

Female Healthy Aging

mit Dr. Simone Kreyer · Hormone · gesunder Lifestyle · Mentale Gesundheit

Female Healthy Aging ist eine Einladung, die eigene Gesundheit ab 40 bewusst in den Mittelpunkt zu stellen. Für Frauen, die verstehen möchten, was sich in dieser Lebensphase verändert – und wie sie ihre Gesundheit, Energie und Leistungsfähigkeit langfristig stärken können. Im Fokus stehen die wichtigsten Stellschrauben für gesundes Älterwerden: Bewegung und Kraft, Ernährung, Schlaf, Regeneration und hormonelle Veränderungen – wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich, kombiniert mit wohltuenden Treatments vor Ort.

PACKAGE INKLUSIVLEISTUNGEN

- Übernachtung im Mount Med Resort
- Genussvolle & gesundheitsbewusste Mahlzeiten (Vollpension)
- Nutzung des Wellness & Spa Bereiches (3.500 m²)
- Teilnahme am abwechslungsreichen Wochenprogramm des Resorts

FÜR WEN

- Sie merken, dass sich Ihr Körper ab 40 verändert, und möchten verstehen, was jetzt wirklich wichtig ist.
- Sie möchten sich wieder stärker, energiegeladener und wohler in Ihrem Körper fühlen.
- Sie möchten erfahren, wie Bewegung, Ernährung, Schlaf und Regeneration die Basis für Ihre Gesundheit von morgen legen.
- Sie nehmen sich im Alltag selten Zeit für sich und möchten das für ein paar Tage ändern.
- Sie folgen nicht jedem Gesundheitstrend, sondern möchten wissenschaftlich fundiert verstehen, was Ihnen guttut.

ÜBER DIE LEITERIN

Dr. Simone Kreyer ist promovierte Psychologin, Health Coach und Fitnesstrainerin mit Schwerpunkt auf Frauengesundheit und Healthy Aging ab 40. Als ehemalige Leistungssportlerin verbindet sie wissenschaftliche Erkenntnisse mit ihrer langjährigen Erfahrung in Bewegung, Ernährung und gesundem Lebensstil.

Mit MYFIREPHASE begleitet sie Frauen dabei, die Veränderungen rund um Perimenopause und Menopause besser zu verstehen und ihre Gesundheit aktiv und nachhaltig zu gestalten. Sie ist zudem Co-Founderin des The PAUSE Summit – dem Event für Female Healthy Aging.

RETREAT PROGRAMM

Zwischen den Programmpunkten: individuelle Freizeit & Zeit für Treatments.

DONNERSTAG

ab 14:00 Check-in
ab 17:00 Welcome – Ankommen, Durchatmen, Kennenlernen bei einem Willkommensgetränk & Überblick über das Retreat
ab 18:30 Gemeinsames Abendessen mit Simone, anschließend kurzer gemeinsamer Entspannungsspaziergang

FREITAG

07:00 – 10:30 Frühstück
08:00 – 08:30 Breathwork/Stretching im Rahmen des Wochenprogramms
10:30 – 12:30 Impuls: Perimenopause/frühe Postmenopause – ein Überblick & warum genau diese Phase ein essenzielles Präventionsfenster für Female Healthy Aging darstellt
12:30 Gemeinsames Mittagessen, anschließend Spaziergang
17:00 – 18:00 Impuls: Bewegung & Recovery – welche Mythen bestehen, wie ein optimales Training aussehen kann, wie ich anfangen & wie ich dranbleibe
18:30 Gemeinsames Abendessen, danach kurzer Entspannungsspaziergang

SAMSTAG

07:00 – 10:30 Frühstück
09:00 – 12:00 Activity
12:30 – 15:00 Gemeinsamer Lunch, anschließend Spaziergang
16:30 – 17:30 Impuls: Hormone & Hormonersatztherapie – was ist der neueste Stand und was heißt das für mich? (Co-op mit einer Gynäkologin)
18:30 Gemeinsames Abendessen, anschließend Kamin-session: Ask me Anything mit Gynäkologin & Simone Kreyer

SONNTAG

07:00 – 10:30 Frühstück
08:00 – 08:30 Fußgymnastik im Rahmen des Wochenprogramms
11:00 – 12:30 Impuls: Ernährung & Strategien für einen langfristigen und gesunden Lifestyle im Sinne des Female Healthy Agings
12:30 Gemeinsames Mittagessen, anschließend Spaziergang
14:00 – 15:00 Wrap-up, Outlook & Goodbye

1.340 € pro Person im Einzelzimmer
1.190 € pro Person im Doppelzimmer
3 Nächte / 4 Tage inkl. Kost & Logis

Termin
25.02. – 28.02.2027

Konditionen
Inkl. Retreat-Programm sowie
Bewegung/Sport
Preis Doppelzimmer pro Person


MOUNT MED
RESORT