eternal beauty

WELLNESS MEETS WORKOUT: DIE BESTEN FITNESSHOTELS IN EUROPA

Credit: Unsplash

EUPHORIA RETREAT, GRIECHENLAND

euphoriaretreat
22.4K Follower

Das Euphoria Retreat befindet sich in der Region Peloponnes, in der Nähe der Stadt Mystras, die für historischen Stätten und idyllische grüne Berglandschaften bekannt ist. Das Retreat konzentriert sich auf Aspekte wie Wellness, Entspannung, Fitness und geistige Gesundheit. Extremsportler und Adrenalinjunkies kommen hier weniger auf ihre Kosten, vielmehr liegt der Fokus im Euphoria auf Achtsamkeit, Yoga, Atemtechniken und sanfteren Fitnessaktivitäten. Abgerundet wird dieser Ansatz von einer persönlichen Betreuung und einem individuellen Ernährungsplan. Die ganzheitlichen Programme zielen neben der Verbesserung der mentalen Gesundheit und körperlichen Fitness auch auf eine Optimierung der Muskelkraft und kardiovaskulärer Kondition ab.

Erfahren Sie mehr unter: https://www.euphoriaretreat.com/de/