

Regeneration

Digiuno medicalmente assistito

3-8 novembre 2026

„Il digiuno è più della rinuncia:
è una scelta consapevole di
lasciare andare.

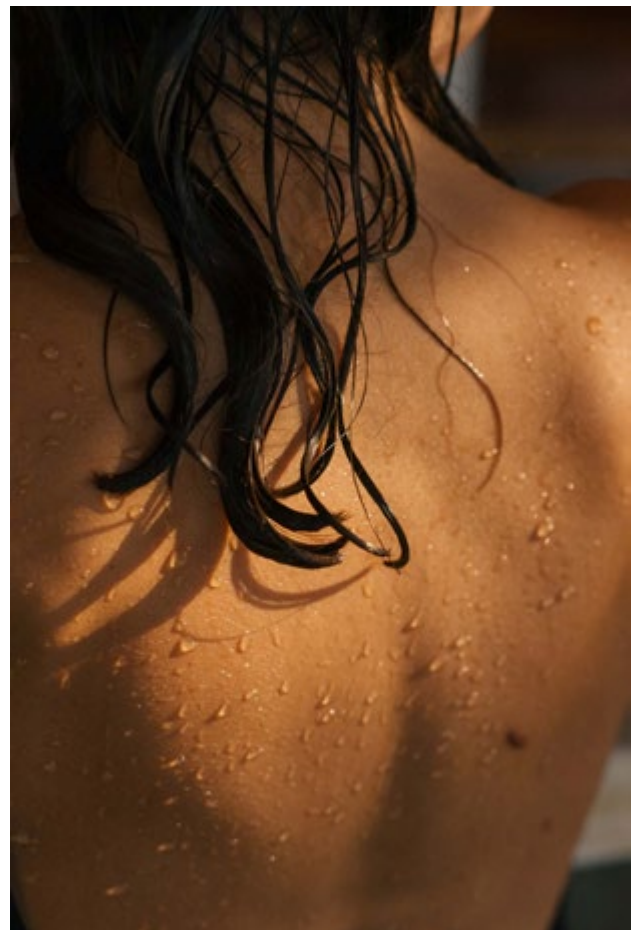
Dr. Koppold

Un retreat di digiuno di più giorni come parte dell'approccio Longevity del vigilius, accompagnato dalla Dott.ssa Daniela Koppold (Charité Berlin), medico specializzata nel digiuno terapeutico ed esperta in medicina preventiva, da Carolin Breinlinger, nutrizionista, da Selina Hofer, psicologa del lavoro e coach, e dall'osteopata Elisa Piaia.

Un tempo per lasciare andare - il consumo, le abitudini, le giornate troppo piene e la sensazione di dover sempre funzionare. Nel silenzio del Monte San Vigilio, il corpo viene alleggerito in modo mirato e vengono attivati processi di rigenerazione, mentre si crea spazio per nuova chiarezza e un orientamento più consapevole.

Le giornate seguono una struttura chiara e guidata con consapevolezza, fatta di movimento, riposo e momenti di approfondimento. Yoga, escursioni, impacchi epatici, trattamenti osteopatici e momenti di silenzio accompagnano il processo di digiuno, creando un approccio olistico alla salute e a un'energia sostenibile.

Il programma unisce competenza medica, consulenza nutrizionale, coaching e lavoro sul corpo - offrendo impulsi che continuano ad agire ben oltre il tempo trascorso al vigilius.



Regeneration



Programma & Contenuti

- Digiuno medicalmente assistito
- Visite mediche quotidiane e colloqui personali
- Yoga, movimento mattutino e attività consapevole nella natura
- Escursioni guidate e forest bathing sul Monte San Vigilio
- Sessioni di coaching e impulsi dedicati alla salute mentale
- Conferenze su alimentazione, longevità e rigenerazione
- Trattamenti osteopatici (a pagamento)
- Impacchi epatici, tempo nella spa e momenti individuali di riposo
- Rottura del digiuno e rialimentazione consapevole
- Tempo per il ritiro, la riflessione e il silenzio

Dott.ssa Daniela Koppold

Medico specializzata nel digiuno terapeutico ed esperta in medicina preventiva. Accompagna le partecipanti dal punto di vista medico durante il processo di digiuno e trasmette conoscenze aggiornate su digiuno, rigenerazione e longevità.

Carolyn Breinlinger

Nutrizionista con focus sull'alimentazione vegetale, la rialimentazione post-digiuno e impulsi sostenibili per la salute.

Selina Hofer

Psicologa del lavoro e coach. Accompagna la settimana con sessioni e impulsi dedicati al lasciar andare, alla chiarezza mentale e alla psicologia positiva.

Elisa Piaia

Osteopata con una visione olistica della consapevolezza corporea e della postura. Attraverso trattamenti mirati aiuta a sciogliere le tensioni e a riallineare il corpo.

