Werden Sie Teil der
VIVAMAYR Community

Holistic Health Weeks

Tage, die ganz **im Zeichen von Atem, Bewegung und innerer Balance** stehen. Yoga, Qigong sowie Stimm- und Klangarbeit verbinden sich mit medizinischen Impulsen und Erfahrungen in der Natur. **Jeder Tag eröffnet neue Wege zu Regeneration, Resonanz und Wohlbefinden**.

Dabei ergänzen sich **Gruppenerlebnis und Einzelbehandlungen** zu einem **ganzheitlichen Gesamterlebnis**: Die Einzelbehandlungen bilden die individuelle Basis, während das Gruppenerlebnis dieses persönliche Angebot zusätzlich erweitert und vertieft. So entsteht ein umfassendes **Programm, das individuelle Behandlung mit gemeinsamer Erfahrung verbindet**.

Gruppenerlebnis

Tag	Fokus	Vormittag (9:00–11:00 Uhr)	Nachmittag (16:30–18:00 Uhr)
Montag	**Ankommen & Einstimmung**	Kennenlernen; erste Übungen zu Atem, Bewegung & Achtsamkeit	Die heilende Kraft von Atem und Stimme
Dienstag	**Bewegung & VIVAMAYR-Philosophie**	Yoga & Achtsamkeit, mit Atem- und Stimmarbeit	VIVAMAYR-Gesundheitsvortrag (reguläres VIVAMAYR-Programm)
Mittwoch	**Bewegung, Stille & Klang**	Qi-Gong: Die Acht Brokate, mit Stimm- und Resonanzarbeit	Sing Yourself Free – gemeinsame Stimm- und Klangarbeit
Donnerstag	**Stille in Bewegung**	Qi-Gong: Der Tanz der fünf Tiere, Selbstmassage & Akupressur	VIVAMAYR-Gesundheitsvortrag (reguläres VIVAMAYR-Programm)
Freitag	**Erlebnistag**	Yoga	Atemtraining mit Möglichkeit zum Eisbaden oder Waldbaden
Samstag	**Klang & Ausdruck**	–	Singen und Klangarbeit; Abschlussrunde mit Fokus auf Stimme, Resonanz & Gemeinschaft

Einzelbehandlungen

Holistic Health Weeks - Medizinische Behandlungen	1 Woche	2 Wochen
Erstgespräch mit dem Arzt	1	1
Abschlussgespräch mit dem Arzt	1	1
Manuelle Bauchbehandlung	3	8
Mineralstoffanalyse (CCX)	1	1
Messung der freien Radikale	1	1
HRV-Messung	1	2
Kryotherapie / Kältekammer	3	6
Spezielle holistische Anwendungen nach individueller Verordnung	3	6
Elektrolyse-Fußbad	3	6
Softpack (Fango-/Schlammpackung)	2	4
Vinoforming	1	2
Gesamtpreis	**3.254 €**	**5.892 €**

Buchbar im Zeitraum	Beginn Holistic Health Weeks (Module)
2.–15. November 2026	Montag, 2. November Montag, 9. November
7.–18. Dezember 2026	Montag, 7. Dezember Montag, 14. Dezember*

Teilnahmebedingungen

Die Holistic Health Weeks werden **2026 in zwei Zeiträumen von November bis Dezember angeboten**, jeweils in **zwei aufeinander folgenden Wochenmodulen**. Jedes Modul findet von **Montag bis Samstag** statt. Teilnehmende können ein Modul (=1 Woche) besuchen oder **zwei Module verbinden** (=2 Wochen) – die zweite Woche ist eine Wiederholung und bietet mehr mehr Zeit und Tiefe. Die Teilnahme ist ausschließlich jeweils **zum Beginn eines Moduls am Montag** möglich. Eine Anreise während der Woche oder eine teilweise Teilnahme ist nicht vorgesehen. So erlebt die Gruppe die **gesamte Reise von Anfang an gemeinsam** und es entsteht ein geschützter Rahmen, in dem **Vertrauen, Verbundenheit und persönliche Entwicklung** wachsen können. Aus gemeinsamen Erlebnissen können wertvolle Kontakte und **Freundschaften** entstehen.

*Da unser Haus ab 19. Dezember geschlossen ist, handelt es sich hierbei um eine verkürzte Woche, der Samstags-Termin wird in dieser Woche bis Freitag integriert.