



ROOTED
WALDSPA HEALTH
RETREAT



Das ROOTED waldSPA Health Retreat verbindet Bewegung, Regeneration, bewusste Atmung und neue Impulse. Vier Tage lang stehen Körper und Geist gleichermaßen im Mittelpunkt.

Miriam Mache begleitet Sie mit Yoga und Sound Healing und verbindet dabei bewusste Bewegung mit tiefer Ruhe. Florian Rupprechter führt durch intensive Breathwork-Sessions, die Achtsamkeit, die Regulation des Nervensystems und neue Energie fördern. Jennifer Sieglar und Tim Schreder geben in Gesprächen und einer Lesung neue Impulse rund um Longevity, Gesundheit und bewusstes Leben. Das waldSPA Fitness Team ergänzt das Retreat mit Reformer Pilates, Posture Power und Bewegung in der Natur.

Dazwischen bleibt Zeit für persönliche Momente im waldSPA auf 5.700 m², für ausgewählte Treatments und Anwendungen, Saunaerlebnisse sowie bewusste Kulinarik und besondere Genussmomente.

Roots, Strength, Breath und Mind geben den vier Tagen ihren Rhythmus. Sie verbinden Bewegung, Erholung und Inspiration zu einer ganzheitlichen Auszeit. Am Ende bleibt ein Gefühl von Erdung und Leichtigkeit, von neuer Kraft und innerer Ruhe. Und vielleicht auch ein bewussteres Gespür dafür, was dem eigenen Körper wirklich guttut.

ROOTED – vier Tage, die nachhaltig nachwirken.

DER MENSCH. DER BAUM. EINE VERBINDUNG.



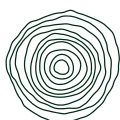
MIND

Unter der Säule Mind vereinen wir Angebote, die die mentale Gesundheit stärken, emotionale Balance fördern und zu mehr innerer Ruhe führen. Im Mittelpunkt steht das autonome Nervensystem – als Schlüssel für Resilienz, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.



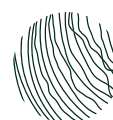
BREATH

Unter der Säule Breath steht das bewusste Atmen im Mittelpunkt. Durch gezielte Impulse stärken wir unser Atmungssystem – für mehr Energie, Zellregeneration und inneres Gleichgewicht. Denn eine gute Sauerstoffversorgung ist der Schlüssel zu nachhaltiger Erholung.



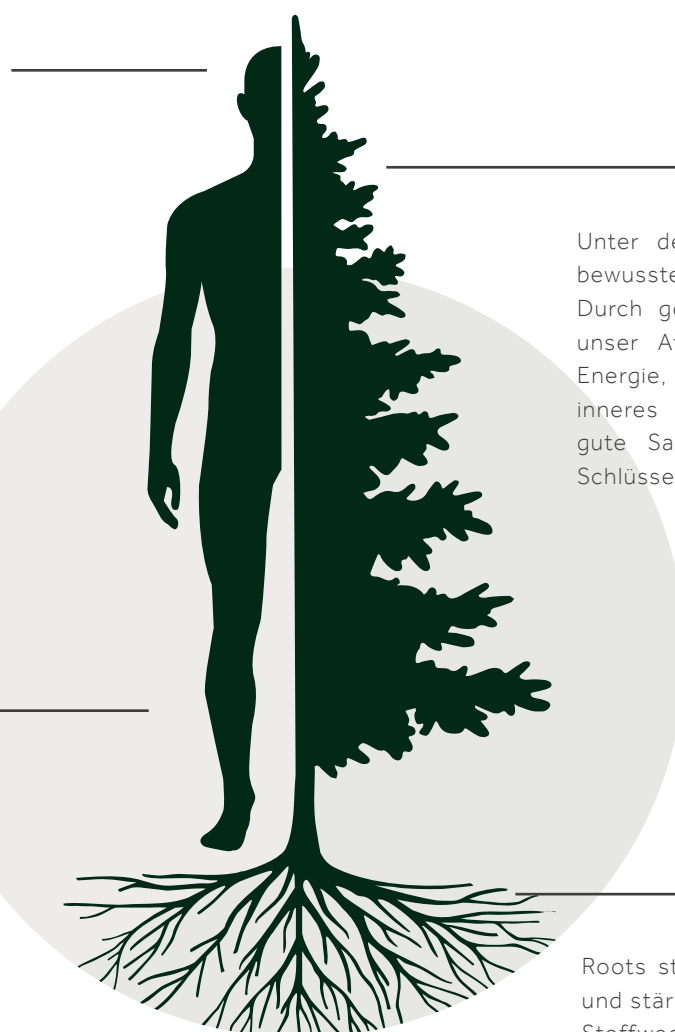
STRENGTH

Unter der Säule Strength widmen wir uns der körperlichen Stärke – getragen von Skelett, Muskeln und Faszien. Wie ein stabiler Baumstamm schenkt uns dieses Zusammenspiel Beweglichkeit, Kraft und Aufrichtung. Durch gezielte Bewegung, Personal Training und Outdoor-Aktivitäten fördern wir Vitalität und innere Stärke.



ROOTS

Roots steht für das, was uns nährt und stärkt. Im Fokus: Verdauung und Stoffwechsel als Basis für langfristige Gesundheit. Mit Angeboten wie der uVida Stoffwechselanalyse und ausgewogener Kulinarik schaffen wir die Grundlage für neue Energie, Vitalität und Wohlbefinden.





SONNTAG, 22. NOVEMBER 2026

ARRIVAL

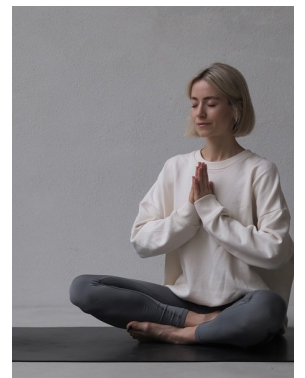
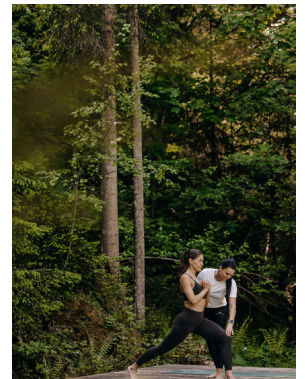
- ab 15:00 Uhr individuelle Anreise & Check-in
- 18:00 Uhr **Get-together** mit Welcome Drink, Treffpunkt: Beletage
GLÜCKSBRINGER
- 18:30 Uhr **Opening Talk – The Why Behind the Days Ahead**, Treffpunkt: Workation
JENNIFER SIEGLAR & TIM SCHREDER
- 19:30 Uhr gemeinsames 5-Gänge Genussmenü
Auswahl aus unseren 3 Küchenlinien (Alpin, Lokal, Vegan)
- Bis 22:00 Uhr Late Night im waldSPA – Adults only



MONTAG, 23. NOVEMBER 2026

FOKUS TAG ROOTS

- 07:30 Uhr **Posture Power Workout**, Treffpunkt: sonnenGRUSS raum
WALDSPA TEAM
- ab 09:00 Uhr gemeinsames Frühstück
- ab 11:00 Uhr individuelle meTIME im waldSPA auf 5.700 m²
Roots Beh.: uVida Ruheanalyse (inkludiert im Retreat Preis)
opt. Behandlung: Blackroll Recovery Boots od. Kryo (gegen Aufpreis)
- 15:00 Uhr KüchenGRUSS im Lunch-Restaurant NOON
- 17:30 Uhr **Geerdet - Slow Yoga Flow**, Treffpunkt: sonnenGRUSS raum
MIRIAM MACHE
- 19:00 Uhr gemeinsames 5-Gänge Genussmenü
Auswahl aus unseren 3 Küchenlinien (Alpin, Lokal, Vegan)
- 21:00 Uhr **Tiefe Ruhe - Sound Bath**, Treffpunkt: sonnenGRUSS raum
MIRIAM MACHE





DIENSTAG, 24. NOVEMBER 2026

FOKUS TAG STRENGHT

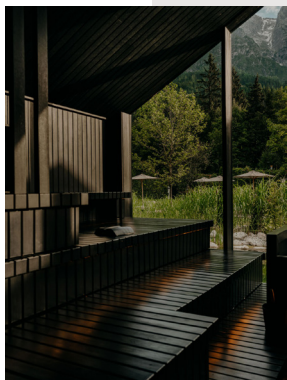
- ab 07:00 Uhr Frühstück am Genussmarkt
- 07:00 Uhr Morning **Reformer Pilates Session**, GROUP 1
- 08:00 Uhr Morning **Reformer Pilates Session**, GROUP 2
- 09:00 Uhr Morning **Reformer Pilates Session**, GROUP 3
WALDSPA TEAM
- ab 11:00 Uhr individuelle meTIME im waldSPA auf 5.700 m²
Strenght Beh.: Kryo od. Muskelfreiheit Massage (gegen Aufpreis)
- 15:00 Uhr KüchenGRUSS im Lunch-Restaurant NOON
- 16:00 Uhr **In deine Kraft - Dyn. Yoga Flow**, Treffpunkt: sonnenGRUSS raum
MIRIAM MACHE
- 19:00 Uhr **Rooted Dinner im silva – Exclusives Event**
Ein Dinner über Herkunft, Handwerk und den Geschmack der Region
- Bis 22:00 Uhr Late Night im waldSPA – Adults only



MIT TWOCH, 25. NOVEMBER 2026

FOKUS TAG BREATH

- 07:30 Uhr **Nature Walk**, Treffpunkt: sonnenGRUSS raum
WALDSPA TEAM
- 08:00 Uhr **Breathwork Session**, Treffpunkt: sonnenGRUSS
„Nervensystemregulation“ 60 Minuten reine Atemzeit
FLORIAN RUPPRECHTER
- 09:00 Uhr gemeinsames Frühstück
- ab 11:00 Uhr individuelle meTIME im waldSPA auf 5.700 m²
Breath Beh.: IHHT – MITOVIT® Hypoxie-Training (gegen Aufpreis)
- 15:00 Uhr KüchenGRUSS im Lunch-Restaurant NOON
- 17:30 Uhr **Privater Saunaaufguss – Kräuter**, Treffpunkt: seeSAUNA
WALDSPA TEAM
- 19:00 Uhr gemeinsames 5-Gänge Genussmenü
Auswahl aus unseren 3 Küchenlinien (Alpin, Lokal, Vegan)
- 20:45 Uhr **Closing Talk – Taking It Home**, Treffpunkt: Workation
JENNIFER SIEGLAR & TIM SCHREDER

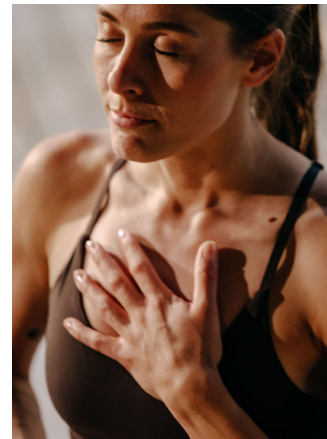




DONNERSTAG, 26. NOVEMBER 2026

FOKUS TAG MIND

- 07:00 Uhr **Breathwork Session**, Treffpunkt: sonnenGRUSS
„Raum für dich“ 90 Minuten reine Atemzeit
FLORIAN RUPPRECHTER
- ab 09:00 Uhr gemeinsames Frühstück
- 11:00 Uhr Verabschiedung & individuelle Abreise



INKLUSIVLEISTUNGEN

4 Nächte im Naturzimmer

-

Forsthofgut KÜCHE exl. Getränke & Extras
Exklusives Dinner im silva

-

1 x uVida Ruheanalyse als inkludierte Behandlung

-

Expert Sessions mit Miriam Mache,
Florian Rupprechter, Jennifer Sieglar &
Tim Schreder sowie dem waldSPA Fitness Team:
Yoga, Sound Healing, Breathwork,
Reformer Pilates, Posture Power,
Nature Walk sowie Talks und Lesung rund
um das Thema Longevity

-

Nutzung des waldSPA auf 5.700 m²
Privater Kräuter-Saunaaufguss in der seeSAUNA

FIND ME AT MY HAPPY PLACE.

