

Präventive Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Lebensstils, die zur nachhaltigen Stabilisierung von Körper, Geist und Seele beitragen können



BACK TO YOU RETREAT

Inhalt

- 01 Grundidee und Ziel des Retreats
- 02 Individuelle Gestaltung, Ruhe und Alltagstransfer
- 03 Digitale Entlastung - Digital Detox
- 04 Gesunde Flüssigkeitsversorgung
- 05 Pflanzenbasierte Rohkost- und Entlastungsphase
- 06 Heilfasten und souveräne Prozessbegleitung
- 07 Meditation und mentale Regulation
- 08 Slow Jogging und begleitete Bewegung
- 09 Naturerleben und Waldbaden
- 10 Eisbaden und kontrollierte Kälteexposition
- 11 Natursauna mit Abkühlung im Fluss
- 12 Energiemassage und brainLight Premium-Regeneration
- 13 Tiny House und Wohnmobilstellplatz
- 14 Medizinische und therapeutische Abstimmung
- 15 Suchttherapeutische Einschätzung durch Johanna Lukas-Larsen
- 16 Gesamtwirkung und Abschluss des Retreats



Hinweis zur Einordnung: Das Konzept beschreibt präventive, gesundheitsfördernde und regenerierende Angebote. Es enthält keine Heilversprechen und ersetzt keine notwendige ärztliche, psychotherapeutische oder suchttherapeutische Behandlung.

BAUSTEIN 01

Grundidee und Ziel des Retreats

Raus aus dem Dauerbetrieb – zurück zur eigenen Wahrnehmung

Das Back to You Retreat schafft einen geschützten zeitlichen und räumlichen Rahmen, in dem Menschen Abstand vom gewohnten Alltag, von digitaler Dauerreizung und von belastenden Routinen gewinnen können. Im Mittelpunkt stehen Entschleunigung, Regeneration, bewusste Körperwahrnehmung und eine alltagstaugliche Neuordnung des Lebensstils.

Die einzelnen Elemente wirken nicht als isolierte Wellnessbausteine. Ernährung, Flüssigkeitsversorgung, Fasten, Meditation, Bewegung, Natur, Wärme, Kälte, passive Regeneration und Schlaf werden so kombiniert, dass sie sich gegenseitig unterstützen können. Weniger Stress kann den Schlaf verbessern; besserer Schlaf stärkt Konzentration und Belastbarkeit; Bewegung und Natur können Stimmung und Kreislauf stabilisieren; passive Anwendungen schaffen Genuss ohne Leistungsdruck.

Leitgedanke: Nicht höher, schneller oder strenger, sondern ruhiger, klarer und näher am individuellen Bedarf.

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an grundsätzlich selbstständige Erwachsene, die präventiv etwas für ihre Gesundheit tun, belastende Gewohnheiten unterbrechen oder nach einer anstrengenden Lebensphase wieder zu mehr Ruhe und Selbstfürsorge finden möchten. Auch Menschen, die nicht fasten oder sportlich trainieren wollen, können ein individuell passendes Retreat erhalten.

Keine Leistungsschau

Kein Bestandteil muss bewiesen oder ausgehalten werden. Das Retreat wird nicht nach maximaler Intensität bewertet, sondern danach, ob ein Mensch sich stabil, sicher und erholt erlebt. Die Angebote werden an Tagesform, Erfahrung, körperliche Voraussetzungen und persönliche Ziele angepasst.



BAUSTEIN 02

Individuelle Gestaltung, Ruhe und Alltagstransfer

Vor Beginn werden Ziele, Vorerfahrungen, Wünsche und mögliche Belastungen besprochen. Daraus entsteht ein persönlicher Ablaufplan. Nicht jeder Mensch benötigt dieselben Bausteine: Eine Person wählt vielleicht Meditation, Waldbaden und Rohkost; eine andere Fasten, Slow Jogging, Kälte und Natursauna.

Ruhe ist ein Programmpunkt

Freie Zeit, Schlaf, Sitzen am Fluss, Lesen, Schweigen oder bewusstes Nichtstun sind keine Lücken im Programm. Sie ermöglichen, dass Erfahrungen verarbeitet werden und das Nervensystem nicht durch einen neuen Terminkalender überfordert wird.

Möglicher Tagesrhythmus

- ☐ Ruhiger Tagesbeginn mit Wasser, Tee oder Meditation
- ☐ Individuell gewählte Bewegung oder Naturzeit
- ☐ Pflanzenbasierte Mahlzeit, Saft oder Fastenbegleitung
- ☐ Ausgedehnte Ruhe- und Digital-Detox-Phase
- ☐ Wärme-, Kälte- oder Massageanwendung nach persönlicher Eignung
- ☐ Abendlicher Rückzug in das Tiny House oder das eigene Wohnmobil

Übertragung in den Alltag

Zum Abschluss wird gemeinsam ausgewertet, welche Maßnahmen gut getan haben und welche kleinen Routinen realistisch fortgeführt werden können. Das Ziel ist keine kurzfristige Ausnahmeblase, sondern eine nachhaltige, individuell machbare Stabilisierung.



BAUSTEIN 03

Digitale Entlastung – Digital Detox

Digital Detox bedeutet keine medizinische Entgiftung und kein grundsätzliches Technikverbot. Gemeint ist eine freiwillige, zeitlich begrenzte Reduktion von Smartphone, sozialen Medien, Nachrichten, E-Mails, Streaming und ständiger Erreichbarkeit.

Randomisierte Studien zeigen, dass eine deutliche Reduktion der Smartphone-Nutzungsbeziehungweise das Blockieren des mobilen Internets Stress, Schlafqualität, subjektives Wohlbefinden und anhaltende Aufmerksamkeit verbessern kann. Die Forschung ist nicht in allen Punkten einheitlich; besonders sinnvoll erscheint eine bewusste Reduktion, wenn die frei werdende Zeit mit Schlaf, Natur, Bewegung, Gesprächen und Ruhe gefüllt wird.

Dirk begleitet diese digitale Auszeit aktiv. Er unterstützt dabei, anfängliche Unruhe oder das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, auszuhalten und die gewonnene Zeit neu zu erleben. Es geht nicht um Kontrolle, sondern darum, die Entscheidungshoheit über digitale Medien zurückzugewinnen.

Kernaussage: Eine bewusst gestaltete digitale Pause kann den Kopf entlasten, Schlaf und Konzentration fördern und Raum für reale Erholung schaffen.

Quellennachweise

- [1] Pieh C. et al. Smartphone screen time reduction improves mental health: a randomized controlled trial. BMC Medicine. 2025. [Quelle](#)
- [2] Castelo N. et al. Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being. PNAS Nexus. 2025. [Quelle](#)
- [3] Marciano L. et al. Digital Detox and Well-Being. Pediatrics. 2024. [Quelle](#)



BAUSTEIN 04

Gesunde Flüssigkeitsversorgung

Während des gesamten Retreats wird bewusst auf Alkohol und andere belastende Konsum- und Genussmittel verzichtet. Die Getränkebasis bilden Wasser, geeignete Heil-beziehungsweise Quellwässer aus Bad Brückenau, Kräutertees sowie frisch gepresste Säfte aus möglichst biologisch erzeugten Zutaten.

Säfte können mit Wasser verdünnt werden, um Süße, Zuckerkonzentration und Magenverträglichkeit individuell anzupassen. Trinkpausen werden nicht als Nebensache behandelt, sondern in den Tagesrhythmus aus Bewegung, Meditation, Ruhe, Wärme und Kälte eingebunden.

Das Bayerische Staatsbad Bad Brückenau verfügt über mehrere Heilquellen mit unterschiedlicher Mineralstoffzusammensetzung. Für eine gezielte Trinkkur empfiehlt das Staatsbad eine vorherige ärztliche Beratung, damit eine passende Quelle gewählt und mögliche Gegenanzeigen berücksichtigt werden können.

Einordnung: Die Getränkeversorgung unterstützt Flüssigkeitszufuhr, Genuss und bewusste Selbstfürsorge. Sie wird nicht als medizinische Entgiftung dargestellt.

Quellennachweise

[4] Bayerisches Staatsbad Bad Brückenau. Heilquellen und Hinweise zur Trinkkur. [Quelle](#)



BACK TO YOU
— RETREAT —

GESUNDE FLÜSSIGKEITSVERSORGUNG

Natürlich. Frisch. Wohltuend.



Quell- & Heilwasser

Klare Basis für bewusste Hydration.



Kräutertees

Wärmend, mild und ausgleichend.



Frisch gepresste Säfte

Biologisch, nährstoffreich und oft mit Wasser verdünnt.



Bewusst trinken

Ruhige Trinkpausen begleiten Fasten, Rohkost und Erholung.

Wasser. Kräuter. Frische.
Eine wohltuende Begleitung
durch das Retreat.



BAUSTEIN 05

Pflanzenbasierte Rohkost- und Entlastungsphase

Obst wird poetisch gelegentlich als „Nahrung der Götter“ bezeichnet. Wissenschaftlich entscheidend ist sein Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Gemüse, Salate, Kräuter, Beeren und Früchte können für zwei bis drei Wochen eine sanfte, pflanzenbasierte Alternative zum vollständigen Fasten bilden.

Diese Phase ist besonders für Menschen geeignet, die bisher häufig stark verarbeitete, sehr fettreiche, frittierte oder fleischbetonte Speisen essen. Der zeitweise Verzicht auf Alkohol, Mayonnaise, Pommes, schwere Saucen und Fertigprodukte kann den Speiseplan deutlich leichter und nährstoffreicher machen.

Ein höherer Obst- und Gemüseverzehr ist in großen Kohorten und Metaanalysen mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vorzeitige Sterblichkeit verbunden. Pflanzenbasierte Ernährungsformen können Gewicht, LDL-Cholesterin und Blutzuckerregulation günstig beeinflussen. Beeren liefern Anthocyane und weitere Polyphenole, für die Hinweise auf positive Effekte bei kardiometabolischen Risikofaktoren vorliegen.

Bei Sodbrennen kann der Verzicht auf große, sehr fettreiche und frittierte Mahlzeiten hilfreich sein. Eine Beschwerdefreiheit ist jedoch nicht garantiert: Zitrusfrüchte, Tomaten, saure Säfte oder große Rohkostmengen können Reflux bei manchen Menschen verstärken. Die Auswahl wird deshalb individuell angepasst.

Dirk begleitet den Prozess, bereitet die Lebensmittel gemeinsam zu und nimmt selbst daran teil. Dadurch entsteht keine abstrakte Diätvorgabe, sondern eine praktische, alltagstaugliche Erfahrung.

Kernaussage: Eine frische, wenig verarbeitete und pflanzenbetonte Entlastungsphase kann Stoffwechsel, Verdauung und Wohlbefinden unterstützen, ohne dass vollständig gefastet werden muss.

ROHKOST & PFLANZENBASIERTE ENTLASTUNGSPHASE

Leicht. Lebendig. Entgiftend.

- 
NÄHRSTOFFE PUR
 Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Antioxidantien in natürlicher Form
- 
ENTGIFTUNG UNTERSTÜTZEN
 Rohkost und frische Säfte entlasten den Stoffwechsel und fördern die Ausscheidung
- 
LEICHT & KLÄREND
 Basische, ballaststoffreiche Lebensmittel bringen Leichtigkeit und Energie
- 
KÖRPER & GEIST STÄRKEN
 Pflanzliche Ernährung unterstützt Konzentration, innere Ruhe und Wohlbefinden
- 
BEWUSST GENIEßEN
 Achtsam essen, gut kauen und dankbar sein – das macht jede Mahlzeit zur Heilung

Zurück zur Natur. Zurück zu dir.

BAUSTEIN 06

Heilfasten und souveräne Prozessbegleitung

Kontrolliertes Fasten kann einen metabolischen Wechsel von überwiegend glucosebasierter Energieversorgung hin zu stärkerer Fett- und Ketonkörpernutzung auslösen. Humanstudien und Übersichtsarbeiten berichten zeitweilige Verbesserungen bei Körpergewicht, Bauchumfang, Blutdruck, Insulinsensitivität und einzelnen Blutfettwerten. Die langfristige Wirkung hängt wesentlich davon ab, wie Ernährung und Lebensstil anschließend gestaltet werden.

Mehrtägiges Fasten ist nicht identisch mit Intervallfasten. Die Studienlage zu längeren Fastenzeiten ist kleiner und betrifft meist medizinisch oder fachlich begleitete Programme. Daher wird weder eine Heilung noch eine allgemeine Empfehlung zu mehrwöchigem Nullfasten ausgesprochen.

Dirks Erfahrung und Skalierbarkeit

Dirk verfügt über langjährige persönliche Fastenerfahrung und hat selbst Fastenzeiten von bis zu sechs Wochen erlebt. Diese Angabe bedeutet nicht, dass Teilnehmende ähnlich lange fasten sollen. Sie zeigt, dass eine Woche Nullfasten für ihn keine außergewöhnliche Situation, sondern vertraute Praxis ist.

Dadurch kennt er typische körperliche und emotionale Empfindungen aus eigener Erfahrung. Er kann Prozesse unterschiedlicher Dauer ruhig begleiten, auf individuelle Bedürfnisse reagieren und stabil bleiben, ohne von den Reaktionen der Teilnehmenden selbst verunsichert zu werden. Diese Routine vermittelt Souveränität und Prozesssicherheit.

Kernaussage: Dirk begleitet nicht nach einem starren Fastenideal. Seine eigene Erfahrung ermöglicht eine flexible, belastbare und empathische Begleitung.

HEILFASTEN

Reduziert. Klärend. Regenerierend.



STOFFWECHSEL ENTLASTEN

Bewusster Verzicht kann den Körper entlasten und innere Regulation unterstützen



INNERE KLARHEIT

Weniger äußere Reize, mehr Ruhe, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung



BEWUSSTE REGENERATION

Wasser, Tee und verdünnte Säfte begleiten den Rückzug sanft



RHYTHMUS & DISZIPLIN

Fasten stärkt Bewusstheit, Tagesstruktur und Selbstfürsorge



BEGLEITET & INDIVIDUELL

An persönliche Bedürfnisse angepasst und achtsam begleitet

Weniger von außen. Mehr bei dir.



BAUSTEIN 07

Meditation und mentale Regulation

Regelmäßige Meditation, insbesondere Achtsamkeitsmeditation und strukturierte Programme wie MBSR oder MBCT, kann Stress und psychische Belastung reduzieren. Metaanalysen zeigen kleine bis moderate Effekte bei Angst und depressiven Beschwerden. Für Menschen mit wiederkehrenden Depressionen ist achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie als Rückfallprophylaxe untersucht.

Auch für Schlafbeschwerden liegen Hinweise auf eine Verbesserung der subjektiven Schlafqualität vor. Meditation garantiert keinen tieferen Schlaf, kann aber Anspannung, Grübeln und innere Unruhe reduzieren. Erholsamerer Schlaf kann wiederum Stimmung, Gedächtnis und Leistungsfähigkeit unterstützen.

Bei kognitiven Funktionen zeigt die Forschung keine pauschale Steigerung des Intelligenzquotienten. Plausibel und teilweise belegt sind kleine Verbesserungen bei Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und exekutiver Kontrolle. Dazu gehören Fokussierung, geistige Flexibilität, Planung und das Ausblenden störender Impulse.

Im Retreat wird Meditation nicht als Leistungsübung verstanden. Sie schafft einen ruhigen Raum, in dem nichts erreicht werden muss. Dauer, Form und Anleitung werden an Erfahrung und Tagesform angepasst.

Kernaussage: Meditation kann über Stressregulation, Schlaf, Stimmung und Aufmerksamkeit zu einem gesundheitsfördernden Gesamtprozess beitragen.



BAUSTEIN 08

Slow Jogging und begleitete Bewegung

Slow Jogging ist bewusst langsames, niedrig bis moderat intensives Laufen. Nicht Geschwindigkeit oder sportlicher Ehrgeiz stehen im Mittelpunkt, sondern regelmäßige, individuell angepasste Bewegung, bei der eine Unterhaltung meist noch möglich ist.

Studien zeigen, dass langsames Joggen die aerobe Leistungsfähigkeit, Muskelfunktion und Körperzusammensetzung verbessern kann. Große Beobachtungsdaten deuten darauf hin, dass bereits kurze Laufeinheiten bei langsamem Tempo mit einem geringeren Herz-Kreislauf- und Sterblichkeitsrisiko verbunden sind.

Bewegung kann außerdem Stress, Angst und depressive Beschwerden reduzieren. Für Kognition berichten aktuelle Übersichten Vorteile auch bei leichter Intensität, insbesondere für Gedächtnis und exekutive Funktionen. Diese Effekte sind im Durchschnitt klein bis moderat und kein Beweis für eine allgemeine Steigerung der Intelligenz.

Begleitung durch Dirk

Dirk läuft mit. Dadurch verbindet sich fachliche Orientierung mit gemeinsamer Erfahrung, Motivation und direkter Anpassung an Atem, Tempo, Tagesform und körperliche Belastbarkeit. Teilnehmende müssen keine Strecke oder Geschwindigkeit beweisen.

Kernaussage: Slow Jogging ist eine niedrighschwellige Bewegungsform, die Herz-Kreislauf-System, Ausdauer, Stimmung, Schlaf und Konzentration unterstützen kann.



SLOW JOGGING

Langsam. Natürlich. Wirksam.

-  Stärkt Herz und Kreislauf
-  Schont Gelenke und Muskeln
-  Reduziert Stress und hebt die Stimmung
-  Für jedes Alter und jedes Niveau
-  Mehr Energie im Alltag

Sanfte Bewegung.
Mehr Wohlbefinden. Jeden Tag. 

BAUSTEIN 09

Naturerleben und Waldbaden

Waldbaden beziehungsweise Shinrin-yoku bedeutet langsames Gehen, ruhiges Verweilen und bewusstes Wahrnehmen von Geräuschen, Gerüchen, Licht, Luft, Boden und Vegetation. Es geht nicht um sportliche Leistung oder das Zurücklegen einer bestimmten Strecke.

Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt Grünräume als gesundheitsfördernde Lebensräume, die psychische Entspannung, Stressabbau, Bewegung und soziale Erholung unterstützen können. Systematische Übersichten zu Waldbaden berichten günstige Effekte auf Stress, Angst, depressive Beschwerden und subjektives Wohlbefinden. Metaanalysen zeigen zudem kurzfristige Veränderungen von Cortisol und Blutdruck.

Naturerleben kann Aufmerksamkeit und geistige Erholung fördern, weil die ständige Verarbeitung wechselnder digitaler und städtischer Reize unterbrochen wird. Auch Zusammenhänge mit besserer Schlafqualität werden berichtet. Hinweise auf Veränderungen einzelner Immunparameter sind interessant, aber noch keine Garantie für einen allgemeinen Infektionsschutz.

Begleitete Naturerfahrung

Dirk begleitet ruhige Waldgänge, Wahrnehmungsübungen, Atempausen, Meditation und Phasen ohne Gespräche oder digitale Geräte. Wer Bewegung möchte, geht langsam; wer Ruhe benötigt, kann sitzen, liegen oder einen begrenzten Naturraum erkunden.

Kernaussage: Natur und Wald können Stress reduzieren, Herz-Kreislauf-Regulation und Schlaf unterstützen und mentale Ermüdung abbauen.



BAUSTEIN 10

Eisbaden und kontrollierte Kälteexposition

Regelmäßige und kontrollierte Kältereize können körperliche Anpassungsreaktionen auslösen. Studien berichten Veränderungen von Stress-, Entzündungs- und Immunparametern sowie mögliche Effekte auf Schlaf, Wohlbefinden und Regeneration. Eine große Studie zu kalten Duschen fand weniger selbst berichtete krankheitsbedingte Fehlzeiten, jedoch nicht weniger Krankheitstage.

Eine randomisierte Untersuchung aus dem Jahr 2024 zeigte nach regelmäßigen kalten Duschen Veränderungen von Immunglobulinen und immunologischen Botenstoffen. Eine systematische Übersichtsarbeit von 2025 bewertet die Hinweise auf Gesundheit und Wohlbefinden als ermutigend, betont aber die noch begrenzte und heterogene Studienlage.

Daher wird nicht behauptet, Eisbaden verhindere sicher Krankheiten oder stärke bei jedem Menschen das gesamte Immunsystem. Sachlich tragfähig ist die Aussage, dass kontrollierte Kälteexposition Immun- und Entzündungsprozesse beeinflussen und gesundheitsfördernde Anpassungen unterstützen kann.

Im Retreat werden Kältereize individuell dosiert. Es geht nicht um Mutproben, sondern um Körperwahrnehmung, ruhige Atmung und eine kontrollierte Erfahrung.

Kernaussage: Kälte ist ein wirksamer Reiz mit messbaren körperlichen Reaktionen. Der Nutzen hängt von Dosierung, Regelmäßigkeit und individueller Eignung ab.

Quellennachweise

[26] Cain T. et al. Effects of cold-water immersion on health and wellbeing: systematic review and meta-analysis. PLOS ONE. 2025. DOI: 10.1371/journal.pone.0317615. [Quelle](#)

[27] Buijze G. A. et al. The Effect of Cold Showering on Health and Work: randomized controlled trial. PLOS ONE. 2016. DOI: 10.1371/journal.pone.0161749. [Quelle](#)

[28] El-Ansary M. R. M. et al. Regular cold shower exposure modulates humoral and cell-mediated immunity. Journal of Thermal Biology. 2024. [Quelle](#)



BAUSTEIN 11

Natursauna mit Abkühlung im Fluss

Die Natursauna des Back to You Retreats wird ohne spirituellen, traditionellen oder indigenen Anspruch angeboten. Im Mittelpunkt stehen Wärme, natürliche Abkühlung, Körperwahrnehmung und Regeneration.

Die Schwitzhütte liegt direkt an einem Fluss im Naturschutzgebiet. Nach einer Wärmerunde verlassen die Teilnehmenden die Hütte, kühlen sich im Fluss ab und kehren anschließend für eine weitere Runde zurück. Dieser Wechsel kann –abhängig von individueller Eignung und Tagesform –bis zu viermal wiederholt werden.

Die Forschung ist für die finnische Sauna deutlich umfangreicher als für naturnahe Schwitzhütten. Studien zeigen kurzfristige Verbesserungen von Gefäßsteifigkeit und Blutdruck; Langzeitbeobachtungen verbinden regelmäßiges Saunieren mit einem geringeren Herz-Kreislauf-Risiko. Diese Daten lassen sich nicht vollständig auf jede Schwitzhüttenform übertragen, bilden aber ein plausibles physiologisches Vergleichsmodell.

Begleitung und Ablauf

Dirk ist ein erfahrener Schwitzhüttenleiter. Er passt Temperatur, Dauer und Intensität an die Teilnehmenden an. Niemand muss vier Runden absolvieren oder körperliche Grenzen überschreiten. Stille, ruhige Gespräche, Atemwahrnehmung und anschließende Ruhe können nach Bedarf einbezogen werden.

Für das offene Feuer stehen eine Wasserpumpe, ein Gartenschlauch und weitere geeignete Lösch- und Sicherheitsmittel bereit. Die detaillierte gesundheitliche und organisatorische Sicherheitsprüfung erfolgt im Rahmen der individuellen Abstimmung.

Kernaussage: Der Wechsel von Wärme, Flusskühlung, frischer Luft und Ruhe schafft eine intensive, naturnahe Regenerationserfahrung.



BAUSTEIN 12

Energiemassage und brainLight Premium–Regeneration

Die Energiemassagen von Dirk bilden ein passives Premium–Angebot. Sie verbinden liebevolle Zuwendung, Entschleunigung und Shiatsu–orientierte Körperarbeit. Im Mittelpunkt stehen achtsame Berührung, Loslassen und das Erleben, für einen begrenzten Zeitraum nichts leisten zu müssen.

Ergänzt wird die persönliche Anwendung durch einen hochwertigen brainLight–Shiatsu–Massagesessel mit audiovisueller Licht–und Tonstimulation. Ein entsprechendes System steht im Tiny House und kann während des Retreats regelmäßig genutzt werden.

Passiv genießen statt leisten

Die Teilnehmenden nehmen Platz, wählen gemeinsam mit Dirk ein geeignetes Programm und dürfen sich zurücklehnen. Es gibt kein Trainingsziel und keine Aufgabe. Massage, Wärme, Licht und Ton werden individuell angepasst. Der Nutzer muss nichts tun, außer die Anwendung zu genießen.

Psychologisch wirkt das Angebot auch als positive Belohnung: Der freiwillige Verzicht auf Alkohol, Nikotin, digitale Dauerreize oder schwere Ernährung wird nicht nur als Einschränkung erlebt. Ihm wird eine unmittelbar angenehme Erfahrung von Genuss, Wertschätzung und Selbstfürsorge gegenübergestellt.

Unabhängige Studien zu Massage und automatisierten Massagesesseln berichten Hinweise auf kurzfristige Reduktionen von Stress, Angst, muskulären Beschwerden und teilweise Cortisol. Eine Studie zur audiovisuellen Stimulation mit 393 Teilnehmenden fand positive Zusammenhänge mit mentaler Gesundheit, Burnout und Arbeitsengagement, konnte aufgrund ihres Designs aber keine Kausalität beweisen.

brainLight führt auf seiner offiziellen Website eine Studienübersicht. Diese Herstellerinformationen werden transparent als ergänzende Quelle gekennzeichnet und nicht mit unabhängiger Evidenz gleichgesetzt.

Kernaussage: Das Angebot rundet das Retreat als passive, genussvolle und individuell steuerbare Regenerationsform ab.

ENERGIEMASSAGE & SHIATSU

mit brainLight für tiefe Entspannung
und Entschleunigung



Energiemassage

Sanfte Berührung, liebevolle
Zuwendung und innere Balance.



Shiatsu auf dem Sessel

Passive Rückenmassage, Wärme
und tiefes Loslassen.



Licht & Klang

LED–Brille und Kopfhörer
unterstützen die Regeneration.



Einfach genießen

Du musst nichts tun – nur
empfangen, entspannen und sein.

Berührung. Ruhe. Regeneration.
Für Körper, Geist und Seele.



BAUSTEIN 13

Tiny House und Wohnmobilstellplatz

Die Übernachtung ist nicht nur eine logistische Ergänzung, sondern Teil des Retreat-Prozesses. Wer nach einer intensiven Natur-, Wärme-, Kälte- oder Meditationserfahrung nicht sofort in Verkehr, Haushalt und Terminpflichten zurückkehren muss, kann Ruhe und Regeneration länger halten.

Teilnehmende können zusätzlich zu den gebuchten Leistungen einen Stellplatz für das eigene Wohnmobil nutzen oder in einem Tiny House mit bis zu zwei Personen übernachten. Das Tiny House kann allein oder gemeinsam mit einer vertrauten Begleitperson genutzt werden.

Der kleine, naturnahe Rückzugsraum unterstützt Digital Detox, Schlaf, Stille und persönliche Verarbeitung. Gleichzeitig steht dort das brainLight-System für regelmäßige passive Regeneration zur Verfügung. Das Wohnmobil bietet eine vertraute, selbstständige Umgebung, während die Begleitung und die Angebote des Retreats erreichbar bleiben.

Kernaussage: Unterkunft und Rückzugsraum verbinden die einzelnen Anwendungen zu einem zusammenhängenden Prozess und schützen die entstandene Ruhe vor dem sofortigen Alltagseinbruch.

TINY HOUSE & RÜCKZUGSORT

Privat. Geborgen. Naturverbunden.



Eigener geschützter Space

Dein persönlicher Rückzugsort zum Ankommen und Auftanken.



Küche, Dusche & Trenntoilette

Alles, was du brauchst – nachhaltig, komfortabel, durchdacht.



Homeoffice, Terrasse & Ruhe

Arbeiten, lesen, schreiben oder einfach nur sein – in Stille und Weite.



Grillplatz, Lagerfeuer & Naturzugang

Feuer, Sterne, frische Luft – Natur direkt vor deiner Tür.

Ankommen. Durchatmen. Bei dir sein.



BAUSTEIN 14

Medizinische und therapeutische Abstimmung

Bei Teilnehmenden, die regelmäßig Medikamente einnehmen, relevante Vorerkrankungen haben oder gesundheitliche Beschwerden beziehungsweise Unsicherheiten mitbringen, wird vor oder während des Retreats eine medizinische beziehungsweise therapeutische Abstimmung vorgesehen.

Dirk steht aufgrund seiner Tätigkeit mit brainLight-Regenerationssystemen in regelmäßigem Kontakt mit Ärzten, Therapeuten und Fachpersonal privater Reha-Kliniken in Bad Brückenau. Er bietet diesen Einrichtungen Systeme an, vermietet und verkauft sie und begleitet deren Einsatz.

Wenn eine fachliche Abklärung erforderlich ist, kann über die bestehenden Kontakte –abhängig von Verfügbarkeit und Zustimmung der Beteiligten –ein Termin bei einer geeigneten Fachperson oder Klinik organisiert werden. Mit Einwilligung der teilnehmenden Person fließen die medizinischen und therapeutischen Empfehlungen in die individuelle Planung ein.

Dauer, Intensität und Auswahl von Fasten, Ernährung, Bewegung, Wärme, Kälte, Massage, audiovisueller Stimulation und weiteren Maßnahmen werden entsprechend angepasst. Das Retreat wird nicht gegen medizinische Empfehlungen durchgeführt und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Zwei Ebenen der Absicherung: Die körperlich-medizinische Eignung wird bei Bedarf fachärztlich beziehungsweise therapeutisch geklärt; die Umsetzung im Retreat wird daran angepasst.

BACK TO YOU RETREAT

BAUSTEIN 15

Suchttherapeutische Einschätzung durch Johanna Lukas-Larsen

Johanna Lukas-Larsen ist ausgebildete Suchttherapeutin mit langjähriger Berufserfahrung und Leiterin der Suchtberatungsstelle in Fulda.

Wenn Teilnehmende in ihrer Vergangenheit Suchtprobleme hatten, weiterhin unter deren Folgen leiden oder Unsicherheiten hinsichtlich Abstinenz, Rückfallrisiken oder belastender Konsumgewohnheiten bestehen, führt Johanna vor Beginn des Retreats ein fachliches Einführungsgespräch.

Auf Grundlage dieses Gesprächs spricht sie suchttherapeutische Empfehlungen für die individuelle Gestaltung aus. Diese werden mit Dirk abgestimmt und beeinflussen Auswahl, Reihenfolge, Dauer und Intensität der einzelnen Maßnahmen ebenso wie die Empfehlungen der konsultierten Ärzte und Therapeuten.

Damit verbindet das Konzept zwei komplementäre Fachperspektiven: die psychologische und suchttherapeutische Einschätzung durch Johanna sowie die körperlich-medizinische Abklärung durch Ärzte, Therapeuten und Fachpersonal der Kliniken.

Das Retreat ersetzt keine Entgiftungsbehandlung, ambulante oder stationäre Suchtherapie, Psychotherapie oder ärztliche Behandlung. Bei akuter Abhängigkeit, Entzugssymptomen oder instabiler Abstinenz ist zunächst eine geeignete fachliche Behandlung erforderlich.

Kernaussage: Menschen mit früheren Suchtproblemen erhalten vor dem Retreat eine fachliche Einschätzung, damit Abstinenz, Belohnung, Belastbarkeit und Rückfallrisiken verantwortungsvoll berücksichtigt werden.

BAUSTEIN 16

Gesamtwirkung und Abschluss des Retreats

Das Back to You Retreat verbindet aktive und passive Maßnahmen zu einem individuell anpassbaren Gesamtprozess. Digital Detox reduziert Reizdichte. Wasser, Tee, Säfte und pflanzenbasierte Kost schaffen eine leichte Versorgung. Fasten kann bei geeigneten Teilnehmenden vertieft werden. Meditation, Slow Jogging, Wald und Natur fördern Regulation und Selbstwahrnehmung. Kälte und Wärme setzen kontrollierte körperliche Reize. Energiemassage und brainLight ermöglichen passive Belohnung und Genuss. Tiny House oder Wohnmobil schützen Ruhe und Schlaf.

Dirk begleitet die praktischen Prozesse persönlich und nimmt an zentralen Elementen selbst teil. Seine Erfahrung mit Fasten, Slow Jogging, Natursauna, Kälte, Massage und brainLight schafft Routine und Souveränität. Johanna ergänzt das Angebot bei suchtbezogenen Fragestellungen. Ärzte und Therapeuten der privaten Reha-Kliniken können bei medizinischem oder therapeutischem Abstimmungsbedarf einbezogen werden.

Die Stärke des Konzepts liegt nicht in einem einzelnen Verfahren, sondern in der Wechselwirkung: Stressreduktion kann Schlaf verbessern; Schlaf unterstützt Konzentration und Stimmung; Bewegung und Natur fördern Kreislauf und Selbstwirksamkeit; angenehme passive Anwendungen schaffen eine gesunde Form von Belohnung; ein geschützter Rückzugsort ermöglicht Verarbeitung statt sofortiger Rückkehr in alte Routinen.

Abschluss und Alltagstransfer

Am Ende wird gemeinsam ausgewertet, was hilfreich war und welche kleinen, realistischen Veränderungen fortgeführt werden können. Das Retreat verspricht keine Heilung. Es bietet jedoch einen fundierten, begleiteten und naturnahen Rahmen, in dem gesundheitsfördernde Gewohnheiten praktisch erlebt und neu verankert werden können.

Gesamtaussage: Ein präventives Retreat für Körper, Geist und Seele, das wissenschaftlich gestützte Methoden, persönliche Begleitung, Natur und hochwertige Regeneration zu einem stimmigen Ganzen verbindet.



Anhang mit Quellenhinweisen

Quellennachweise – Die gesundheitsfördernde Wirkung von Rohkost

- [5] Wang D. D. et al. Fruit and Vegetable Intake and Mortality. *Circulation*. 2021. [Quelle](#)
- [6] Termannsen A. D. et al. Effects of vegan diets on cardiometabolic health: systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*. 2022. [Quelle](#)
- [7] Wilken M. R. et al. Effects of anthocyanin-rich berries on metabolic syndrome risk factors: systematic review and meta-analysis. 2022. [Quelle](#)
- [8] Heidarzadeh-Esfahani N. et al. Dietary Intake in Relation to the Risk of Reflux Disease: systematic review. 2021. [Quelle](#)

Quellennachweise – Die gesundheitsfördernde Wirkung von Heilfasten

- [9] Ezpeleta M. et al. Efficacy and safety of prolonged water fasting: a narrative review of human trials. *Nutrition Reviews*. 2024. [Quelle](#)
- [10] Wilhelmi de Toledo F. et al. Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in 1,422 subjects. *PLOS ONE*. 2019. DOI: 10.1371/journal.pone.0209353. [Quelle](#)
- [11] Sun M.-L. et al. Intermittent fasting and health outcomes: umbrella review of randomized controlled trials. *EClinicalMedicine*. 2024. [Quelle](#)
- [12] de Cabo R., Mattson M. P. Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. *New England Journal of Medicine*. 2019. DOI: 10.1056/NEJMr1905136. [Quelle](#)

Quellennachweise – Die gesundheitsfördernde Wirkung von Massagen und neuronalen Entspannungssystemen

- [33] Baek J. Y. et al. Clinical effects of using a massage chair on stress measures: randomized controlled trial. 2022. [Quelle](#)
- [34] Muller J. et al. Mechanical massage and mental training programmes: randomized explorative pilot study. 2015. DOI: 10.1186/s12906-015-0753-x. [Quelle](#)
- [35] Ghadiri A. et al. Associations between Health Education and Mental Health, Burnout, and Work Engagement by Application of Audiovisual Stimulation. *IJERPH*. 2022. DOI: 10.3390/ijerph19159370. [Quelle](#)
- [36] brainLight GmbH. Studienzusammenfassung und Research & Science. [Herstellerinformation](#). [Quelle](#)

Quellennachweise – Die gesundheitsfördernde Wirkung von Meditation

- [13] Goyal M. et al. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*. 2014. DOI: 10.1001/jamainternmed.2013.13018. [Quelle](#)
- [14] Kuyken W. et al. Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse. *JAMA Psychiatry*. 2016. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2016.0076. [Quelle](#)
- [15] Rusch H. L. et al. The effect of mindfulness meditation on sleep quality: systematic review and meta-analysis. 2019. DOI: 10.1111/nyas.13996. [Quelle](#)
- [16] Whitfield T. et al. The Effect of Mindfulness-based Programs on Cognitive Function in Adults. *Neuropsychology Review*. 2022. DOI: 10.1007/s11065-021-09519-y. [Quelle](#)

Quellennachweise – Die gesundheitsfördernde Wirkung von Slow-Jogging

- [17] Ikenaga M. et al. Effects of a low-intensity slow-jogging program in older adults: randomized controlled trial. 2017. DOI: 10.1002/jcsm.12138. [Quelle](#)
- [18] Lee D. C. et al. Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk. *JACC*. 2014. DOI: 10.1016/j.jacc.2014.04.058. [Quelle](#)
- [19] Noetel M. et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis. *BMJ*. 2024. DOI: 10.1136/bmj-2023-075847. [Quelle](#)
- [20] Singh B. et al. Effectiveness of exercise for improving cognition, memory and executive function: umbrella review. 2025. [Quelle](#)

Quellennachweise – Die gesundheitsfördernde Wirkung von Waldbaden und Natur

- [21] WHO Regional Office for Europe. Urban green spaces and health. 2016. [Quelle](#)
- [22] Siah C. J. R. et al. The effects of forest bathing on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. 2023. [Quelle](#)
- [23] Ideno Y. et al. Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku: systematic review and meta-analysis. 2017. DOI: 10.1186/s12906-017-1912-z. [Quelle](#)
- [24] Antonelli M. et al. Effects of forest bathing on cortisol: systematic review and meta-analysis. 2019. [Quelle](#)
- [25] Shin J. C. et al. Greenspace exposure and sleep: a systematic review. *Environmental Research*. 2020. DOI: 10.1016/j.envres.2019.109081. [Quelle](#)

Quellennachweise

- [29] Laukkanen T. et al. Acute effects of sauna bathing on cardiovascular function. *Journal of Human Hypertension*. 2018. DOI: 10.1038/s41371-017-0008-z. [Quelle](#)
- [30] Lee E. et al. Effects of regular sauna bathing in conjunction with exercise on cardiovascular function: randomized controlled trial. 2022. [Quelle](#)
- [31] Laukkanen T. et al. Association Between Sauna Bathing and Fatal Cardiovascular and All-Cause Mortality Events. *JAMA Internal Medicine*. 2015. DOI: 10.1001/jamainternmed.2014.8187. [Quelle](#)
- [32] Laukkanen J. A., Kunutsor S. K. Cardiovascular and Other Health Benefits of Sauna Bathing: a review. 2018. [Quelle](#)