

JIVITA

hofweissbad

ANKOMMEN. WOHLFÜHLEN.

© Thomas Biasotto

Gestärkt durch die Wechseljahre

Retreat für Frauen in der Peri- & Menopause | vom 6. bis 10. Mai 2026

Gönnen Sie sich eine Auszeit, die Körper und Geist stärkt. In einer kleinen Gruppe, getragen von Ruhe, Natur und kompetenter Begleitung, finden Sie zurück in Ihre Balance – mit Wissen, Bewegung, Genuss und Zeit für sich. Für mehr Leichtigkeit, besseren Schlaf und ein gutes Körpergefühl.

Ihr Mehrwert auf einen Blick

- Verstehen, was in Ihrem Körper passiert
fundierte und alltagstauglich erklärt
- Neue Energie & innere Ruhe
durch sanfte Bewegung, Achtsamkeit und Regeneration
- Schlaf & Stress besser im Griff
mit persönlicher Standortbestimmung und Impulsen
- Genussvolle Ernährung
die Ihnen guttut – ohne Verzicht, dafür mit Know-how
- Wohlfühlmomente
Entspannung, Berührung, Natur und Austausch

Highlights

- Individuelle gynäkologische Sprechstunde pro Teilnehmerin
- Inputs & Austausch rund um die Wechseljahre (medizinisch fundiert)
- Schlaf-/Stress-Check mit individueller Auswertung
- Hormonyoga, Meditation und Achtsamkeit
- Ernährungs-Inputs & Live Cooking
- Zwei wohltuende Massagen pro Teilnehmerin
- Abschluss Walk & Talk in der Appenzeller Natur

Für wen

Für Frauen in der Peri- und Menopause, die sich ganzheitlich stärken, zur Ruhe kommen und neue Impulse mit in den Alltag nehmen möchten.

Preis

CHF 4'649 im Hotel Hof Weissbad

Infos & Anmeldung

Jetzt reservieren unter reservation@hofweissbad.ch oder unter +41 71 798 84 11.

