasting & individuelles Abendessen

Donnerstag, 16. Mai 2024

Tagesimpuls: Thema Werte
Cycling: Kurventraining & Kraft am Berg
Workshop: Physiognomie - Menschen besser verstehen
Special: Gartentour & gemeinsames Abendessen

Freitag, 17. Mai 2024

Tagesimpuls: Ziele setzen
Cycling: Longride
Workshop: Persönliche Werte & Purpose
Gemeinsames Abendessen & gemütlicher Ausklang

Samstag, 18. Mai 2024

Individuelle Rückreise

Beyond Cycling