Schwarz stays.

Health. Soul. Mind. Heart.

Tirol, Mieming - Das waren die ersten SCHWARZ Gesundheitstage im Alpenresort Schwarz. Mit dem Ziel, unsere Gesundheit zu erhalten, voneinander zu lernen und miteinander zu wachsen fanden vom 24.-27. Juni 2024 die 1. SCHWARZ Gesundheitstage im Alpenresort Schwarz statt. Die Teilnahme an sämtlichen Events wurde für die 360 Gastgeber:innen des Hotels kostenlos angeboten.

Eine Kombination aus inspirierenden Vorträgen sowie Bewegungs- und Aktiveinheiten setzte sich zu einem abwechslungsreichen Programm zusammen. 9 Gast-Expert:innen aus dem Gesundheits-, Medizin- und Sportbereich teilten ihr Fachwissen innerhalb spannender Talks und aktiver Einheiten.

Breathwork-Session mit Frank Roser

Am Montag Morgen wurden die Gesundheitstage mit einer Breathwork Session eröffnet. Im Zentrum stand der persönliche Atem und dessen Wirkung. So verwandelte sich das Greenvieh Chalet unter der Anleitung von Frank Roser in eine emotionale und mitreißende Breathworksession.

Eine tiefergehende Auseinandersetzung mit dem eigenen Atem wird im Breathwork Retreat mit Frank Roser vom 24.-27. April 2025 angeboten.

Gehmeditation & Morningflow mit Sabine Gallei

Der Leitfrage folgend „Wie möchte ich mich fühlen?“ führte Sabine direkt im Anschluss durch einen achtsamen Spaziergang, wobei im Gehen meditiert wurde. Durch die bewusste Bewegung beim Gehen wurden Körper und Geist in Einklang gebracht. Am Folgetag gestaltete die Berlinerin eine erdende und energetisierende Morningflow Yoga-Einheit.

Healthy Lunch & Ernährungsvortrag mit Carolin Kotke

Einem Schicksalsschlag geschuldet fand Carolin zu ihrer Passion, der Ernährung. Angelehnt an ihre beiden Bücher gestaltete das Küchenteam des Alpenresort Schwarz rund um Küchenchef Martin Unterburger ein „Healthy Lunch“ für Gäste und Gastgeber:innen. Zum abendlichen Schwarz stays.-Event wurde Carolin von Katharina Pirktl zum Talk „Eat well, feel better: Fit und gesund durch den Alltag“ auf die Bühne des Greenvieh Chalets geladen. Ein spannender Vortrag über die Bedeutung der ausgewogenen Ernährung und wertvollem Fachwissen begeisterte das Publikum.

Wie besonders Frauen es schaffen, die Verbindung zwischen Ernährung und „well-being“ nachhaltig zu pflegen, vermittelt Carolin Kotke vom 15.-19. September 2024 im gleichnamigen Retreat

Schlafgesundheit mit Dr. Christoph Puelacher

Dr. Puelacher ist Facharzt für Lungenerkrankungen, Schlafmedizin und Umweltmedizin in Telfs und Innsbruck. Er gilt als Experte über das umfassende Themenfeld des Schlafes und informierte mit wunderbarem Humor über wissenschaftlich belegte Erkenntnisse. Hierbei wurden alle Zuhörer:innen mit unglaublich wertvollen Tipps und Empfehlungen belohnt.

Workout à la Ski Alpin & inspirierender Talk mit Franziska Gritsch

Mit dem Start-Trikot in allen alpinen Disziplinen sind abwechslungsreiche Trainingseinheiten, eiserner Wille und mentale sowie geistige Gesundheit ein Muss für die junge Söldnerin. Kein Wunder also, dass das von ihr gestaltete Workout à la Ski Alpin sowie der Talk „body – mind – soul" Einblicke in ihre Trainings und somit auch wertvolle Inspirationen für das Publikum boten.

Lauf- & Trailrun-Workshop mit Florian Reiter

Weit abseits vom Asphalt teilt der Sport-Physiotherapeut und Lauf- sowie Mentaltrainer seine Leidenschaft fürs Laufen. Für ihn steht diese Bewegung im Freien für die Verbindung zur umliegenden Natur und somit auch für all die positiven Aspekte, die diese Kombination mit sich bringt. Zwei Lauf- bzw. Trailrun-Einheiten wurden von Florian gestaltet und begleitet. Wertvolles Fachwissen und Empfehlungen zur eigenen Lauftechnik erhielten die Teilnehmer:innen vorab oder direkt während dem Lauf.

Mobility Kurs und Workout mit Luisa Maxime

Gesunde Bewegung, die Spaß macht, wurde in den Mobility-Einheiten von Luisa gelehrt. Zudem wurden wertvolle Tipps und Tricks zu den Themengebieten Mobilitätstraining, gesunde Ernährung, fehlerfreie Ausführung sowie effektives Training zu Hause kommuniziert. Luisa begeisterte ebenso im Schwarz stays.-Event, wobei sie ihre Passion zu Triggerpunkten, Faszien und den dazugehörigen Therapiemodellen präsentierte. Diese Inputs wurden im anschließenden Mobility-Retreat von Luisa vertieft.

Optimale Regeneration samt Mobility- und Triggersessions bietet das gleichnamige Retreat mit Luisa Maxime vom 22.-25. Mai 2025.

Eine musikalische Lesung mit Samuel und Sarah Koch

Ein Highlight der ersten Schwarz Gesundheitstage war der Abend mit Samuel & Sarah Koch. Die beiden begeisterten das Publikum im Greenvieh Chalet mit einer packenden Lesung, die mit mitreißenden Songs von Sarah gestaltet wurde.

Wie wird man die Schwere los? Was gibt Halt und Hoffnung? Diesen Fragen widmeten sich die beiden und begeisterten mit ihrer mitreißenden Art zu Leben und zu Lieben die Gäste. Ein wunderbarer Abend, der von ihrer positiven und vor allem lebensbejahenden Einstellung geprägt wurde.
Am Folgetag luden die Kochs zum emotionalen Vortrag „Mein Umgang mit Krisen – Über die Kraft des Umdenkens" exklusiv zum Mitarbeiter:innen-Event der Schwarz Gastgeber:innen ein. Dabei schenkte Samuel Koch tiefe Einblicke in sein „zweites Leben". Er erzählte über seinen persönlichen Weg, mit den neuen Herausforderungen umzugehen und wie auch wir stets Stärke und Lebensmut in großen Rückschlägen finden können.

Cross Fit-Workouts mit Cross Fit Ötztal

Mit zwei intensiven Cross Fit-Workouts wurde das große Finale der Gesundheitstage eingeläutet. In den beiden Einheiten boten die Trainerinnen Jessy und Annika erste Eindrücke in die Ganzkörpertrainings innerhalb einer Cross Fit-Session. Nach dem Aufwärmen sorgte ein intensiver Kraft- und Technik-Teil als optimale Vorbereitung für das anschließende „Workout of the day".

Schwarz stays. Erinnerungen, die bleiben.

Die erste Eventreihe war ein voller Erfolg und darf ganz nach dem Claim des Betriebes „Schwarz stays.“ in Erinnerung bleiben. Die Gesundheitstage boten inspirierende Inputs aus den Bereichen health – soul – mind – heart. Ein nachhaltiger Beitrag, um alle Generationen für die zahlreichen Möglichkeiten zur Gesunderhaltung des eigenen Körpers zu sensibilisieren.

Das durchwegs positive Feedback von Gastgeber:innen, Gästen und Expert:innen nahm das Alpenresort Schwarz zum Anlass, um bereits im November 2024 die 2. Gesundheitstage zu planen. Erste Insights hierüber findet ihr auf der Website **schwarz.at**.