

24.–28.05.2026

Andreas Breitfeld | Max Gotzler | Dr. Lutz Graumann
Dr. med. Wolfgang Brysch | Michaela Altenberger

LONGEVITY & BIOHACKING RETREAT KRALLERHOF

PROGRAMM



SONNTAG 24.05.26

FOKUS: ANKOMMEN & ZIELSETZUNG

AB 15.00	CHECK-IN UND ANKUNFT IM KRALLERHOF
17.00	BEGRÜSSUNG mit Michaela Altenberger, Max Gotzler und Andreas Breitfeld Vorstellung des Retreat-Konzepts und Persönliche Zielabfrage. Worum geht es? Klarheit über deine Ausgangssituation und deine individuellen Schwerpunkte. Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne
AB 18.30	GEMEINSAMES ABENDESSEN Treffpunkt: Hotelrestaurant

MONTAG 25.05.26

FOKUS: ENERGIE AUF ZELLULÄRER EBENE

7.30–8.30	YOGA MIT SANDRA Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE
9.00–10.00	FRÜHSTÜCK Treffpunkt: Hotelrestaurant
10.00	MITOCHONDRIEN & ENERGIE AUF ZELLULÄRER EBENE Vortrag von Dr. med. Wolfgang Brysch Mitochondriale Dynamik & ATP-Produktion. Die Teilnehmer erfahren auf verständliche und praxisrelevante Art, wie unser zellulärer Energiestoffwechsel unsere Leistungsfähigkeit und Longevity beeinflusst. Z.B.: Warum streikt der Kopf zuerst? Wir besprechen, wie mentale Last (Decision Fatigue) biologisch die Zellenergie erschöpft. Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne
12.00–17.00	GEMEINSAME OUTDOOR-AKTIVITÄT
17.00	MITOCHONDRIEN & ENERGIE AUF ZELLULÄRER EBENE TEIL 2 Vortrag von Dr. med. Wolfgang Brysch Resilienz ist Energiemanagement. Wir analysieren „Energieräuber“ wie stille Entzündungen und oxidativen Stress. Ich erkläre die Wissenschaft einer Energie-optimierenden Ernährung und Supplementierung. Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne
AB 18.30	GEMEINSAMES ABENDESSEN Treffpunkt: Hotelrestaurant

DIENSTAG 26.05.26

FOKUS: ALTERUNGSMECHANISMEN UND SEINE MARKER

7.30–8.30	KLANGSCHALEN-MEDITATION MIT SANDRA Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE
-----------	--

9.00–10.00	FRÜHSTÜCK Treffpunkt: Hotelrestaurant
10.00	R3CHARGE LIKE A PRO Vortrag von Dr. Lutz Graumann, Sport- und Ernährungsmediziner Warum fühlen wir uns trotz „genug Schlaf“ oft nicht wirklich erholt? Und warum kippt Leistungsfähigkeit im Alltag so schnell, wenn Stress, Reisen oder Training zusammenkommen? In diesem Vortrag geht es um Regeneration wie bei Profis: nicht als Wellness-Idee, sondern als steuerbares System. Sie lernen die R3CHARGE-Logik als praktischen Rahmen kennen, um Müdigkeit, Stress und Belastung ganzheitlich einzuordnen und gezielt zu beeinflussen. Von der Theorie zur Praxis: Welche Stellschrauben liefern die größte Wirkung – sofort und messbar? Wir übersetzen die wichtigsten Regenerationsfaktoren in klare Routinen für Ihren Alltag: Schlaf-Anchor und Rhythmus, Licht und Timing, Bewegung als „Recovery-Snacks“, Ernährung und Hydration für stabile Energie sowie mentale Entlastung und echte Pausenqualität. Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne
12.00–17.00	ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG
17.00	R3CHARGE IN ACTION HRV LIVE ERLEBEN: VITALITY SOUNDS, ATMUNG & PMR 60-Minuten Praxisession mit Dr. Lutz Graumann Was passiert im Körper, wenn wir Regeneration nicht nur verstehen, sondern gezielt auslösen? In dieser interaktiven Praxisession erleben wir R3CHARGE direkt am eigenen Nervensystem. Jeder ist während der Session mit einem Langzeit-EKG ausgestattet. Dadurch wird sichtbar, wie schnell sich die autonome Regulation verändert: Herzfrequenz, Stressantwort und insbesondere die HRV als Marker für parasympathische Aktivierung und Erholungsfähigkeit. Von der Theorie zur Praxis: Wir testen drei bewährte Regenerations-Tools im direkten Vergleich und in klaren Sequenzen: VITALITY SOUNDS als akustischer „Reset“ zur schnellen Beruhigung, Atemtechniken zur gezielten Steuerung des Vagus-Systems, Progressive Muskelrelaxation (PMR) für körperliche Entspannung und Stressabbau. Das Ziel: Jeder verlässt die Session mit einem persönlichen Protokoll, welche Methode am besten wirkt – und wie sie in 5–10 Minuten in den Alltag integrierbar ist. Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne
AB 18.30	GEMEINSAMES ABENDESSEN Treffpunkt: Hotelrestaurant

MITTWOCH 27.05.26

FOKUS: BIOHACKING, REGENERATION UND LEARNING

7.30–8.30	BREATHWORK UND EISBADEN Treffpunkt: Café am See ATMOSPHERE
9.00–10.00	FRÜHSTÜCK Treffpunkt: Hotelrestaurant

10.00	DAS MISSVERSTÄNDNIS MODERNER PERFORMANCE Vortrag von Andreas Breitfeld Wir leben in einer Kultur der Dauerleistung – im Sport, im Unternehmen und im Alltag. Der Vortrag zeigt, warum Regeneration kein „Nichtstun“, sondern ein biologischer Anpassungsprozess ist und weshalb Leistung nur im Zusammenspiel von Belastung und Erholung entsteht. Anhand von Beispielen wird deutlich: Belastung wirkt unterschiedlich, Regeneration ist individuell. Im Fokus stehen die zyklische Natur von Leistungsfähigkeit, Regulation bereits während der Belastung sowie die Erkenntnis, dass ohne ausreichende Erholung keine nachhaltige Spitzenleistung möglich ist. Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne
AB 12.00	OUTDOOR-BEWEGUNG
17.00	WAS WIRKLICH ZÄHLT: 7 LEKTIONEN FÜR EIN LANGES UND ERFÜLLTES LEBEN AUS 300 PODCASTFOLGEN Vortrag von Max Gotzler In den vergangenen Jahren habe ich über 300 Gespräche mit außergewöhnlichen Persönlichkeiten geführt – von Extremathleten über Neurochirurgen bis hin zu Psychologen, Biohackern und Philosophen. Jetzt wurden alle Gespräche erneut analysiert, Muster verglichen und auf eine zentrale Frage reduziert: Was bleibt, wenn man Hype, Trends und Marketing entfernt? Disziplinübergreifend zeigten sich sieben wiederkehrende Prinzipien – darunter der Unterschied zwischen echter Energie und Stimulation, die zentrale Rolle eines regulierten Nervensystems, der Einfluss von Identität auf unsere Biologie, die Bedeutung von Beziehungen für Langlebigkeit sowie die Erkenntnis, dass weniger oft mehr bewirkt. Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne
AB 18.30	GEMEINSAMES ABENDESSEN Treffpunkt: Hotelrestaurant

DONNERSTAG 28.05.26

FOKUS: REGULATION UND BALANCE

8.00–9.00	BREATHWORK Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE
9.00–10.00	FRÜHSTÜCK Treffpunkt: Hotelrestaurant
10.30	WIE REGULIERE ICH MICH SELBST? Michaela Altenberger, Gastgeberin und Expertin für Neuro Longevity, verbindet Wissen aus Coaching, Hotel- und Gesundheitspraxis. Ihr Modul zeigt, wie Selbstregulation zur Schlüsselkompetenz der Zukunft wird – um Stress zu senken, innere Balance zu finden und mit Klarheit durch eine immer schnellere Welt zu gehen. Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne

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.