



# REDUCE BODY & MIND FESTIVAL 2026

## IHR PROGRAMM FÜR MEHR VITALITÄT UND LEBENSFREUDE

FREITAG, 25.09.

NACHMITTAG	<b>Pilates Flow</b> Fitness-Session
	<b>Yin Yoga</b> Fitness-Session
	<b>Vegan Cooking Special</b> Koch-Workshop Kreative vegane Gerichte zubereiten und neue Geschmackswelten entdecken.
	<b>Myofasziales Training</b> Fitness-Session
	<b>Get together</b> Gemütliches Zusammenkommen & Eröffnung des Festivals
ABEND	<b>Jung bleiben. Alt werden.</b> Vortrag mit Dr. Slaven Stekovic
	<b>Live Musik</b> an der Hotelbar

SAMSTAG, 26.09.

EARLY	<b>Achtsamkeit in der Natur</b> Bewegung & Entspannung Bewusst innehalten und die Kraft der Natur mit allen Sinnen erleben.
	<b>Body-Boost</b> Fitness-Session
	<b>Selbsthilfe durch Akupressur</b> Workshop mit Heilmasseur und Buchautor Hannes Steiger zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
VORMITTAG	<b>Vegan Cooking Special</b> Koch-Workshop Gemeinsam mit den Profis aus der REDUCE Küche neue vegane Geschmacks-kreationen ausprobieren.
	<b>Was steckt wirklich hinter Yin &amp; Yang?</b> Vortrag mit Dr. med. Elisabeth Schober
	<b>Bewegter Rücken mit Rondon Ball</b> Fitness-Session
	<b>Moorwanderung</b> Fitness-Session
	<b>Bioidente Hormone im Fokus</b> Vortrag mit Dr. med. Elisabeth Schober - Die Wechseljahre sind mehr als nur Hitzewallungen.
	<b>Traditionelles Yoga</b> Fitness-Session
	<b>Mohnwobil</b> Live-Musik Singer-Songwriter-Musik mit Inputs zur mentalen Gesundheit zwischen den Songs.

SONNTAG, 27.09.

<b>Sunrise Walk</b> Fitness-Session
<b>Breathwork/Atemgymnastik</b> Entspannung
<b>E-Bike Genusstour</b> Fitness-Session Unterwegs in der idyllischen Landschaft mit sanften Hügeln, kleinen Dörfern und herrlichen Naturkulissen.
<b>Kraft für einen gesunden Rücken</b> Fitness-Session zur gezielten Stärkung der Rückenmuskulatur.
<b>Kreatives Malen - alles kann nichts muss</b> Workshop mit Maler Wolfgang Horwath
<b>Kick-IT like Nicole Trimmel</b> Trainingsworkshop mit der Kickbox-Weltmeisterin, spannende Einblicke in den Kampfsport
<b>Kräuterwanderung</b> Wissen & Bewegung
<b>Sanftes Yoga</b> Fitness-Session
<b>Gesunde Mocktails mixen</b> Workshop Genuss mit 0,0 Promille! Gesunde alkoholfreie Cocktails voller Vitamine und Geschmack mixen.
<b>Klangmeditation</b> Entspannung Gongbäder helfen, „in Takt“ zu bleiben und den eigenen Grundrythmus zu finden.

MONTAG, 28.09.

<b>Sonnengruß</b> Fitness-Session Die beliebte Yoga-Übung bringt Atem, Körper und Geist harmonisch in Einklang.
<b>Pilates Flow</b> Fitness-Session
<b>Gut versorgt im Sport</b> Vortrag Die REDUCE Diätologinnen zeigen, wie die ideale Ernährung das Fitnessprogramm ergänzt und unterstützt.
<b>Schulterentspannung</b> Trainingsworkshop Kickbox-Weltmeisterin Nicole Trimmel kombiniert gezielte Mobilisationsübungen, sanfte Dehnsequenzen und praxisnahe Tipps aus dem Spitzensport
<b>Myofasziales Training</b> Fitness-Session
<b>Rückenschmerzen adé</b> Vortrag mit Physiotherapeutin
<b>NADA - Empowerment durch magnetische Ohrakupressur</b> Entspannung
<b>Vegan Cooking Special</b> Kochworkshop
<b>Stressless Yoga</b> Fitness-Session
<b>Get together</b> Einführung
<b>Live Musik</b> an der Hotelbar Gemütlicher Tagesausklang mit stimmungsvoller Musik und gesunden Cocktails.

DIENSTAG, 29.09.

<b>Early Bird Meditation</b> Entspannung
<b>Breathwork/Atemgymnastik</b> Entspannung
<b>E-Bike Genusstour</b> Fitness-Session Sanfte Tour durch die leicht hügelige Naturlandschaft. Die elektrische Unterstützung ermöglicht entspanntes Genussradeln.
<b>Selbstmanagement im Stress</b> Workshop mit Gesundheitspsychologin Katrin Supper
<b>Body Shape</b> Fitness-Session
<b>Moorwanderung</b> Bewegung & Natur
<b>Balance im Wandel - Ernährung in den Wechseljahren</b> Vortrag mit Diätologin
<b>Functional Movement Screen</b> Fitness-Test
<b>Traditionelles Yoga</b> Fitness-Session
<b>Klangmeditation</b> Entspannung
<b>Gesunde Mocktails mixen</b> Workshop
<b>Der gezielte Druckpunkt - Akupressur zur Selbsthilfe</b> Vortrag mit Heilmasseur Hannes Steiger, humorvoll auf den Punkt gebracht.

MITTWOCH, 30.09.

<b>Achtsamkeit in der Natur</b> Bewegung & Entspannung Bewusst innehalten und die Kraft der Natur mit allen Sinnen erleben.
<b>Gesunder Schlaf</b> Gesprächsforum
<b>Was steckt wirklich hinter Yin &amp; Yang?</b> Vortrag mit Dr. med. Elisabeth Schober
<b>Selbsthilfe durch Akupressur</b> mit Hannes Steiger
<b>Bioidente Hormone im Fokus</b> Vortrag mit Dr. med. Elisabeth Schober
<b>Vegan Cooking Special</b> Koch-Workshop
<b>Bewegter Rücken mit Rondon Ball</b> Fitness-Session
<b>Emotionen als Ressource</b> Workshop
<b>Bewegungstipps für den Alltag</b> Workshop
<b>Ge(h)sangs-Wanderung</b> Bewegung & Entspannung
<b>Sanftes Yoga</b> Fitness-Session
<b>Darmgesundheit</b> Vortrag mit Diätologin
<b>Beweg dich und dein Gehirn sagt Danke!</b> Vortrag mit Dr. Manuela Macedonia - Wie profitiert das Gehirn von Bewegung?

DONNERSTAG, 01.10.

<b>Silent Walk</b> Bewegung & Entspannung Ein achtsamer Spaziergang durch die Natur, bei dem bewusst auf Stille gesetzt wird.
<b>Body Shape</b> Fitness-Session Ein dynamisches und effektives Ganzkörpertraining, das gezielte Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit kombiniert, Muskeln formt und Problemzonen strafft.
<b>Mit dem Inneren Schweinehund ins Tun</b> Workshop mit Gesundheitspsychologin Katrin Supper - Widerstände erkennen und überwinden. Gewohnheiten, Zweifel oder Bequemlichkeiten aus dem Weg räumen.
<b>Balance in Bewegung</b> Fitness-Session



Programmänderungen vorbehalten.

Gesamtes Festival: 6 Nächte, Fr. 25.09. bis Do. 01.10.2026

Verlängertes Wochenende: 3 Nächte, Fr. 25.09. bis Mo. 28.09.2026

Midweek-Special: 3 Nächte, Mo. 28.09. bis Do. 01.10.2026