

09.–13. II. 2025

Dr. Katharina Maria Burkhardt | Cru von Holtzendorff-Fehling
Simone Kumhofer | Patricia Kramer | Birgit Köpf | Olga Ludewig
Michaela Altenberger | Sigrid Kopp | Dr. Hildegard Nibel

WOMEN OF LONGEVITY RETREAT KRALLERHOF



Neue Energie und Klarheit.

Fünf Tage, die dich verwandeln – vom Alltagsmodus in deine kraftvollste Version. Mit internationalen Expert:innen, neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und tiefen Körpererfahrungen. Willkommen zum „Women of Longevity Retreat“!

SONNTAG – ANKOMMEN & AUFBLÜHEN

Du reist an, lässt den Alltag los und beginnst, dich neu zu sehen. Der Fokus liegt auf Schönheit und Körperbalance.

BEAUTY 2025 – TRENDS, TREATMENTS & WIRKSTOFFE

Patricia Kramer, Head of Beauty bei RTL Style und Beauty-Expertin bei GALA TV, zeigt dir, welche Behandlungen und Wirkstoffe tatsächlich wirken – und welche nur Versprechen bleiben.

VON DER INNEREN AKTIVIERUNG ZUR ÄUSSEREN ÄSTHETIK

Olga Ludewig, Fachärztin für ästhetische Medizin, zeigt, wie Gewebe- und Zellenstimulation tiefe Strukturen aktiviert, Elastizität erhält und echte Hautverjüngung ermöglicht – für ein frisches, lebendiges Hautbild mit nachhaltiger Wirkung.

MAKE YOUR LIFE LYMPHATIC

Sigrid Kopp, Pionierin im Bereich Lymphatic Beauty & Wellbeing, eröffnet dir die Welt des Lymphsystems – dein unterschätzter Schlüssel für Vitalität, klare Haut und ein gestärktes Immunsystem. Mit Methoden wie Dry Brushing erlebst du, wie du deinen Körper sofort in Fluss bringst.

ERGEBNIS

Du spürst, wie dein Körper leichter wird und deine Ausstrahlung von innen leuchtet.

MONTAG – ENERGIE & POTENZIAL

Heute geht es um deine Lebenskraft. Du entdeckst, wie Gedanken, Energie und Gene zusammenspielen – und wie du diese Kräfte gezielt für dich nutzt.

DAS FELD DER MÖGLICHKEITEN – WIE WIR INNERE LIMITIERUNGEN ÜBERSCHREITEN

Cru von Holtzendorff-Fehling, international anerkannte Coachin und Energieheilerin, zeigt dir den Zugang zum Quantenfeld – vergleichbar mit einem unsichtbaren Betriebssystem deiner Zellen. Sie öffnet Räume, in denen du alte Blockaden überwindest und dein verborgenes Potenzial freilegst.

BIOHACKING & EPIGENETIK: DEIN WEG ZUR BESTFORM

Birgit Köpf, Bikini-Fitness-Athletin, Biohackerin und Epigenetik-Coach, teilt, wie sie mit 40 Jahren ihre Bühne betrat und zur Bayerischen Meisterin wurde. Sie zeigt dir, wie du mit 20 % Einsatz 80 % Potenzial ausschöpfst – für einen Körper, der stark und energiegeladen ist.

ERGEBNIS

Du entdeckst deine innere Energiequelle und erkennst: Du bist stärker, klarer und lebendiger, als du bisher dachtest.

DIENSTAG – STRESS, HORMONE & FRAUENGESUNDHEIT

Dein Körper findet sein Gleichgewicht. Heute lernst du, wie Stresshormone und Geschlechterunterschiede Gesundheit beeinflussen – und wie du sie in Balance bringst.

STRESS, HORMONE & REGENERATION

Dr. Katharina Maria Burkhardt, Hormonwissenschaftlerin und Autorin, erklärt, wie Cortisol, Schlaf, Ernährung und Mikronährstoffe zusammenwirken – und wie du deine Resilienz gezielt stärkst.

WOMEN OF LONGEVITY RETREAT

DIE MÄNNERNORM MACHT KRANK – WARUM FRAUEN IN DER MEDIZIN ÜBERSEHEN WERDEN

Simone Kumhofer, führende Mikrobiom-Expertin, zeigt die Risiken einer Medizin, die lange nur nach „männlichen Normen“ geforscht hat. Sie öffnet neue Perspektiven für eine ganzheitliche Gesundheit – von der Frauen und Männer gleichermaßen profitieren.

ERGEBNIS

Du verstehst, wie du deine Hormone nutzen kannst, um dich stabil, energiegeladen und harmonisch zu fühlen.

MITTWOCH – LOSLASSEN & REGENERATION

Heute darf dein Körper abgeben, was er lange gehalten hat. Du erlebst, wie Zittern, Schütteln und Vibrieren dich von Stress befreien und zu tiefer Ruhe führen.

SCHÜTTLE DICH FREI – NEUROGENES ZITTERN (TRE)

Dr. Hildegard Nibel, Psychologin und Pionierin körperorientierter Traumatherapie, erklärt, wie dein Körper gespeicherten Stress von selbst entlädt.

PRAXISWORKSHOP: ZITTERN ERLEBEN

Unter ihrer Anleitung lernst du, wie du diese natürliche Fähigkeit jederzeit nutzen kannst, um dein Nervensystem zu regulieren und Stress in Minuten zu lösen.

ERGEBNIS

Du spürst, wie dein Körper wieder Vertrauen fasst, loslässt und sich regeneriert. Ein Werkzeug, das du dein Leben lang einsetzen kannst.

DONNERSTAG – KLARHEIT & INTEGRATION

Zum Abschluss bündelst du alle Erfahrungen der Woche. Du führst Körper, Geist und Energie in eine neue Balance – und nimmst das Gelernte mit nach Hause.

WARUM SELBSTREGULATION DIE NEUE SUPERPOWER IST

Michaela Altenberger, Gastgeberin und Expertin für Neuro Longevity, zeigt dir, wie Selbstregulation zur Schlüsselkompetenz der Zukunft wird: weniger Stress, mehr Klarheit, innere Balance inmitten einer immer schnelleren Welt.

ERGEBNIS

Du gehst mit neuer Energie, mentaler Klarheit und einem Körpergefühl, das dich trägt. Dein Alltag wird leichter – weil du jetzt Werkzeuge hast, um dich jederzeit neu auszurichten.

DAZWISCHEN

Das Programm lebt nicht nur von Wissen, sondern auch vom Erleben: Yoga, Klangschalen, Eisbaden, Breathwork, Krafttraining – kraftvolle Sessions, die Körper, Geist und Energie neu aufladen. Und Zeit für sich selbst.

DAS, WAS BLEIBT

- _Ein Körper, der leichter, vitaler und regenerierter ist.
- _Ein Geist, der klarer denkt und gelassener reagiert.
- _Praktische Tools für Stress, Energie und Balance, die du sofort im Alltag anwenden kannst.
- _Ein neues Selbstbild: Du reist ab als die bessere Version deiner selbst.

DAS PROGRAMM WIRKT NICHT NUR WÄHREND DER TAGE IM HOTEL – ES VERÄNDERT, WIE DU DICH SELBST ERLEBST. UND GENAU DAS IST DIE WAHRE KUNST VON LONGEVITY.

M
A
R
T
A
P

The Reset Experience – Deine Reise zu Energie & Klarheit.

RETREAT

KEIN RETREAT WIE JEDES ANDERE. EINE VERWANDLUNG

Stell dir vor, du kommst an – müde, ruhelos, vielleicht auch ein wenig aus der Balance. Und stell dir vor, du gehst zurück – voller Energie, mit innerer Klarheit und einem Körper, der sich leichter, jünger und stärker anfühlt. Genau das erwartet dich in dieser exklusiven Longevity Experience: fünf Tage, gestaltet von internationalen Expert:innen aus Beauty, Biohacking, Hormon- und Neurogesundheit.

WARUM DIESES RETREAT ANDERS IST

Hier erlebst du keine Vorträge, sondern Impulse, die etwas in dir anstoßen. Eine Reise – von äußerem Strahlen zu innerer Stärke, von Stresslösung zu tiefer Regeneration. Jeder Tag schenkt dir neue Perspektiven und praktische Erfahrungen. Du probierst modernste Biohacking-Tools wie Rotlichttherapie oder Kältekammer, lernst wirksame Methoden der Selbstregulation – und erhältst ein sorgfältig kuratiertes Set an exklusiven Produkten und Diagnostik-Tests im Wert von 500 Euro.

Genauso wertvoll wie die Inhalte ist der Austausch: inspirierende Gespräche mit gleichgesinnten Frauen, die auf Augenhöhe neue Impulse suchen.

WAS DIESES RETREAT BIETET

SCHÖNHEIT, DIE BLEIBT

Patricia Kramer (RTL Style, GALA TV) zeigt, welche Wirkstoffe und Treatments wirklich wirken. Olga Ludewig, Fachärztin für ästhetische Medizin, macht deutlich, wie Gewebe- und Zellenstimulation tiefe Strukturen aktiviert, Elastizität erhält und echte Hautverjüngung fördert – für nachhaltige Regeneration und Longevity. Sigrid Kopp, Pionierin der Lymphatic Beauty, bringt dich in Kontakt mit der Kraft deines Lymphsystems – für Leichtigkeit, Klarheit und Vitalität.

ENERGIE & KRAFT

Cru von Holtzendorff-Fehling öffnet den Zugang zur Quantenenergie – deinem unsichtbaren Betriebssystem – um Blockaden zu lösen und Potenzial freizusetzen. Birgit Köpf, Biohackerin und Fitness-Champion, zeigt, wie du deine Gene aktivierst und mit jedem Alter Stärke und Energie aufbaust.

HORMONELLE BALANCE & RESILIENZ

Dr. Katharina Maria Burkhardt erklärt, wie Stresshormone deine Energie beeinflussen und wie Ernährung, Schlaf und Mikronährstoffe dich wieder in Balance bringen. Simone Kumhofer, Mikrobiom-Expertin, zeigt, wie Gendermedizin neue Wege öffnet für Frauen.

LOSLASSEN & REGENERATION

Mit Dr. Hildegard Nibel erlebst du neurogenes Zittern (TRE), die natürliche Fähigkeit deines Körpers, Stress abzuschütteln und tiefe Ruhe zu finden. Ein Werkzeug, das dich dein Leben lang begleitet.

KLARHEIT & INTEGRATION

Zum Abschluss führt dich Michaela Altenberger, Gastgeberin und Expertin für Neuro Longevity, in die Kunst der Selbstregulation. Die Superpower unserer Zeit: gelassen bleiben, fokussiert handeln, innere Balance bewahren – egal, wie schnell die Welt sich dreht.

DEIN DANACH – SPÜRBARE ERGEBNISSE

- _Dein Körper fühlt sich entlastet an: weniger Schwellungen, bessere Regeneration, mehr Energie im Alltag.
- _Dein Geist gewinnt Klarheit: Gedanken ordnen sich, Stress verliert an Macht, Ruhe wird zugänglich.
- _Deine Werkzeuge sind alltagstauglich: Atemtechniken, Selbstregulationsübungen, Biohacks – Methoden, die sofort wirken, wenn du sie brauchst.
- _Dein Selbstbild verändert sich: Du erlebst dich als jemand, der Kontrolle über seine Energie hat, der leichter, präsenter und souveräner durchs Leben geht.

FÜR WEN

- _Für Frauen, die gestalten, führen, Verantwortung tragen – und mehr suchen als Entspannung.
- _Für Entscheidungsträgerinnen und Unternehmerinnen, die täglich auf höchstem Niveau wirken – und einen Ort brauchen, an dem sie neue Kraft schöpfen.
- _Für alle, die spüren: Eine Pause allein reicht nicht. Es braucht echte Erneuerung, um klarer, leichter und wirksamer in die Zukunft zu gehen.

DEIN RESET

FÜNF TAGE. EINE REISE VON BEAUTY ZU BIOHACKING, VON STRESSLÖSUNG ZU MENTALER KLARHEIT.

KEIN THEORIE-PROGRAMM – EINE ERFAHRUNG.

KEIN LEERES VERSPRECHEN – EINE SPÜRBARE VERWANDLUNG.

Rechtlicher Hinweis zur steuerlichen Absetzbarkeit

Das Retreat ist als berufliche Fortbildung konzipiert. Ob und in welchem Umfang die Teilnahmegebühr als Werbungskosten oder Betriebsausgaben steuerlich geltend gemacht werden kann, hängt jedoch von den persönlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden und der Beurteilung durch das jeweilige Finanzamt ab. Wir können und dürfen keine verbindliche Auskunft zur steuerlichen Anerkennung geben und übernehmen hierfür keine Haftung. Bitte wenden Sie sich bei steuerlichen Fragen an Ihre Steuerberaterin oder Ihren Steuerberater.



BIRGIT KÖPF

Birgit Köpf, 44 Jahre alt, ist eine leidenschaftliche Bikini-Fitness-Athletin, Biohackerin und Epigenetik-Coach mit dem Schwerpunkt auf Healthy Aging, Ernährung und Bewegung. Ihre Bühnenkarriere begann sie mit 40 Jahren, und bereits 2024 gewann sie den Bayerischen Meistertitel in der Bikini-Klasse. Trotz Vollzeitjob, Nebenjob und Weiterbildungen hat sie gelernt, wie man mit 20 % Aufwand 80 % des Potenzials ausschöpfen kann. In ihrem

Coaching vermittelt sie Tools zur Optimierung von Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit, um den Traumkörper zu erreichen und entspannt durch den Tag zu gehen.

SIGRID KOPP

Sie ist international ausgebildete Gesundheitsexpertin, Referentin und Speakerin mit über 20 Jahren Erfahrung in Fitness, Ernährung und Coaching. Ihre Karriere begann im Leistungssport, wo sie als Turniertänzerin früh die Bedeutung von Körperbewusstsein, Bewegung und Regeneration erkannte. Auf der Suche nach neuen Ansätzen führte sie der Weg vom Faszien- zum Lymphsystem – und zu einem erweiterten Verständnis von Gesundheit, Schönheit und Balance. Heute gilt sie als Pionierin für Lymphatic Beauty & Wellbeing im deutschsprachigen Raum. Sie eröffnete die ersten Studios für brasilianische Lymphdrainage, entwickelte den ILUMAA EFFECT – eine Shaping-Methode – sowie eine Produktlinie mit natürlichen Formulierungen zur Förderung des Lymphflusses.



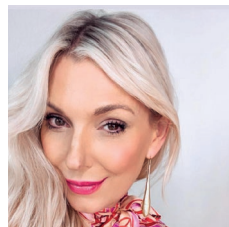
SIMONE KUMHOFER

Simone Kumhofer, BA, BSc., MSc., gilt als DIE führende Expertin auf dem Gebiet des Mikrobioms. Ihre umfassende Expertise und Leidenschaft für dieses faszinierende Thema sind unübertroffen. In ihrem Vortrag beleuchtet Simone die tiefgreifenden Zusammenhänge der Darm-Hirn-Achse und zeigt, wie unser Darm zentrale physiologische Funktionen und Gesundheitszustände beeinflusst. Sie erklärt, wie der Darm nicht nur das Immunsystem – von

dem etwa 80% im Darm ihren Ursprung haben – sondern auch viele chronische Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes und neurodegenerative Effekte beeinflusst.

PATRICIA KRAMER

Patricia Kramer ist Head of Beauty bei RTL Style und Beauty-Expertin bei GALA TV. Zudem doziert sie an der renommierten Famous Face Academy. Tief in der Beauty-Branche verwurzelt, gilt sie als gefragte Ansprechpartnerin für führende Kosmetikmarken und Schönheitschirurgen. Dank ihrer engen Zusammenarbeit mit Top-Unternehmen kennt sie die neuesten Trends, Technologien und Wirkstoffe aus erster Hand. Zusätzlich bietet sie regelmäßig exklusive Masterclasses an, unter anderem in Kooperation mit Sisley Paris, und setzt mit ihrem Engagement für Qualität und Innovation neue Maßstäbe in der Branche.





DR. KATHARINA MARIA BURKHARDT

Katharina Maria Burkhardt ist seit über 20 Jahren als Hormonwissenschaftlerin, Lehrende und Supervisorin tätig und hat sich auf die Erforschung hormoneller Ungleichgewichte und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden spezialisiert. Sie gründete und leitet das Netzwerk für bioidentische Hormone und hält regelmäßig Vorträge sowie Seminare zum Thema humanidentische Hormone im deutschsprachigen Raum. Weiters tritt sie als Speakerin auf

unterschiedlichen Kongressen auf und ist vielfache Autorin von Fachbüchern.

CRU VON HOLTZENDORFF-FEHLING

Cru von Holtzendorff-Fehling ist eine international anerkannte Coachin und Energieheilerin. Mit der Gabe geboren, Traumata, Auren und Energiefelder zu lesen, begleitet sie seit über 20 Jahren Menschen weltweit. In ihrer Arbeit deckt sie Blockaden auf und zeigt Wege, diese zu lösen – hin zu mehr Klarheit, Lebendigkeit und innerer Freiheit. „Tune in to the unseen.“ – Mit dieser Haltung eröffnet Cru Räume, in denen Heilung und Transformation möglich werden. Ihr Vortrag behandelt sie Aura als energetisches Feld, das unser Leben prägt, die Blockaden, die uns unbewusst festhalten, sowie die Kraft des Quantenraums, diese Muster zu durchbrechen.



MICHAELA ALTENBERGER

Als langjährige Biohacking-Enthusiastin bringt sie ihre Leidenschaft für Gesundheit und Wohlbefinden in ihre Arbeit ein. Sie moderiert den Podcast „Longevity by Krallerhof“, in dem sie mit führenden Experten über Themen wie gesunde Routinen und ein erfülltes Leben spricht. Unter ihrer Leitung bietet das Krallerhof innovative Therapien wie Ganzkörper-Kryotherapie, IHHT-Höhentraining und Rotlichttherapie an, die darauf abzielen, die Lebensqualität der Gäste zu verbessern und deren Vitalität zu steigern.

OLGA LUDEWIG

Sie ist Fachärztin mit über 15 Jahren Erfahrung in der ästhetischen Medizin. Sie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der äußere Schönheit mit Balance, Vitalität und handwerklicher Präzision verbindet. Derzeit gründet sie in Düsseldorf ihre eigene Praxis für anspruchsvolle, holistische ästhetische Medizin. Als internationale Speakerin und Trainerin bildet sie Ärztinnen und Ärzte weltweit aus und teilt ihr Wissen auf Fachkongressen. Dabei orientiert sie sich konsequent an den neuesten globalen Standards – stets wissenschaftlich fundiert und nachhaltig.



DR. HILDEGARD NIBEL

Dr. Hildegard Nibel hat in Tübingen Psychophysiologie sowie Arbeits- und Organisationspsychologie studiert und an der ETH Zürich zu arbeitsbedingten Gesundheitsstörungen wie Ermüdung und Schmerzen geforscht. Seit vielen Jahren begleitet sie Menschen in der Wiedereingliederung – von Eignungsdiagnostik und Fehlzeitenanalysen bis zur individuellen Betreuung. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist Stressregulation. Als Co-Autorin zu Neurogenes Zittern

schreibt sie über die Chancen dieser Methode für Resilienz und Selbstregulation. In ihrem Blog behandelt sie praxisnah Stress und Resilienz in der Arbeitswelt.