



HOLIPHYSIX
HEALTH CONCEPT

MÜNCHEN

15.03. - 17.03.24

24.05. - 26.05.24

3 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.



3 DAY REBOOT MÜNCHEN



Daten: 15.03. - 17.03.24, oder 24.05. - 26.05.24

Limitierte Plätze (max. 8 Personen je Gruppe)

DETAILS ZUM COACHING

Tag 1: 15.00 Uhr - ca. 19.00 Uhr (letztes - vegetarisches - Essen vor 14.00 Uhr)

Tag 2-3: 9.00 Uhr - ca. 18.00 Uhr

WICHTIGE ANMERKUNG:

- ein Teil der Kosten (ca. 260€) kann evtl. von Ihrer PKV (tarifabhängig) übernommen werden.
- ein Teil der Kosten 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.
- Weitere Informationen gerne telefonisch oder per Mail.



WAS BEKOMME ICH



3 Tage Fasten-Reboot München

Ausführliche Anamnese, BIA Messung, HRV Messung (Ruhe- und Biofeedback-Analyse), funktionelles Training, Yoga, Breathwork, Meditation, individuelles Coaching



Osteopathie:	2 Sitzungen
Interval-Hypoxie-Training:	3 Sitzungen
Rotlicht-Infrarot-Therapie:	2 Sitzungen
Lymphdrainage:	3 Sitzungen
Beckenboden-ExMi-Therapie	3 Sitzungen
Eisbad:	2 Sitzungen
Sauna:	2 Sitzungen
Magnetfeld-und Sound-Therapie:	3 Sitzungen
Nahrungsergänzung:	30 Tage Darmkur, Basenzitrat, exo. Ketone

Exklusiver Coaching-Preis:

899,00€



DETAILLIERTER ABLAUF

3 Tage Fasten-Reboot München

10 Tage vorher:	Zusendung und Beginn der 3-Phasen-Darmkur
1 Woche vorher: 20.00 Uhr	Donnerstag Zoom Call mit Einführung in die Themen
Tag 1 14.00 - 19.00 Uhr	Befund: Anamnesebogen, HRV-Ruhe- und Biofeedback-Analyse Biohacking: IHHT-Hypoxie-Hyperoxie-Training / Maschinelle Lymphdrainage / Beckenboden-ExMi-Training / Magnetfeld- und Sound-Therapie Therapie & Training: Tummo Breathing + Yoga (Magic 10) Keynote „Fasten“ + Optional: Ausleitung (Bittersalz+Zitrone) Breathwork „A journey through breath & sound“
Tag 2 9.00 - 17.00 Uhr	Befund: BIA-Messung Therapie & Training: Yoga (Magic 10) / Pranayama / Manifestations-Meditation / Basenzitrat Drink / Keynote Tummo Breathing + Eisbad + 7-Minutes Workout Osteopathische Behandlung Biohacking: IHHT-Hypoxie-Hyperoxie-Training / Maschinelle Lymphdrainage / Rotlicht- und Infrarot-Therapie / Magnetfeld- und Sound-Therapie / ExMi-Beckenboden-Training / Sauna



DETAILLIERTER ABLAUF



3 Tage Fasten-Reboot München

Tag 3

9.00 - 17.00 Uhr

Therapie & Training:

Yoga (Magic 10) / Pranayama / Manifestations-Meditation /
Basenzitrat Drink / Keynote
Tummo Breathing + Eisbad + 7-Minutes Workout
Osteopatische Behandlung

Biohacking:

IHHT-Hypoxie-Hyperoxie-Training / Maschinelle Lymphdrainage /
Rotlicht- und Infrarot-Therapie / Magnetfeld- und Sound-Therapie /
ExMi-Beckenboden-Training / Sauna

Abschluss-Manifestations-Meditation

Tag 4

12.00 Uhr

Eigenständiges Fastenbrechen



WAS KUNDEN SAGEN



Google Rezensionen (Auszug)

★★★★★ **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 3 Tagen einen kompletten Reboot zu verpassen und die Motivation zu steigern ist einmalig.

Absolute Empfehlung!

Danke Andi



★★★★★ **L. v.B.**

Tolles Konzept, holistisch, weit gefächert und umfassend. Spitzen Osteopathie plus tolle Biohacking-Methoden, Yoga, Atemtechniken uvm. Uneingeschränkt und absolut empfehlenswert!



★★★★★ **Franziska Wagenpfeil**

Retreat bekommt hier eine ganz neue Bedeutung. Nicht nur mein neues Körpergefühl, sondern auch mein Verständnis fuer die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele machen jetzt viel mehr Sinn! Einfach nur Danke



★★★★★ **Herzstück - Eure Kinderarztpraxis**

Einfach mal das Stresslevel senken, spannende Therapien kennenlernen, ein fachlich kompetentes und gleichzeitig empathisches Gespräch mit Andreas führen und gefühlt 5 Jahre jünger aus dem Studio kommen. Die Erfolge sind spürbar und werden auch digital schön aufgearbeitet.

Wir kommen regelmäßig und freuen uns auf Lympdrainage, Training, Schweiß und Glücksgefühle.

Super Konzept! Absolut empfehlenswert.



LABORTEST, BIA-MESSUNG & ANAMNESE

Eine umfassende Analyse von 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 Stoffwechselforgänge 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.

