

# 1. SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE

heart · mind · soul · health



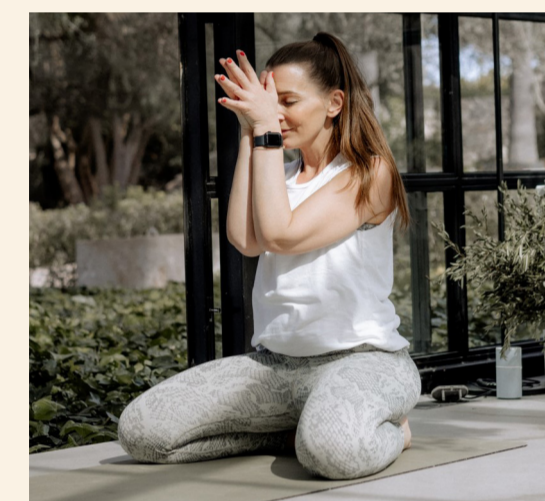
## MONTAG

24. Juni 2024



### FRANK ROSER

Breathwork session  
7.30 - 9.00 UHR | Chalet



### SABINE GALLEI

Gehmeditation  
10.00 - 10.30 UHR | Bliss House



### CAROLIN KOTKE

„Healthy Lunch“  
12.00 - 14.00 UHR | Kochinsel



### FRANZI GRITSCH

Workout à la Ski Alpin  
14.00 - 15.00 UHR | Fitness Club



### DR. PUELACHER

Talk: „Ausgeschlafene haben  
bessere Karten.“  
17.30 - 18.30 UHR | Chalet

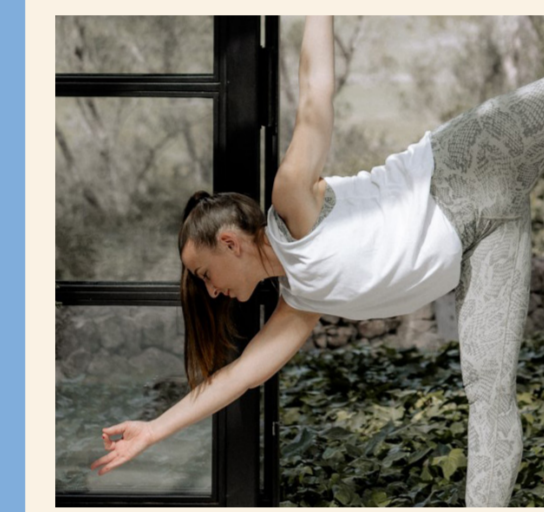


### CAROLIN KOTKE

Schwarz stays.  
„Eat well - feel better“  
18.30 - 19.30 UHR | Chalet

## DIENSTAG

25. Juni 2024



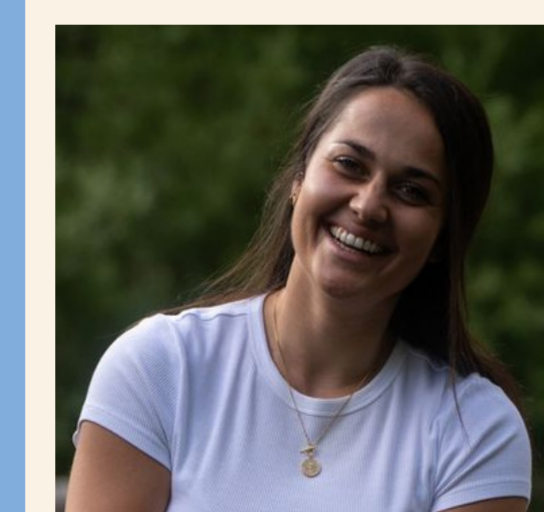
### SABINE GALLEI

Deep Yoga Flow  
8.00 - 9.00 UHR | Dojo



### FLORIAN REITER

Lauf-Vortrag  
& anschließender Lauf  
14.00 - 16.00 UHR |  
Treffpunkt: Bliss House



### FRANZI GRITSCH

Talk: „body - mind - soul“  
17.00 - 18.00 UHR | Chalet



### LUISA HUSS

Schwarz stays.  
„Triggerpunkte, Therapie  
& Faszien.“  
18.00 - 19.30 UHR | Chalet

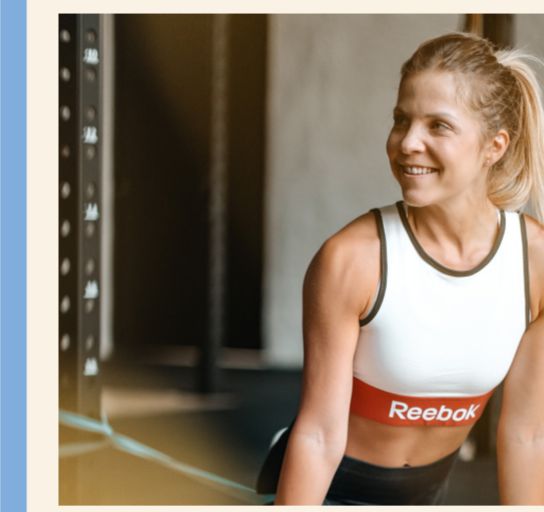
## MITTWOCH

26. Juni 2024



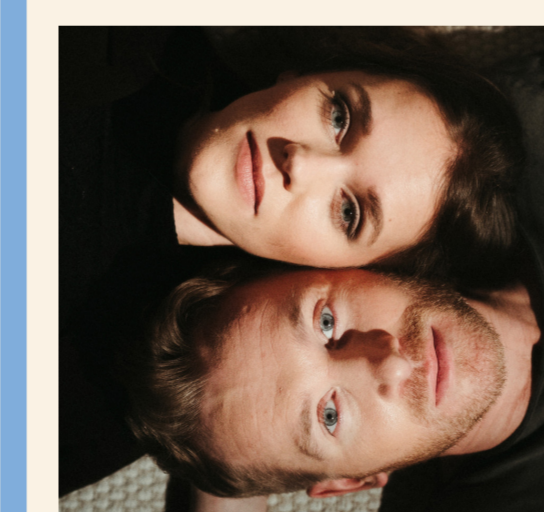
### FLORIAN REITER

Lauf- & Trailrun-Workshop  
7.30 - 9.00 UHR  
Treffpunkt: Bliss House



### LUISA HUSS

Aktiv „geschmeidig  
von Kopf bis Fuß“  
14.00 - 15.00 UHR | Fitness Club



### SAMUEL & SARAH KOCH - LIVE

Schwarz stays.  
BITTERSÜSSE LEICHTIGKEIT  
- eine musikalische Lesung  
mit Samuel und Sarah Koch  
18.00 - 19.30 UHR | Chalet

## DONNERSTAG

27. Juni 2024



### CROSS FIT ÖTZTAL

Cross Fit-Session I  
7.30 - 9.00 UHR | Fitness Club



### SAMUEL KOCH

Exklusiv-Vortrag: „Mein Um-  
gang mit Krisen - Über die  
Kraft des Umdenkens“  
14.00 - 15.00 UHR | Chalet



### CROSS FIT ÖTZTAL

Cross Fit-Session II  
15.30 - 16.30 UHR | Fitness Club