

Programm

Tag 1

Treffpunkt Hafen Puerto Jimenez 1030h

Transport per Boot zur Lodge

Mittagessen

Unterkunft beziehen

Willkommens Runde

Trainingseinheit individuell angepasst auf den Fitnesslevel

Abendessen

Tag 2

Morning Routine (leichtes Aktivieren des Körpers und Geistes)

Frühstück

Dschungelwanderung mit Guide 3h (Erfahre die Zusammenhänge des tropischen Regenwaldes)

Mittagessen

Individuelle Gespräche mit Patrick über persönliche Wachstumsmöglichkeiten

Individuelle Zen Move Einführung mit Stefan

Leckere Fisch Night Party

Tag 3

Delfin Show

Frühstück

Inspirations Circle zum Thema: Mindset – wie gehe ich mit Rückschlägen/Traumas um und schöpfe Kraft daraus?

Mittagessen

Trainingseinheit individuell angepasst auf den Fitnesslevel

Abendessen in einem tollen Restaurant in Golfito

Tag 4

Morning Routine

Frühstück

Gladiator Trail (Faszinierende Wanderung durch den Dschungel begleitet von verschiedenen Affenarten, Tukans, Papageien etc.)

Exquisites Mittagessen bei unseren coolen Nachbarn (Costa Rica at it`s best)

Freizeit zum Chillen, Kayak fahren, Standup Paddle genießen, Schnorcheln oder vieles mehr)

Abendessen



Tag 5

Morning Routine

Frühstück

Mangroven Tour mit dem Kayak (die Lieblingstour aller Touristen, wir tauchen mit den Kayaks in die Welt der Mangroven)

Mittagessen

Inspirations Circle zum Thema: Energielevel – wie kann ich nachhaltig meine Leistungsfähigkeit steigern?

Trainingseinheit individuell angepasst auf den Fitnesslevel

Pizza Night Party

Tag 6

Morning Routine

Frühstück

Inspirations Circle: Führung – was sind die entscheidenden Führungs-Faktoren in der heutigen Zeit?

Überraschungs Mittagessen (Highlite)

Trainingseinheit individuell angepasst auf den Fitnesslevel

Abendessen

Tag 7

Morning Routine

Frühstück

Schnorchel Ausflug im Korallen Riff

Mittagessen

Indianische Schwitzhütte – eine Uraltes Reinigungsritual

Abendessen

Day 8

Morning Routine

Frühstück

Wasserfall Trail (atemberaubender Ausflug zu einem wunderschönen Wasserfall mitten im Dschungel)

Mittagessen

Inspirations Circle: Was nehmen wir mit für unseren weiteren Lebensweg?

Trainingseinheit individuell angepasst auf den Fitnesslevel

Abschlussparty in Playa Blanca

Day 9

Frühstück

Rückfahrt mit dem Boot nach Puerto Jimenez

Ready for Life