



HEALTH CONCEPT

MALLORCA

28.10. - 4.11.23

5.11. - 12.11.23

7 DAY REBOOT

TRANSFORM YOUR BODY, CHANGE YOUR MIND,
HEAL YOUR SOUL.

Du möchtest erholsamen Schlaf?
Du möchtest leistungsfähiger werden?
Du fühlst Dich unmotiviert oder sogar ausgebrannt?
Du willst Dich inspirieren lassen und neue Energie tanken?
Du möchtest Dich einfach wieder wohlfühlen?
Du möchtest Dein Immunsystem stärken?
Du möchtest leichter abnehmen?



LEBENSQUALITÄT STEIGERN. GESUNDHEIT FÖRDERN. PERFORMANCE VERBESSERN.

Das Holiphsix Health Concept basiert auf den Konzepten der Autophagie und von Hormesis. Autophagie ist im Wesentlichen der Mechanismus des Körpers, um all die kaputte, alte Zellmaschinerie loszuwerden, wenn nicht mehr genug Energie vorhanden ist, um sie aufrechtzuerhalten. Wir können Autophagie durch Fasten erzeugen.

Fasten kann als ein Prozess beschrieben werden, der den Alterungsprozess in gewisser Weise umkehrt, indem alter Zellmüll entfernt und durch neue Teile ersetzt wird. Fasten fördert nicht nur die Autophagie, sondern stimuliert auch die Freisetzung von Wachstumshormonen, die den Körper weiter verjüngen.

Hormesis ist einfach ausgedrückt, ein tolerierbares Maß an umweltbedingtem „Stress“, der große Vorteile für Deine Gesundheit und Dein Wachstum haben kann. Wir erreichen dies durch modernste Biohacking Methoden, aber auch durch jahrtausendealtes Wissen um die Kraft der Selbstheilung des Körpers. Kombiniert mit einem einzigartigen Ernährungskonzept ist der Reboot der Startschuss für ein Leben in Balance und zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte.



7 DAY REBOOT MALLORCA



Daten: 28.10. - 4.11.23, oder 5.11. - 12.11.23 (Anreise ab 16:00 Uhr möglich)

Limitierte Plätze (max. 8 Personen je Gruppe)

DETAILS ZUM COACHING

Tag 1:	16:00 Uhr - ca. 21:00 Uhr
Tag 2-6:	8:00 Uhr - ca. 20:00 Uhr (inklusive ausreichender Pausen zum entspannen)
Tag 7:	8:00 Uhr - 12:00 Uhr (anschließend Abreise)

ANMERKUNG:

- ein Teil der Kosten (ca.1200€) kann evtl. von Ihrer PKV übernommen werden.
- ein Teil der Kosten (bei Angestellten pauschal 1000€, bei Selbständigen evtl. sogar höherer Betrag) kann als Gesundheits-Coaching steuerlich geltend gemacht werden. Bitte erkundigen Sie sich zur Absicherung bei Ihrem Steuerberater.
- Der Ablauf und die einzelnen Behandlungen können je nach Reaktion des Kunden leicht variieren.
- Optional zum 70-Stunden-Fasten-Reboot ist Intermittierendes Fasten möglich.
- Nach der Fastenperiode wird nach dem IMF-Prinzip gegessen (nach Rücksprache auch ein leichtes Frühstück möglich).
- Weitere Informationen gerne telefonisch, oder per Mail.



WAS BEKOMME ICH



7 Day Reboot Mallorca

HRV-Messung, Laboranalyse, BIA-Messung, Fitness-Test, Anamnese	Normalpreis	300€
Osteopathie: 2 Sitzungen a 45 min	Normalpreis	220€
Training, Yoga, Breathwork, Meditation, individuelles Coaching	Normalpreis	1.800€
Hypoxie-Training: 7 Sitzungen	Normalpreis	560€
Rotlicht-Infrarot-Therapie: 6 Sitzungen	Normalpreis	270€
Lymphdrainage: 6 Sitzungen	Normalpreis	330€
Eisbad: 6 Sitzungen	Normalpreis	390€
Magnetfeld-und Sound-Therapie: 6 Sitzungen	Normalpreis	360€
Coastering-Tour mit Guide	Normalpreis	80€
Nahrungsergänzung: 30 Tage Darm Kur, Basenzitrat, exo. Ketone	Normalpreis	230€
Buch & T-Shirt & Tools & USB-Stick	Normalpreis	85€
Gesamtpreis (bei einzelner Buchung)		4.625 €

>>> ZUSÄTZLICH INKLUSIVE:

+ 7 Übernachtungen im DZ (EZ Aufschlag 100€/Nacht)

+ Verpflegung nach dem Alchemist's Kitchen Konzept (vegan/vegetarisch)

Exklusiver Coaching-Preis:

3.499,00€



DETAILLIERTER ABLAUF



7 Tage Holiphsix Health Coaching

10 Tage vorher:	Zusendung und Beginn der 3-Phasen-Darmkur
1 Woche vorher: 20.00 Uhr	Donnerstag Zoom Call mit Einführung in die Themen
Freitag 15 - 21 Uhr	Anamnese + funktioneller Fitness-Test Hypoxietraining + HRV-Ruhe- und Belastungstest + BOLT-Test Spiritual Warrior Yoga + TM Meditation + Tummo-Breathing Keynote „Fasten“ + Optional: Ausleitung (Bittersalzwasser + Lemon)
Samstag 8.00 Uhr 8.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr	Ketone Drink + BIA-Messung Breathwork + Eisbad + 7-Minutes Workout Yoga (Magic 10) + Pranayama + Nauli + Meditation Basenzitrat Drink + Keynote „Regulationstherapie“
11.30 Uhr	IHHT-Hypoxie-Hyperoxie-Training / Maschinelle Lymphdrainage Rotlicht- und Infrarot-Therapie Magnetfeld-und Sound-Therapie
14.00 Uhr	Mittagspause (Ketone + Suppe + Freizeit)
17.00 Uhr 18.00 Uhr 19.30 Uhr	Ketone Drink + Tee Osteopathie (auf Termin, oder Freizeit) Hatha Yoga (Beginner) + Conscious Breath + Manifestations Meditation + Sauna



DETAILLIERTER ABLAUF



7 Tage Holiphysix Health Coaching

Sonntag

8.00 Uhr	Ketone Drink
8.30 Uhr	Breathwork + Eisbad + 7-Minutes Workout
10.00 Uhr	Yoga (Magic 10) + Pranayama + Nauli + Meditation
11.00 Uhr	Basenzitrat Drink + Keynote „Regulationstherapie“
11.30 Uhr	IHHT-Hypoxie-Hyperoxie-Training / Maschinelle Lymphdrainage Rotlicht- und Infrarot-Therapie Magnetfeld- und Sound-Therapie
14.00 Uhr	Mittagspause (Ketone + Suppe + Freizeit)
17.00 Uhr	Ketone Drink + Tee
18.00 Uhr	Osteopathie (auf Termin, oder Freizeit)
19.30 Uhr	Hatha Yoga (Beginner) + Meditation + Sauna

Montag

8.00 Uhr	Ketone Drink
8.30 Uhr	Breathwork + Eisbad + 7-Minutes Workout
9.30 Uhr	Kundalini Detox Yoga + Pranayama + Nauli + Meditation
10.15 Uhr	Basenzitrat Drink + Keynote „Meditation“
10.30 Uhr	IHHT-Hypoxie-Hyperoxie-Training / Maschinelle Lymphdrainage Rotlicht- und Infrarot-Therapie Breathwork + Eisbad + 7-Minutes Workout Magnetfeld- und Sound-Therapie
13.30 Uhr	Mittagspause „Fastenbrechen“ Light Lunch (Alchemist`s Kitchen Konzept)
16.00 Uhr	Osteopathie (auf Termin, oder Freizeit)
17.30 Uhr	Hatha Yoga (Beginner) + Meditation + Sauna
18.30 Uhr	Alchemist`s Kitchen Dinne



DETAILLIERTER ABLAUF



7 Tage Holiphsix Health Coaching

Dienstag

8.00 Uhr Sellerie Drink
8.30 Uhr Breathwork + Eisbad + 7-Minutes Workout
9.15 Uhr Reconnect-Coastering-Tour (Küste von Alcudia)

13.30 Uhr Mittagspause Light Lunch (Alchemist`s Kitchen Konzept)

16.00 Uhr HHT-Hypoxie-Hyperoxie-Training
Maschinelle Lymphdrainage
Rotlicht- und Infrarot-Therapie
Breathwork + Eisbad + 7-Minutes Workout
Magnetfeld-und Sound-Therapie
Sauna

19.00 Uhr Alchemist`s Kitchen Dinner

Mittwoch - Donnerstag

8.00 Uhr Sellerie Drink
8.30 Uhr Breathwork + Eisbad + 7-Minutes Workout
10.00 Uhr Yoga (Magic 10) + Pranayama + Nauli + Meditation
11.00 Uhr Basenzitrat Drink + Keynote „Regulationstherapie“
11.30 Uhr IHHT-Hypoxie-Hyperoxie-Training

Maschinelle Lymphdrainage
Rotlicht- und Infrarot-Therapie
Magnetfeld-und Sound-Therapie

14.30 Uhr

14.30 Uhr Mittagspause Light Lunch (Alchemist`s Kitchen Konzept)

16.00 Uhr Breathwork Concious Breath
17.00 Uhr Osteopathie (auf Termin, oder Freizeit)
17.30 Uhr Hatha Yoga (Beginner) + Meditation

18.30 Uhr Alchemist`s Kitchen Dinner



DETAILLIERTER ABLAUF



7 Tage Holiphsix Health Coaching

Freitag

06.00 Uhr	Silent Sunrise Walking Meditation
08.00 Uhr	Breathwork + Eisbad (gemeinsam)
09.00 Uhr	Yoga + Tibetisches Achtsamkeitstraining + Abschluss-Meditation
10.30 Uhr	Alchemist's Kitchen Brunch + Q&A
12.00 Uhr	Abreise

DIE WERTVOLLSTE INVESTITION;
DIE DU TÄTIGEN KANNST -
IN DICH

IMPRESSIONEN



Location





LANGLEBIGKEIT IST EINE REISE,
DIE HIER BEGINNT.





WAS KUNDEN SAGEN



Google Rezensionen (Auszug)

★★★★★ **Marcel F.**

Wir hatten eine extrem interessante und erholsame Woche auf Mallorca im Rahmen des Reboot Camps. Andreas bringt sehr viel Wissen und Erfahrung mit und hat dafür gesorgt, dass jeder Teilnehmer maximalen Erfolg erzielt hat. Eine klare Empfehlung!

★★★★★ **Moritz R.**

Unser einwöchiges Reboot auf Mallorca war der absolute Knaller. U.a. 70 Stunden gefastet, dabei 2,4% Körperfett verloren und noch Muskulatur aufgebaut. Hinzu kommt das unfassbar umfangreiche Know-How von Andi, welches er darüber hinaus in einem Buch niedergeschrieben hat und welches jedem zahlreiche Werkzeuge an die Hand gibt, um gesünder, fitter und u.a. ausgeglichener durchs Leben zu gehen. Allein zu erleben, welchen Einfluss z.B. der Darum auf unser Leben hat, war sehr beeindruckend. Ich werde definitiv 1x im Jahr ein einem solchen Reboot teilnehmen und freue mich jetzt schon auf das nächste Jahr.

★★★★★ **O. S-H.**

Anfangs war ich sehr skeptisch, wie und ob sich die Reboot-Woche auf Mallorca auf mich und meinen Körper auswirkt.

Im Nachhinein muss ich sagen, dass sich die Woche für mich in jedem Fall mehr als gelohnt hat. Egal ob Eisbäder, das 70-stündige Fasten, Breathworking, Behandlung durch Rotlicht, Lymphdrainagen, Hypoxi-Training, intensive Workouts oder das unglaublich leckere vegane Essen (ich bin überzeugter Fleischesser) – alles war komplett neu für mich und meinen Körper. Meine Werte (Entzündungswerte, Körperfettanteil, Muskelmasse, etc.) haben sich in dieser Woche drastisch verbessert. Selbst meine Neurodermitis ist nach dieser Woche verschwunden... Nochmals vielen Dank für alles, was ihr während des Reboots geleistet habt. Es war eine transformative und bereichernde Erfahrung, die ich nicht missen möchte.

★★★★★ **Maximilian G.**

Ich beschäftige mich schon sehr lange mit Fitness aber das Rund um Paket welches Andi Stollreiter anbietet, ist ein ganz anderes Level.

Wir haben das Biohacking Programm zusammen machen dürfen und es war bis jetzt das am Besten abgestimmte und individuell angepasste System, welches ich am Markt je gesehen habe.

Verschiedene Methoden um deinem Körper innerhalb von 7 Tagen einen kompletten Reboot zu verpassen und die Motivation zu steigern ist einmalig.

Absolute Empfehlung!
Danke Andi



LABORTEST, BIA-MESSUNG & ANAMNESE

Eine umfassende Analyse von Blutuntersuchungen, Körperzusammensetzung und Funktionstests, die Dir helfen, genau herauszufinden, wie Du dich um dich selbst kümmern kannst - die Gebrauchsanweisung für Deinen Körper und um uns bei der Erstellung eines individualisierten Behandlungsplans zu unterstützen.

BREATHWORK

Entdecke ein neues Level der Entspannung mit unserer einzigartigen Breath & Sound Experience! Die Kombination von speziellen Atemtechniken mit beruhigenden Klanglandschaften führt Dich in eine tiefe und intensive Erfahrung des Loslassens.

Bei der Atmung wirst Du durch die Session geführt, während die Klänge Deine Sinne beruhigen und Dein Wohlbefinden steigern. Die Breath & Sound Experience kann Dir helfen, Giftstoffe & Stress abzubauen, Deine Konzentration zu erhöhen und Deine kreative Energie zu entfalten.

FASTEN

Entdecke die faszinierenden Vorteile und die transformative Wirkung des 70-Stunden-Fastens!

- Tiefgreifende Reinigung & Entgiftung des Körpers
- Effektiver und nachhaltiger Gewichtsverlust
- Regeneration und jugendlicheres Erscheinungsbild durch Zellerneuerung
- Verbesserte Insulinsensitivität und Stabilisierung des Blutzuckerspiegels
- Steigerung der mentalen Klarheit und Konzentrat

OSTEOPATHIE

Mit Hilfe einer einzigartigen Kombination von Techniken zur Mobilisierung von Gelenken, Organen, Muskeln und Faszien bringen wir Dein gesamtes System in Einklang, so dass die durch das Fasten und Therapien angeregten Stoffwechselfvorgänge maximal umgesetzt werden können und Dein Körper besser als je zuvor in Bewegung kommt.



INTERVAL-HYPOXIE-HYPEROXIE- TRAINING

Heilung durch Sauerstoff. Steigere und reduziere deine Sauerstoffzufuhr, um jeden biochemischen Heilungsprozess im Körper zu beschleunigen und die Auswirkungen des Alterns umzukehren. Nutze diese medizinische Errungenschaft, die im Jahr 2019 mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde, um deine Leistungsfähigkeit zu steigern und deine Stressresilienz zu erhöhen.

MAGNETFELD- UND SOUND-THERAPIE

Magnetfeldtherapie nutzt magnetische Felder, um Schmerzen zu lindern, Entzündungen zu reduzieren, die Durchblutung zu verbessern und Entspannung zu fördern.

Soundtherapie verwendet Klänge und Töne, um Stress abzubauen, die Konzentration zu steigern und eine positive Stimmung zu erzeugen.

Erleben Sie die heilende Kraft von Magnetfeldern und den beruhigenden Effekt von Klängen für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden.

MASCHINELLE LYMPHDRAINAGE

Spüle die durch das Fasten und Therapiemaßnahmen gelösten Giftstoffe aus, beschleunige Deine Regeneration und verringere die zusätzlichen Flüssigkeitsansammlung mit unserem medizinisch zugelassenen Kompressionsanzug, der die lymphatische Drainage optimiert.



ROTLICHT- UND INFRAROT- THERAPIE

Stimuliert die Produktion von Kollagen, Elastin und Adenosintri-phosphat (ATP), um mehr Energie für Deine Zellen zu erzeugen, die Darmbiose aufzubauen, die Durchblutung zu verbessern, geschädigtes Gewebe zu reparieren und Entzündungen zu verringern.

EISBAD

Wo mentale und physische Stärke aufeinandertreffen. Elf Minuten intensives Breathwork werden mit einem geführten Eintauchen in 4 Grad kaltes Wasser kombiniert, um Dein System einer Belastungsprobe zu unterziehen und Widerstandsfähigkeit aufzubauen.

SAUNA

Entspanne Dich , entgifte Deinen Körper und beruhige verspannte Muskeln, während Du gleichzeitig die Gesundheit Deiner Haut verbesserst, die Durchblutung steigerst und Deinem Stoffwechsel einen Schub gibst.

Entfalte Schritt für Schritt dein Potenzial. Entschleunigen, Energie tanken und Jugend bewahren. Unser ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden kombiniert evidenzbasierte Medizin und Technologien mit einzigartigen Gesundheitstraditionen jahrtausendelanger Kulturen. Vereint in einem einzigartigen Gesundheitskonzept, das aus persönlichen Erfahrungen entstanden ist.