

19.–21.06.2026

Simone Kumhofer | Alex Antonitsch | Beate Egger

KRALLERHOF

LONGEVITY CODE

RETREAT

STRESS | DARM | RESILIENZ



FREITAG 19.06.26**FOKUS: ANKOMMEN UND BASE-LINE**

13.00–15.00	CHECK-IN UND ANKUNFT IM KRALLERHOF mit Begrüßungstee (polyphenolreich, koffeinarms)
15.30–16.15	INTRO-KEYNOTES UND VORSTELLUNG
16.20–16.40	CALM-GUT MICRO-SESSION #1 mit Beate Egger Vagus-Reset, sanfte Atem- und Dehnsequenzen
16.45–18.00	WORKSHOP GESUNDES MIKROBIOM Die fünf Hebel: _Ernährung (prä-, pro- und postbiotisch) _Schlafrhythmus _Stressachsen (HPA-Achse und Vagus) _Bewegung (Zone 2 vs. HIIT light) _Oral-Gut-Axis Take-aways: _persönliches Wochenziel (Ballaststoff-Score) _5-Minuten-Abendroutine _Trigger-Tagebuch für Unverträglichkeiten
18.30–20.00	SIGNATURE DINNER #1 low-glykämisch, polyphenolreich, fermentationsfreundlich
20.15–20.45	CALM-GUT MICRO-SESSION #2 Evening Wind-Down

SAMSTAG 20.06.26**FOKUS: REGULIEREN UND FERMENTIEREN**

7.45–8.15	CALM-GUT MICRO-SESSION #3 Zwerchfell, Parasympathikus
8.15–09.15	BREAKFAST LAB Protein und Polyphenole, kurze Reflexion zu Schlaf und HRV
09.15–11.15	1:1-MIKROBIOM-SPRECHSTUNDEN mit Simone Kumhofer Besprechung vorab durchgeführter Analysen, 15-Minuten-Slots Alternativ: Spa-Anwendungen oder Ruhezeit
11.30–12.00	THERMALZYKLUS Sauna, Infrarot
13.30–14.30	LUNCH präbiotische Fasern, Omega-3-Fette, bitter-aromatische Kräuter

14.30	MENTALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ÜBER DIE DARM-NERVENSYSTEM-ACHSE Workshop mit Alex Antonitsch Kernidee: Mentale Stärke ist trainierbar wie ein Muskel – und wird deutlich leichter, wenn das System aus Stressmodus in die Regulation kommt (Atmung, Aufmerksamkeit, Körperfeedback). _Was ist Stress wirklich? (Kopf vs. Körperzustand) _Mentale Stärke als Skill: Reiz-Reaktion verkürzen, Fokus stabilisieren _Körperfeedback als „Steuerpult“: Atmung, Spannung, Unruhe, Bauchsignal als Marker _Ursachen und Auswirkungen von Stress _Zusammenhang Stress und Burn Out _Wie nimmt man auf den Organismus mittels Biofeedback Einfluss? _Erklärung und Einführung in die Begriffe Gehirndominanz, Gehirnpotenzial, Nerven- bzw. Stresstyp, Programme _Mentaltraining, Entspannungstechniken, Praktische Anwendungen und Übungen Take-aways: _kurzer Fokus-Reset _Downshift-Routine _persönlicher Trigger + Gegenstrategie
16.15–17.00	CALM-GUT MICRO-SESSION #4 Down-Regulation, Bauch-Yoga-Flow
18.30–20.00	SIGNATURE DINNER #2 sirtuinfreundlich, mit nitratreichen Beilagen
20.15–20.35	CALM-GUT MICRO-SESSION #5 Abendroutine und Schlafanker

SONNTAG 21.06.26

FOKUS: INTEGRATION UND ROADMAP

7.45–8.15	CALM-GUT MICRO-SESSION #6 sanfte Isometrie und Atem
8.15–09.15	BREAKFAST LAB fermentiertes Topping, Beeren, Proteine
10.00–11.00	INTEGRATION UND PERSÖNLICHER 28-TAGE-PLAN Workshop Essrhythmus, Ballaststoff-Periodisierung, Stress-Toolkit (3–2–1-Reset), Schlafanker, Ferment-Routine, Low-Hanging Fruits
11.15–12.00	1:1-MIKROBIOM-SPRECHSTUNDEN mit Simone Kumhofer Restslots und Quick-Check-Fragen
12.00–12.30	ABSCHLUSSRUNDE UND Q&A Optional: Spa-Nutzung

Der Longevity Code im Krallerhof

Im Krallerhof verbindet sich Natur mit Wissenschaft. In drei intensiven Tagen erleben Sie, wie ein ruhiges Nervensystem und ein gut genährtes Mikrobiom Stressresilienz, Verdauung und Schlaf verbessern.

Mit täglichen Calm-Gut-Sessions mit Beate Egger und individuellen 1:1-Befundgesprächen mit Simone Kumhofer nehmen Sie Strategien mit, die im Alltag tragfähig bleiben.

Der Longevity Code im Krallerhof ist ein kuratiertes 3-Tage-Retreat, das dort ansetzt, wo viele Programme aufhören: bei der **Mikrobiom–Mitochondrien-Achse**. Dort, wo Stress, Verdauung, Energie und Schlaf zusammenlaufen.

WAS DIESES RETREAT BESONDERS MACHT

STRESS WIRKT NICHT NUR IM KOPF.

Er verändert die Darmflora, die Energieproduktion in den Zellen und die Fähigkeit des Körpers, sich zu regenerieren.

Dieses Retreat zeigt, wie ein ruhiges Nervensystem und ein gut versorgtes Mikrobiom messbar zu mehr Energie, besserer Verdauung und tieferem Schlaf führen können.

WORUM ES WIRKLICH GEHT

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Die Verbindung von Mikrobiom und mitochondrialer Energieproduktion steht im Zentrum.

SOMATISCH VERANKERT

Tägliche Calm-Gut-Micro-Sessions mit Beate Egger regulieren den Vagusnerv, fördern die Peristaltik und unterstützen die Down-Regulation des Nervensystems.

MESSBAR UND PERSÖNLICH

Optional erhalten Sie praxistaugliche Marker wie HRV-Trends, pH-Werte oder Energy Scores. Ergänzt durch individuelle 1:1-Befundgespräche mit Simone Kumhofer.

NAHTLOS INTEGRIERT

Thermalzyklen (Sauna und Kälte), Signature-Menüs, Bewegung, Natur und bewusste Ruhephasen greifen sinnvoll ineinander.

DAS ERWARTET SIE

- _Interaktive Impulse zu Stress, Darm und Resilienz
- _Tägliche kurze Somatik- und Atemsessions
- _Individuelle Gespräche zu Mikrobiom-Analysen
- _Fermentationsworkshop inklusive Verkostung
- _Leichte, mikrobiomfreundliche Signature-Menüs
- _Sauna, Kälte und bewusst gestaltete Ruhephasen
- _28-Tage-Nachbetreuung (remote)
- _Wöchentliche Micro-Missions zu Ernährung, Somatik und Schlaf (je 10–15 Minuten)
- _Zwei Live-Q&A-Sessions (Woche 2 und 4)
- _Abschluss-Check mit Zielreview und Plananpassung
- _Optional: Zweitgespräch zu vorab durchgeführten Mikrobiom-Analysen (15 Minuten)

IHR ERGEBNIS

Nach drei Tagen nehmen Sie mit:

- _Spürbar mehr Alltagsenergie
- _Ruhigere Verdauung
- _Besseren Schlaf
- _Einen klaren, umsetzbaren Plan statt guter Vorsätze
- _Werkzeuge, die auch in stressigen Momenten greifen

FÜR WEN DIESES RETREAT GEDACHT IST

- _Menschen, die ihr Wohlbefinden spürbar verbessern möchten, mit Fokus auf Verdauungsruhe, Energie und Schlaf
- _Personen mit sensibler Verdauung: Blähbauch, Wechselunverträglichkeiten, Stressmagen, unruhiger Bauch
- _Menschen mit gestresstem Essverhalten: hastiges Essen, Mindless Snacking, späte Mahlzeiten, Meeting-Mahlzeiten
- _Beruflich und privat hochbelastete Menschen, die einfache, nachhaltige Routinen suchen
- _Genießerinnen und Genießer, die kulinarisch offen sind für Fermente, Bitterstoffe und Polyphenole und praxisnahe Strategien schätzen

Die Vortragenden

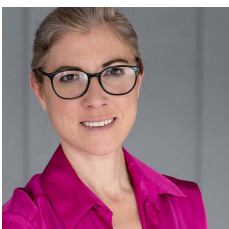


BEATE EGGER

Psychosoziale Beraterin mit Schwerpunkt Stress- und Burnout-Prävention, achtsamkeitsbasierter Somatik und Yoga. Im Retreat leitet sie tägliche Calm-Gut-Sessions und etabliert konkrete Schlaf- und Stressanker für den Alltag.

ALEX ANTONITSCH

Alex Antonitsch: Ehemaliger österreichischer Tennis-Profi. In seinen Vorträgen verbindet er Erfahrungen aus dem Spitzensport mit praxistauglichem Mentaltraining, Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe. Ein Fokus liegt auf Biofeedback-basierten Methoden und messbaren Zustandsparametern (u. a. Hautleitwert/-widerstand, Temperatur/Durchblutung, Muskelspannung), um Stressreaktionen besser zu verstehen und gezielt zu regulieren. Mittlerweile ist er auch „Mikrobiom-Fan“ – im gemeinsamen Podcast mit Simone Kumhofer bringt er Spitzensport, Stressregulation und Darmgesundheit pointiert (und mit Humor) auf einen Nenner.



SIMONE KUMHOFER

Ernährungs- und Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Mikrobiom–Mitochondrien-Achse, Stressphysiologie, Unverträglichkeiten und alltags-tauglicher Resilienz. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen insbesondere im oralen Mikrobiom und dessen Schnittstellen zu systemischer Gesundheit, Entzündung und Stoffwechsel. Als ehemalige Profi-Triathletin verbindet sie Leistungsphysiologie mit translationaler Mikrobiommedizin. Zudem ist sie

Produktentwicklerin und Projektentwicklerin im Bereich Longevity & Mikrobiom – mit Fokus auf praxistaugliche Konzepte, die wissenschaftlich fundiert und im Alltag umsetzbar sind.

Im Retreat verantwortet sie die wissenschaftlichen Impulse und die 1:1-Befundgespräche.