

Tickets & Programm

Detaillierte Informationen zum Programm findest du auf unserer Webseite unter davos.ch/healthdays



Schau vorbei, stell dir dein Programm zusammen und buche noch heute deinen Festivalpass! Wir freuen uns auf dich.

Partnerhotels



Partnerkliniken



Kommunikationspartner



Dienstleistungspartner



Davos Health Days Übersichtsplan

- 1 Hotel Grischa Talstrasse 3
- 2 Sunstar Hotel Oberwiesstrasse 3
- 3 Davos Fitness Promenade 41
- 4 Kirchgemeindesaal obere Strasse 12
- 5 Angerer Sport Promenade 50
- 6 medfit Davos AG Promenade 60
- 7 Turnhalle Tobelmühle Tobelmühlestrasse 4
- 8 Hotsox yogaplaza Mattastrasse 6
- 9 Davos Yoga Promenade 81
- 10 Hotel Belvédère Promenade 89
- 11 Waldhotel Davos Buolstrasse 3
- 12 Infozelt Kurpark Kurgartenstrasse 7
- 13 Hotel Dischma Promenade 128
- 14 Bike Academy Bahnhofstrasse 8
- 15 Strandbad Seepromenade 7
- 16 Stilli Bushaltestelle



DAVOS HEALTH DAYS

Auszeit für Körper, Geist und Seele

Vom 22. bis 25. Juni 2023 findet das erste Gesundheitsfestival in Davos statt!



davos.ch/healthdays



Donnerstag, 22. Juni 2023

Nachmittag	
15.30 – 16.30 Uhr	Kraft aus der Mitte: stabiler Rumpf und Rücken ⁽¹⁰⁾ Suspension Training ⁽³⁾ Yoga für die innere Balance ⁽⁹⁾
17.00 – 18.00 Uhr	Nia ⁽⁴⁾ Empathic Breath ⁽¹⁰⁾ Jonglierend zum gesunden Lifestyle ⁽¹⁾ Outdoor Bootcamp ⁽¹²⁾
Abend	Abendessen individuell im Hotel
20.30 Uhr – open End	Kaminfeuer-Talk im Waldhotel: Psychische Gesundheit ⁽¹¹⁾

Referat/Workshop praktische Kurse individuelles Programm

Freitag, 23. Juni 2023

Early Bird		
7.00 – 8.00 Uhr	Pilates ⁽³⁾	
7.30 – 8.30 Uhr	Flowiger Morning Run ⁽¹⁾ Achtsamkeitsmeditation ⁽¹¹⁾	
Morgen	Frühstück individuell im Hotel	
10.15 Uhr	Gemeinsamer Tages-Kickoff im Kurpark ⁽¹²⁾	
Vormittag		
10.45 – 11.45 Uhr	Nia ⁽⁴⁾ Aerial-Yoga ⁽³⁾ Kundalini Yoga + Meditation (bis 12.15 Uhr) ⁽¹⁾ Detox Breath ⁽¹⁰⁾	10.45 – 17.00 Uhr: Tageswanderung ⁽¹²⁾
Mittag	Lunch individuell	
12.30 – 15.00 Uhr	Halbtageswanderung ⁽¹²⁾ Bike Technikkurs / Biketour ⁽¹²⁾ Atem & Kälte Werkstatt ⁽¹⁶⁾ Tanz der Elemente ⁽¹⁾	
Nachmittag		
15.30 – 16.30 Uhr	Outdoor Bootcamp ⁽¹²⁾ Dance Workout ⁽³⁾ Die Medaille hat immer zwei Seiten ⁽¹⁾	
17.00 – 18.00 Uhr	Sport & Bewegung macht und hält jung ⁽¹⁾ «BestForm» Faszientraining ⁽¹⁰⁾ Aerial-Yoga ⁽³⁾ Empathic Breath ⁽¹⁰⁾	
Abend	Abendessen individuell im Hotel	
20.30 Uhr – open End	Kaminfeuer-Talk im Hotel Grischa: Ernährung ⁽¹⁾	

Referat/Workshop praktische Kurse individuelles Programm

Samstag, 24. Juni 2023

Early Bird		
7.30 – 8.30 Uhr	«BestForm» Faszientraining ⁽¹⁰⁾ Yoga: Sanftes Erwachen ⁽⁹⁾ Detox Breath ⁽¹⁾	
Morgen	Frühstück individuell im Hotel	
10.15 Uhr	Gemeinsamer Tages-Kickoff im Kurpark ⁽¹²⁾	
Vormittag		
10.45 – 11.45 Uhr	SUP-Yoga ⁽¹⁵⁾ Fuss-, Knie- und Hüftgelenk im Einklang ⁽⁷⁾ Outdoor Functional Tabata Training ⁽¹²⁾ Pilates ⁽³⁾	10.45 – 17.00 Uhr: Tageswanderung ⁽¹²⁾
Mittag	Lunch individuell	
12.30 – 15.00 Uhr	Halbtageswanderung ⁽¹²⁾ Bike Technikkurs / Biketour ⁽¹²⁾ Trailrunning ToolBox ⁽¹²⁾ Atem & Kälte Werkstatt ⁽¹⁶⁾	
Nachmittag		
15.30 – 16.30 Uhr	Kraft aus der Mitte: stabiler Rumpf und Rücken ⁽¹⁰⁾ Suspension Training ⁽³⁾ SUP-Yoga ⁽¹⁵⁾	
17.00 – 18.00 Uhr	Jonglierend zum gesunden Lifestyle ⁽¹⁾ Einfache Meditation ⁽⁸⁾ Outdoor Bootcamp ⁽¹²⁾ Dance Workout ⁽³⁾	
Abend	Abendessen individuell im Hotel	
20.30 Uhr – open End	Kaminfeuer-Talk im Sunstar Hotel: Sport und Bewegung, Tanzabend ⁽²⁾	

Referat/Workshop praktische Kurse individuelles Programm

Sonntag, 25. Juni 2023

Early Bird	
7.30 – 8.30 Uhr	Yoga ⁽³⁾ Outdoor Functional Tabata Training ⁽¹²⁾ Meditation: Herz:raum ⁽⁹⁾
Morgen	Frühstück individuell im Hotel
10.15 Uhr	Gemeinsamer Tages-Kickoff im Kurpark ⁽¹²⁾
Vormittag	
10.45 – 11.45 Uhr	Kundalini Yoga + Meditation (bis 12.15 Uhr) ⁽¹⁾ Fuss-, Knie- und Hüftgelenk im Einklang ⁽⁷⁾ Vinyasa Flow Yoga ⁽⁸⁾ «BestForm» Faszientraining ⁽¹⁰⁾
Mittag	Lunch individuell
12.30 – 15.00 Uhr	Halbtageswanderung ⁽¹²⁾ Bike Technikkurs / Biketour ⁽¹²⁾ Trailrunning – Escape the city ⁽¹²⁾ Tanz der Elemente ⁽¹⁾
Nachmittag	
15.15 – 15.30 Uhr	Gemeinsamer Abschluss ⁽¹²⁾
Ab 15.30 Uhr	Individuelle Abreise

Referat/Workshop praktische Kurse individuelles Programm