# GIARDINO

giardino-ascona.ch

ASCONA

# Longevity & Health Retreat

02.– 05.06.2024
Ascona

In Partnerschaft mit:
*In partnership with:*

**epigeniXzürich**
**Frisch Center**

Part of Giardino Hotel Group

Hotel Giardino Ascona

# Longevity & Health Retreat

Longevity steht für die Verlängerung der gesunden Lebensspanne bei voller Vitalität. Massgeschneiderte Ansätze zielen darauf ab, Krankheiten zu verhindern, bevor Symptome auftreten. Das Hauptziel liegt nicht darin, einfach die gelebten Jahre zu maximieren, sondern vielmehr deren Qualität. Das Streben nach Langlebigkeit ist daher nur dann sinnvoll, wenn auch das hohe Alter in purer Vitalität, ohne nennenswerte Einschränkungen und frei von körperlichen oder mentalen Beschwerden erlebt wird.

**Ziele:** Der Ansatz konzentriert sich auf den individuellen Menschen und seine Umwelt. Dies beinhaltet eine umfassende Analyse aller Aspekte des komplexen menschlichen Lebens: von der Biochemie über Zellen, Mitochondrien und Gewebe bis hin zum gesamten Körper im Kontext des sozialen Umfelds und der Umweltfaktoren. Das Ziel ist es, das innere und äussere biologische Ökosystem durch nachhaltige Interventionen zu regulieren. Dadurch wird das Gleichgewicht von Körper, Geist und sozialem Umfeld aufrechterhalten. Der Fokus liegt auf der Behandlung identifizierter Probleme durch spezifische orthomolekulare, bio-regulative und metabolische Therapien sowie Lebensstiländerungen. Es ist nie zu spät, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Doch je früher dies geschieht, desto besser.

**Wann:** 2.– 5. Juni 2024, Anmeldeschluss: 15. Mai 2024

**Dauer:** 4 Tage/3 Nächte

**Preis:** Retreat im Doppelzimmer
Einzelbelegung: CHF 2900 p. P., Doppelbelegung: CHF 2525 p. P.
Für Interessierte und externe Gäste: Einzelpreise auf Anfrage

*Longevity is the extension of a healthy lifespan in full vitality. Tailored approaches aim to prevent disease before symptoms emerge. The primary goal is not simply to maximize the number of years lived, but rather to improve their quality. The pursuit of longevity is only meaningful if advanced age can be experienced in pure vitality, without significant limitations, and free of physical or mental complaints.*

***Objectives:*** *The approach focuses on the unique individual, taking into account both the person and the person's environment. A comprehensive analysis is implemented on all aspects of complex human life: from biochemistry to cells, mitochondria, and tissues, to the whole body in relation to its social context and environmental factors. The aim is to regulate the internal and external biological ecosystem through sustainable interventions to maintain balance in body, mind, and social environment. The focus is on addressing identified health issues through specific orthomolecular, bioregulatory, and metabolic therapies, as well as lifestyle changes. It is never too late to take care of your health; but the earlier this is done, the better.*

***When:*** *2– 5 June 2024, registration deadline: 15 May 2024*

***Duration:*** *4 days/3 nights*

***Price:*** *Retreat in a double room single occupancy: CHF 2900 p. p., double occupancy: CHF 2525 p. p. For interested parties and external guests: individual prices on request*

Mehr Informationen und Programm

*More information and program*

**Booking**

reservation@giardino.ch
+41 800 33 33 13

In Partnerschaft mit:
*In partnership with:*

**Dr. med. Krisztina Baráth**
Ärztin für integrative
und regenerative Medizin

Sie studierte Medizin an der Semmelweis Universität Budapest und arbeitete als Neuro- und Kopf-Hals-Radiologin. In der Folge spezialisierte sie sich auf integrative und regenerative Medizin und absolvierte ein Nachdiplomstudium in Ernährungswissenschaften an der ETH Zürich. Ihr Schwerpunkt liegt auf personalisierter Medizin und ganzheitlichen Behandlungen.

*Physician for integrative and regenerative medicine*

*She studied medicine at Semmelweis University in Budapest and worked as a neuro- and head-neck radiologist. Subsequently, she specialized in integrative and regenerative medicine, completing a postgraduate degree in nutritional sciences at ETH Zurich. Her focus is on personalized medicine and holistic treatments.*

**epigeniXzürich**
Seestrasse 160, 8002 Zürich
info@epigenixzuerich.ch
+41 (0)44 442 83 00
www.epigenixzuerich.ch

epigeniXzürich
metabolische & bioregulative medizin

**Danijela Schenker**
Biohackerin und
Gesundheitsvisionärin

Eine ehemalige Intensivpflegekrankenschwester mit zwanzig Jahren Berufserfahrung und Ausbilderin für Pflegepersonal, die sich vor zehn Jahren zur Schönheits-Biohackerin und Gesundheitsvisionärin wandelte. Sie ist Trainerin für Ärzte und Pflegekräfte im Bereich Microneedling. Ihre Leidenschaft gilt der Optimierung von Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden.

*Biohacker and health visionary*

*A former intensive care nurse with twenty years of professional experience and a trainer for nursing staff, she transformed into a beauty biohacker and health visionary ten years ago. She serves as a trainer for doctors and healthcare professionals in the field of microneedling. Her passion lies in optimizing beauty, health, and well-being.*

**Frisch Center**
Seestrasse 160, 8002 Zürich
info@foreverbeautiful.ch
+41 (0)79 194 52 08
www.foreverbeautiful.ch

FRISCH CENTER
forever beautiful

Standort:
*Location:*

**Hotel Giardino Ascona**

Die grünen Berge des Tessins, der Lago Maggiore und einer der schönsten Golfplätze umrahmen das Hotel Giardino Ascona, ein 5*-Resort im toskanischen Stil. Sein mediterraner Garten, wie aus dem Bilderbuch, lädt zu ungezwungenem Luxus ein. Mit 3 Restaurants, Innen- und Aussenpools, einem Spa mit diversen Saunen, Fitness- und Yoga-Bereichen sowie entspannten Lounges und Zimmern voller Feriengefühl bietet das Hotel vielfältige Erholungsmöglichkeiten. Das Wohlbefinden der Gäste steht im Hotel Giardino mit dem dipiù Spa und seinem vielfältigen Angebot sowie seinen Ayurveda und Yoga Retreats im Mittelpunkt.

*The green mountains of Ticino, Lake Maggiore and one of the most beautiful golf courses surround the Hotel Giardino Ascona, a 5* resort in Tuscan style. Its Mediterranean garden, like something from a fairy tale, invites you to enjoy casual luxury. With 3 restaurants, indoor and outdoor pools, a spa with various saunas, fitness and yoga areas as well as relaxed lounges and rooms full of vacation feeling, the hotel offers a wide range of recreational opportunities. Hotel Giardino Ascona focuses on the well-being of the guests with its dipiù Spa and its diverse range of offerings, as well as its Ayurveda and Yoga retreats.*

Webseite
*Website*

## Booking

reservation@giardino.ch
+41 800 33 33 13