

KRALLERHOF

Women of Longevity Retreat

9.11.–13.11.25

MIT BIRGIT KÖPF,
JESSICA ADAMS,
SIMONE KUMHOFER
& PATRICIA KRAMER



SONNTAG: ANREISE & ANKOMMEN

Um 16:00 Uhr starten wir mit unserer Begrüßung, bevor wir direkt in das spannende Thema „Beauty 2025 – Trends, Treatments & Wirkstoffe, die wirklich funktionieren“ eintauchen. Dafür haben wir Patricia Kramer, Head of Beauty bei RTL und Beauty-Expertin bei GALA TV, als Referentin.

Als Leiterin des Visagisten-Teams bei RTL und Dozentin an der Famous Face Academy kennt sie die neuesten Entwicklungen der Branche aus erster Hand. In ihrem Vortrag teilt Patricia exklusive Insights aus der Zusammenarbeit mit führenden Kosmetikfirmen und Schönheitschirurgen und gibt wertvolle Einblicke, welche Beauty-Treatments, Eingriffe und Produkte tatsächlich wirksam sind.

MONTAG: LONGEVITY & SEXUALITÄT

Nach zwei Jahrzehnten im Bildungswesen, führte eine sehr persönliche Entscheidung Jessica Adams in eine ganz neue Richtung – die der menschlichen Sexualität & Intimität. Heute ist sie zwischen Europa und Südafrika unterwegs, immer mit dem einen Ziel: Menschen dabei zu unterstützen in eine bewusstere, befriedigendere und lustvollere Intimität einzusteigen und dabei nicht nur glücklicher, sondern allgemein gesünder zu werden.

DIENSTAG: TRAINING & BIOHACKING & EPIGENETIK – DEIN WEG ZUR BESTFORM

Was braucht es, um den eigenen Körper auf das nächste Level zu bringen? Dieser Workshop verbindet Erkenntnisse aus Biohacking, Epigenetik und Bodybuilding, um zu zeigen, wie gezielte Strategien die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit optimieren können.

Anhand persönlicher Erfahrungen von Birgit Köpf – von der ersten Bühnenvorbereitung mit 40 Jahren bis zum Bayerischen Meistertitel in der Bikini-Klasse – werden bewährte Methoden vermittelt, wie ein eigener, individueller Trainingsplan aussehen kann.

MITTWOCH: DARMGESUNDHEIT

Leistungsfähigkeit beginnt im Darm. Mehr Energie, erholsamer Schlaf und ein starkes Immunsystem sind kein Zufall – der Schlüssel dazu liegt in einem gesunden Mikrobiom.

Der dritte Tag steht im Zeichen der Darmgesundheit und der Bedeutung des Mikrobioms. Nach einer abschließenden Morgenaktivität lernen Sie in einem Workshop von Expertin Simone Kumhofer alles über die Kraft des Mikrobioms, gefolgt von einem Q&A, in dem Sie Ihre Fragen direkt an die Expertin stellen können.

In dem Workshop gibt Simone Kumhofer wertvolle Einblicke, wie sich durch eine gezielte Optimierung der Darmgesundheit die Energie steigern, die mentale Klarheit verbessern und die körperliche Performance nachhaltig optimieren lässt. Jede Teilnehmerin erhält vorab eine Mikrobiom-Auswertung um über das eigene Mikrobiom mehr Bescheid zu wissen.

DONNERSTAG: DIE KRAFT DER GEDANKEN

Unsere Gedanken bestimmen, wie wir fühlen, handeln und letztlich, was wir erreichen. In diesem Workshop von Michaela Altenberger geht es darum, mentale Blockaden zu erkennen, den Fokus zu schärfen und die eigene Denkweise gezielt zu nutzen, um Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu steigern.

Durch wissenschaftlich fundierte Methoden wie Gedanken-Tracking, Visualisierung, Atemtechniken und Resilienz-Training lernen die Teilnehmenden, ihre mentale Stärke im Alltag zu verankern – für mehr Klarheit, Energie und Erfolg.

Änderungen bzw. Ergänzungen vorbehalten.

INHALT

_4 Übernachtungen inkl. Frühstück, Nachmittagsjause und Abendessen

_Workshops und Vorträge von Fachexperten

_Testmöglichkeiten von Supplements und weiteren Produkten zur Energiesteigerung und Longevity

_Sie erhalten einen OMNi-BiOTiC SCAN®. Dies ist eine Mikrobiomanalyse (Darmbakterien-Analyse), welche die Zusammensetzung der Darmflora erhebt und Ihren Darmbakterien-Status interpretiert. Sie erhalten wertvolle Informationen über den Zustand Ihres Darm-Mikrobioms: Wie vielfältig ist die Zusammensetzung der Darmflora, herrscht ein Ungleichgewicht aufgrund krankmachender Keime oder welche Schwachstellen gibt es? Wer jenen bereits 2024 gemacht hat, erhält eine Gegenüberstellung von den Veränderungen/ Verbesserungen die sich ergeben haben.

_Je eine Rotlichtbehandlung oder eine Kältekammeranwendung

PREIS

Frühbucher (bis Ende Mai)-5%

Regulärer Preis ab € 3.500,- p. P. im Doppelzimmer

Unsere Expertinnen für dieses Retreat



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.

JESSICA ADAMS

Als ausgebildete Sexualberaterin, mit zusätzlichem Training in der Betty Dodson Praxis für Frauen* (Bodysex) hat sie jede Menge Wissen und Können im Gepäck, um Frauen die gesundheitlichen Zusammenhänge zwischen Longevity und Sexualität zu erläutern und sie sie auf ihrem Weg zur individuell erfüllenden Intimität zu begleiten. Ehefrau und Mutter von dreien Kindern pendelt sie zwischen den Bregenzerwälder Bergen (AT) und den südafrikanischen Ozeanen.



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

Beauty-Expertin & Brancheninsiderin

Patricia Kramer ist Head of Beauty bei RTL und Beauty-Expertin bei GALA TV. Als Leiterin des Visagisten-Teams bei RTL und Dozentin an der Famous Face Academy gibt sie ihr Fachwissen an die nächste Generation von Make-up Artists weiter. Tief verwurzelt in der Beauty-Industrie, ist sie eine gefragte Ansprechpartnerin für renommierte Kosmetikmarken und Schönheitschirurgen. Durch ihre enge Zusammenarbeit mit führenden 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.

