



HEALTH CONCEPT

MALLORCA

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 Holiphysix 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 induzieren und zudem durch diese und andere Interventionen unsere metabolische Flexibilität wieder erhöhen. 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



Anreisetag: Check-in 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 - 10.00 Uhr (Abreise)

WICHTIGE ANMERKUNG:

- ein Teil der Kosten kann evtl. von Ihrer PKV (tarifabhängig) übernommen werden.
- ein Teil der Kosten (bei Angestellten pauschal 1.000€, 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 IME-Prinzip (intermittent eating) gegessen (nach Rücksprache auch ein leichtes Frühstück möglich).
- Weitere Informationen gerne telefonisch, oder per Mail.

VITAL AGING



Flexibel und mit absoluter Offenheit definiert das Therapeutenteam beim Holiphysix Health Concept den Weg zur Heilung und Prävention gemeinsam mit jedem Gast. Dabei ist der interdisziplinäre Ansatz der entscheidende Faktor. Die angewandte therapeutische Vielseitigkeit, gepaart mit dem Privileg von Andreas Stollreiter, durch einzigartige Erfahrungen bei Mönchen in Tibet und Schamanen im Amazonas, deren Heilkunst erfahren und erlernt zu haben, offenbart völlig neue Wirkungsweisen und aktiviert die Kräfte zur Regeneration.

Ebenso wichtig wie die Zusammenarbeit auf medizinischer und therapeutischer Ebene ist das Engagement des Gastes. Gesundheit funktioniert nur, wenn sie als Ergebnis des Ganzen verstanden und auch danach gehandelt wird. Dabei ist die therapeutische Maßnahme nur als Baustein einer holistischen Gesundheitsphilosophie zu betrachten.

Vielmehr müssen Gesundheitsbewusstsein und Selbstachtsamkeit zum Selbstverständnis eines jeden im Alltag gehören. Über den Umgang mit Routinen und täglichen Herausforderungen entscheidet sich nachhaltiges Wohlbefinden. Diese Werkzeuge halten Sie nach einem 7 Tage Reboot in Ihren Händen. Im Folgenden möchten wir Ihnen die zentralen Schwerpunkte unseres Konzepts vorstellen. Wir sehen Gesundheit als das Ergebnis dieser „Determinanten“ - jeder Bestandteil trägt gleichermaßen zur Gesamtbetrachtung von Körper, Geist und Seele bei.



WAS BEKOMME ICH



Inklusive:

- Naturheilkundliche Anamnese- und Untersuchung
- Laboranalyse (Mitochondrien-Check)
- Bioimpedanzmessungen mit Befundbesprechung
- Fitness-Test, Blutdruck- und Stoffwechselcheck
- Therapeutische Kontrollen mit Bauchbehandlung
- Osteopathie-Sitzungen (Cranio-Sacral, Visceral, Parietal)
- Atemtherapie (verschiedene Techniken wie z.B. Holotropes Atmen, Tummo-Breathing)
- Ernährungsberatung + Ernährungsplan nach dem Alchemist's Kitchen Konzept (basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen)
- Biohacking-Methoden (tägliche Anwendungen): Intervall-Hypoxie-Training, Rotlicht-Infrarot-Therapie, Maschinelle Lymphdrainage, Eisbad, Sauna, Magnetfeld- und Sound-Therapie, Hypnagoge Lichttherapie
- Nahrungsergänzung (trad. Indigene & Biohacking Supplements)
- Buch als Nachschlagewerk zum Konzept

Tägliche Programme:

- Bewegungstherapie in der Gruppe
- Entspannungstraining in der Gruppe
- Therapeutische & sportwissenschaftliche Vorträge

Fakultativ buchbar (nicht im Gesamtpreis enthalten):

- Sportwissenschaftliches Personaltraining
- Physiotherapie Einheiten + Holiphysix-Osteo-Massage
- Infusionen (Detox, Energy, Immun)
- Psychologisches-Systemisches-Coaching
- Akupunktur bei Bedarf

>>> INKLUSIVE:

- + 6 Übernachtungen im Doppelzimmer
(Einzelzimmer-Aufschlag: 100€/Nacht)
- + Verpflegung nach dem Alchemist's Kitchen Konzept

Exklusiver Coaching-Preis (im Doppelzimmer):

3.499,00€



DETAILLIERTER ABLAUF



7 Tage Holiphysix 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
Tag 1 16 - 21 Uhr	Anamnese + funktioneller Fitness-Test HRV-Ruhe- und Biofeedback-Analyse Spiritual Warrior Yoga + TM Meditation + Tummo Breathing Keynote „Fasten“ + Optional: Ausleitung (Bittersalzwasser + Lemon)
Tag 2 8.00 Uhr 8.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr	Ketone Drink + BIA-Messung Tummo Breathing + Eisbad + 7-Minutes Workout Yoga (Magic 10) + Pranayama + Manifestations-Meditation Basenzitrat Drink + Keynote „Regulationstherapie“
11.30 Uhr	Interval-Hypoxie-Hyperoxie-Training / Maschinelle Lymphdrainage Rotlicht- und Infrarot-Therapie Magnetfeld-und Sound-Therapie
14.00 Uhr	Mittagspause (Ketone + Suppe + Freizeit) + 20 Minutes Walk & Talk
17.00 Uhr 18.00 Uhr 19.30 Uhr	Ketone Drink + Tee Osteopathie (auf Termin, oder Freizeit) Hatha Yoga (Beginner) + A journey through Breath & Sound + Sauna + Hypnagoge Lichttherapie



DETAILLIERTER ABLAUF



7 Tage Holiphysix Health Coaching

Tag 3

8.00 Uhr	Ketone Drink
8.30 Uhr	Tummo Breathing + Eisbad + 7-Minutes Workout
10.00 Uhr	Yoga (Magic 10) + Pranayama + Nauli + Meditation
11.00 Uhr	Basenzitrat Drink + Keynote „Stressmanagement“
11.30 Uhr	Interval-Hypoxie-Hyperoxie-Training / Maschinelle Lymphdrainage Rotlicht- und Infrarot-Therapie Magnetfeld- und Sound-Therapie
14.00 Uhr	Mittagspause (Ketone + Suppe + Freizeit) + 20 Minutes Walk & Talk
17.00 Uhr	Ketone Drink + Tee
18.00 Uhr	Osteopathie (auf Termin, oder Freizeit)
19.30 Uhr	Sauna + Hypnagoge Lichttherapie

Tag 4

8.00 Uhr	Ketone Drink
8.30 Uhr	Tummo Breathing + Eisbad + 7-Minutes Workout
9.30 Uhr	Kundalini Detox Yoga + Pranayama + Nauli + Meditation
10.15 Uhr	Basenzitrat Drink + Keynote „Meditation“
10.30 Uhr	Interval-Hypoxie-Hyperoxie-Training / Maschinelle Lymphdrainage Rotlicht- und Infrarot-Therapie Magnetfeld- und Sound-Therapie
13.30 Uhr	Mittagspause „Fastenbrechen“ Light Lunch (Alchemist`s Kitchen Konzept) + 20 Minutes Walk & Talk
16.00 Uhr	Osteopathie (auf Termin, oder Freizeit)
17.30 Uhr	Conscious Breath + Sauna + Hypnagoge Lichttherapie
18.30 Uhr	Alchemist`s Kitchen Dinner



DETAILLIERTER ABLAUF



7 Tage Holiphsix Health Coaching

Tag 5	
7.00 Uhr	Silent Sunrise Walking Meditation
8.00 Uhr	Sellerie Drink
8.30 Uhr	Tummo Breathing + Eisbad + 7-Minutes Workout
9.15 Uhr	Yoga (Magic 10) + Archetypen
13.30 Uhr	Mittagspause Light Lunch (Alchemist`s Kitchen Konzept) + 20 Minutes Walk & Talk
16.00 Uhr	Interval-Hypoxie-Hyperoxie-Training Maschinelle Lymphdrainage Rotlicht- und Infrarot-Therapie Magnetfeld-und Sound-Therapie Sauna + Hypnagoge Lichttherapie
19.00 Uhr	Alchemist`s Kitchen Dinner
Tag 6	
8.00 Uhr	Sellerie Drink
8.30 Uhr	Tummo Breathing + Eisbad + 7-Minutes Workout
10.00 Uhr	Yoga (Magic 10) + Pranayama + Nauli + Meditation
11.00 Uhr	Basenzitrat Drink + Keynote „Biohacking“
11.30 Uhr	Interval-Hypoxie-Hyperoxie-Training Maschinelle Lymphdrainage Rotlicht- und Infrarot-Therapie Magnetfeld-und Sound-Therapie
14.30 Uhr	Mittagspause Light Lunch (Alchemist`s Kitchen Konzept) + 20 Minutes Walk & Talk
16.00 Uhr	Colon Massage & Auskultation (auf Termin)
17.30 Uhr	Spiritual Warrior Yoga + Q&A
18.30 Uhr	Alchemist`s Kitchen Dinner
20.30 Uhr	Abschluss-Manifestations-Meditation



DETAILLIERTER ABLAUF



7 Tage Holiphsix Health Coaching

Tag 7

08.00 Uhr

08.30 Uhr

10.00 Uhr

Yoga (Magic 10)

Alchemist`s Kitchen Brunch

Abreise

DIE WERTVOLLSTE INVESTITION;
DIE DU TÄTIGEN KANNST -
IN DICH



LANGLEBIGKEIT IST EINE REISE,
DIE HIER BEGINNT.





IMPRESSIONEN



Location



IMPRESSIONEN



Location





WAS KUNDEN SAGEN



Google Rezensionen (Auszug)

★★★★★ **LIKE A CAPTAIN B.**

Eine unglaublich tolle, spannende und gesunde Woche im Reboot Mallorca mit Andreas liegt hinter mir. Ich beschäftige mich schon seit Jahren mit dem Thema Recovery und wie ich es schaffen kann, mit Stress besser umzugehen. In dieser für mich einmaligen Auszeit habe ich es seit Jahren wieder geschafft, mich, mit mir selbst zu verbinden und wieder in Balance sein zu können. Neben den wohltuenden körperlichen Effekten des Fasten und diversen faszinierenden Bio-Hacks Anwendungen ist vor allem aber mein Geist und Fokus geschärft. Das macht Spass auf alles was kommt. Danke Andreas dafür.

★★★★★ **Jürgen K.**

Dem Körper und Geist eine ganze Woche unbekannte Herausforderungen zu stellen? Zugegeben, wir sind der Woche „Reboot“ mit Respekt begegnet, ob wir das durchhalten und was wir davon „mitnehmen“. Beendet haben wir die Zeit mit Begeisterung und großer Dankbarkeit. Unglaublich was selbst in dieser kurzen Zeit für positive Veränderungen möglich sind! Das 3-tägige Fasten, Breathworking, Lymphdrainagen, Hypoxi-Training, Magic Ten Übungen, Meditation und vieles mehr haben nicht nur zu einem beachtlichen Gewichtsverlust, sondern vor allem auch zur Steigerung der Beweglichkeit, einer Schmerzreduktion sowie zur inneren Balance beigetragen. Noch nie ist Nahrungsverzicht so leicht gefallen, durch die begleitenden Getränke war das erstaunlich gut möglich.

Dass wir weder Espresso, Alkohol noch Fleisch vermisst haben grenzt für uns an ein Wunder - Auch die Eistonne - vor der es großen Respekt gab - war mit der richtigen Atmung mit der Zeit mehr Genuss als Herausforderung.

Eine große Hilfe war natürlich auch die großartig ausgewählte Gruppe, wir haben uns sehr wohl gefühlt! In einer vertrauensvollen Umgebung motiviert durch eine sowohl empathische als auch beeindruckend fachlichen Betreuung von Andreas, konnten wir individuelle „Limits“ überwinden. Mit deinen gegebenen Hilfestellungen Andreas hoffen wir vieles in den Alltag übernehmen zu können und es ein „Life Changing Event“ werden zu lassen. Wir haben damit schon begonnen und es fühlt sich einfach wunderbar an, ganz großen Dank dafür!

Begleitet wurde das Ganze mit einer unglaublich schmackhaften vegetarischen Küche, danke Maira, dass Du uns so viele Anregungen mit auf den Weg gegeben hast!

Abschließend muss noch die traumhafte Location erwähnt werden, die das Programm perfekt umrahmte. Danke das wir dabei sein durften, wir kommen sehr gerne wieder!

★★★★★ **Pervin P.**

Ich habe bereits zum zweiten Mal bei Andreas das Holiphysix reboot Programm auf Mallorca „absolviert“. Ich kann es nur jedem empfehlen! Man lernt soviel neues dazu und fühlt sich im Anschluss einfach nur wunderbar. Andi's Wissen ist einfach nur beeindruckend, kompetent auf allen Ebenen. Ach ja - und Spass hat das Ganze zudem gemacht. Danke dafür! Auch an Maira & Max die beim reboot super unterstützt und alles bereichert haben.



WAS KUNDEN SAGEN



Google Rezensionen (Auszug)

★★★★★ **Julia H.**

Die positiven Rezensionen spiegeln meine Erfahrungen voll und ganz wieder. Was ich noch hinzufügen wollte, ist die herausragende osteopathische Arbeit von Andreas die wir in dieser Woche erfahren durften. Körper Geist und Seele sind so dankbar ...die beste Investition ever!!!

★★★★★ **Fabian Z.**

Inspirierendes, ganzheitliches und personalisiertes Programm zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Das Holiphysix-Team hat bei der Betreuung uns phänomenale Arbeit geleistet. Ich werde es wieder tun!

★★★★★ **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 Darm 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.



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.

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.

BREATHWORK

Breathwork ist eine Praxis, die sich auf die bewusste Kontrolle und Manipulation des Atems konzentriert, um verschiedene physische, emotionale und spirituelle Vorteile zu erzielen. Es gibt verschiedene Techniken des Breathwork, aber im Allgemeinen beinhalten sie das bewusste Ein- und Ausatmen in bestimmten Mustern und Rhythmen. Diese Praxis kann Stress reduzieren, die Entspannung fördern, das emotionale Wohlbefinden verbessern und das Bewusstsein erweitern. Einige Formen des Breathwork werden auch in therapeutischen Kontexten eingesetzt, um emotionale Blockaden zu lösen und traumatische Erfahrungen zu verarbeiten.



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.

HYPNAGOGUE LICHTTHERAPIE

Durch gezielte Licht- und Klangmuster werden Gehirnwellen angeregt, um Entspannungszustände zu fördern und den Geist zu beruhigen. Durch zusätzliche Anleitungen zur bewussten Atmung und Entspannungstechniken wird dem Nutzer dabei geholfen, sich zu entspannen und Stress abzubauen.



ROTLICHT- UND INFRAROT- THERAPIE

Stimuliert die Produktion von Kollagen, Elastin und Adenosintriphosphat (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

Ein Eisbad ist eine Form der Kältetherapie, bei der man für eine kurze Zeit in kaltes Wasser eintaucht. Die Wirkung beruht auf dem Prinzip der Kryotherapie, das bedeutet, dass die Kälte den Körper dazu anregt, verschiedene physiologische Reaktionen auszulösen. Zu den potenziellen Vorteilen gehören die Verbesserung der Durchblutung, die Reduzierung von Entzündungen und Muskelkater, die Stärkung des Immunsystems sowie die Steigerung der Energie und der mentalen Wachsamkeit. Ein Eisbad kann auch dazu beitragen, Stress abzubauen und die Stressresilienz zu erhöhen.

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.

SYSTEMISCHE BERATUNG

In der Systemischen Beratung gehen wir davon aus, dass Sie selbst bereits wertvolle Ressourcen besitzen, um die Herausforderungen in Ihrem Leben zu bewältigen.

Wir schauen uns gemeinsam an, in welcher Situation Sie sich befinden, welche Hindernisse sich Ihnen in den Weg stellen und wie diese überwunden werden können.

HOLIPHYSIX - OSTEO - MASSAGE

Diese eigens nach dem Holiphsix Konzept entwickelte Behandlung kombiniert spezielle aus der Osteopathie stammende Techniken mit entspannenden Griffen der ayurvedischen und traditionellen chinesischen Medizin.



THE ALCHEMIST'S KITCHEN



YOU CAN'T SOLVE A PROBLEM
WITH THE SAME WAY OF
THINKING YOU CREATED THEM.

DAS HOLIPHYSIX HEALTH CONCEPT IST AUCH ALS 3 TAGES- UND 10 WOCHEN
PROGRAMM BUCHBAR. WEITERE INFORMATIONEN UNTER

[HOLIPHYSIX.COM](https://www.holiphsix.com)