

08.–12. 11. 2026

Simone Kumhofer | Michaela Altenberger | Lisa Pulsinger  
Sabrina Landskron | Magdalena Laub | Stefanie Gruber

WOMEN OF LONGEVITY  
RETREAT  
**KRALLERHOF**



PROGRAMM



# SONNTAG 08.11.26

## ANREISE & ANKOMMEN

|       |                                                                                                  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.00 | <b>BEGRÜSSUNG</b><br>Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne<br><br><b>WEITERE PROGRAMMPUNKTE FOLGEN</b> |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

# MONTAG 09.11.26

## FOKUS: STOFFWECHSEL UND GLUCOSE

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30–8.30   | <b>YOGA MIT SANDRA</b><br>Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 8.30–10.00  | <b>FRÜHSTÜCK</b><br>Treffpunkt: Hotelrestaurant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10.00–12.00 | <b>GLUKOSE, HORMONE &amp; WEIBLICHER STOFFWECHSEL</b><br>Zu Beginn des Retreats, erhalten die Teilnehmerinnen ihren eigenen Glukosetracker gesetzt.<br><br>Simone Kumhofer schafft in diesem Impulsvortrag die Grundlage, um die eigenen Daten im weiteren Verlauf nicht nur zu sehen, sondern auch einordnen zu können.<br><br>Im Fokus steht der weibliche Stoffwechsel – mit all seinen Besonderheiten, die in klassischen Modellen oft zu wenig berücksichtigt werden.<br><br><b>Inhalte des Einstiegs:</b><br>_Wie Glukoseregulation im weiblichen Körper funktioniert<br>_Was CGM sichtbar macht – und wo die Grenzen liegen<br>_Warum Standard-Normwerte für Frauen oft zu kurz greifen<br>_Der Einfluss von Zyklus, Cortisol, Schlaf und hormonellen Übergangsphasen<br>_Typische Muster im Alltag: Glukose-Spikes, stressbedingte Schwankungen, nächtliche Verläufe<br>_Unterschied zwischen gesunder Variation und echter Dysregulation<br><br>Somit wird Glukose nicht als Kontrollinstrument verstanden, sondern als präzises Feedback-System – ein Werkzeug, um den eigenen Körper besser zu lesen.<br><br>Die persönliche Auswertung erfolgt im Anschluss im geschützten Rahmen eines 1:1 Coachings. Hier werden individuelle Muster sichtbar gemacht und in konkrete, alltagstaugliche Strategien übersetzt.<br><br>Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne |
| 12.00–17.00 | <b>FREIE ZEIT FÜR BEHANDLUNGEN ODER EINZEL-BERATUNGS-GESPRÄCHE MIT DEN REFERENTINNEN</b> (nach Vereinbarung)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 17.00–19.00 | <b>SEXUALITÄT – QUELLE VON VITALITÄT &amp; LONGEVITY</b><br>Stefanie Gruber spricht über erfüllte weibliche Sexualität die weit mehr als Intimität oder Lust bedeutet sondern eine kraftvolle Ressource für Gesundheit, Regeneration und Lebensfreude ist.<br><br>Aus körperlicher, emotionaler und energetischer Perspektive beleuchtet die Referentin, wie weibliche Sexualität das Nervensystem reguliert, hormonelle Balance unterstützt und zu innerer Stabilität beiträgt – zentrale Faktoren für ein langes, erfülltes Leben.<br><br>Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| AB 19.00    | <b>GEMEINSAMES ABENDESSEN</b><br>Treffpunkt: Hotelrestaurant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

DIENSTAG 10.11.26

FOKUS: FARBCOACHING – WIRKUNG, PRÄSENZ UND PERSÖNLICHKEIT IM BUSINESS GEZIELT GESTALTEN

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30–8.30   | <p><b>KLANGSCHALEN-MEDITATION MIT SANDRA</b></p> <p>Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8.30–10.00  | <p><b>FRÜHSTÜCK</b></p> <p>Treffpunkt: Hotelrestaurant</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 10.00–11.00 | <p><b>FARBCOACHING – EINE REISE IN DIE WELT DER FARBEN VON INNEN NACH AUSSEN.</b></p> <p>Gemeinsam mit Magdalena Laube entsteht ein klarer Blick auf die Wirkung von Farben – und wie sie gezielt für ein stimmiges, professionelles Auftreten eingesetzt werden können.</p> <p>_Wie unterstreichen Farben Kompetenz, Präsenz und Persönlichkeit?</p> <p>_Welche Wirkung entsteht im beruflichen Kontext – bewusst oder unbewusst?</p> <p>_Wie beeinflussen Farben Wahrnehmung, Ausstrahlung und eigenes Wohlbefinden?</p> <p>Die Teilnehmerinnen erhalten konkrete Impulse, wie sie Farben strategisch in Kleidung und Beauty einsetzen, um klarer, präsenter und authentischer aufzutreten.</p> <p><b>bLAUBEere EINZEL-COACHING</b></p> <p>Jede Teilnehmerin erhält ein persönliches 1:1 Farbcoaching (60 Minuten).</p> <p>Im Fokus steht eine individuelle Analyse mit direktem Praxisbezug: Welche Farben unterstützen deinen Auftritt im Business? Welche Kombinationen wirken souverän, klar und stimmig?</p> <p>Das Ergebnis ist ein ganzheitliches Farbkonzept, das deine Persönlichkeit sichtbar macht und dich in deinem beruflichen Auftreten stärkt – klar, authentisch und wirkungsvoll.</p> <p>Zum Abschluss erhält jede Teilnehmerin ihre persönliche bLAUBEere Farbcheckkarte als präzises Tool für zukünftige Entscheidungen in Mode und Beauty.</p> <p>Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne</p> |
| 11.00–19.00 | <p><b>FREIE ZEIT FÜR BEHANDLUNGEN ODER EINZEL-BERATUNGS-GESPRÄCHE MIT DEN REFERENTINNEN</b> (nach Vereinbarung)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| AB 19.00    | <p><b>GEMEINSAMES ABENDESSEN</b></p> <p>Treffpunkt: Hotelrestaurant</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

MITTWOCH 11.11.26

FOKUS: MONEYMINDSET UND NEUROBASIERTE STRESSREGULATION

|            |                                                                                               |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30–8.30  | <p><b>BREATHWORK UND EISBADEN MIT SUKKHADAS</b></p> <p>Treffpunkt: Café am See ATMOSPHERE</p> |
| 8.30–10.00 | <p><b>FRÜHSTÜCK</b></p> <p>Treffpunkt: Hotelrestaurant</p>                                    |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00–12.00 | <b>MONEY MINDSET &amp; VERMÖGENSAUFBAU</b><br>Lisa Pulsinger zeigt auf, wie Frauen ein fundiertes Verständnis für Geld und Vermögensaufbau entwickeln – von bewusstem Umgang mit Geld über strukturiertes Money Management bis hin zu den Grundlagen von Börse, Aktien und ETFs.<br><br>Im Fokus steht nicht Beratung, sondern Befähigung: finanzielle Zusammenhänge verstehen, eigene Entscheidungen treffen und diese auch in unsicheren Zeiten klar und selbstbestimmt tragen.<br><br>_Investieren: Wie funktioniert die Börse? Was sind Aktien und ETFs? Was sind geeignete Investment Strategien? Wie definiere ich mein Risikoprofil und Asset Mix?<br>_Q&A, Interaktive Übungen und Reflexion<br>_Kostenlose Haushaltsbuch- und Asset Allocation Vorlagen für Teilnehmer*innen<br>_Kostenloser Zugriff auf Top Buch- Podcast- und Youtube Tipps rund um Finanzbildung für Teilnehmer*innen<br><b>Treffpunkt:</b> Seminarraum 3-Zinne |
| 12.00–17.00 | <b>FREIE ZEIT FÜR BEHANDLUNGEN ODER EINZEL-BERATUNGS-GESPRÄCHE MIT DEN REFERENTINNEN</b> (nach Vereinbarung)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 17.00–19.00 | <b>RESILIENZ DURCH NEUROBASIERTE STRESSREGULATION</b><br>Sabrina Landskron vermittelt zuerst fundiertes Wissen über das Nervensystem und führt anschließend direkt in die körperliche Integration.<br><br>Wenn wir verstehen, wie unser Nervensystem aufgebaut ist und funktioniert, gewinnen wir Handlungsspielraum zurück. Unser Körper kommuniziert ständig über Atmung, Haltung, Mimik und Spannungszustände. Indem wir lernen, diese Signale wahrzunehmen, öffnen wir den Zugang zu Regeneration und Selbstverbundenheit.<br><br>Ziel ist es, das Nervensystem nicht nur zu verstehen, sondern es bewusst in Richtung Sicherheit, Energie und innerer Souveränität zu regulieren.<br><br><b>Treffpunkt:</b> Yogaraum                                                                                                                                                                                                                   |
| AB 19.00    | <b>GEMEINSAMES ABENDESSEN</b><br><b>Treffpunkt:</b> Hotelrestaurant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## DONNERSTAG 12.11.26

### FOKUS: KONFLIKTE UND INTEGRATION

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30–8.30   | <b>BREATHWORK MIT SUKKHADAS</b><br><b>Treffpunkt:</b> Yoga-Raum ATMOSPHERE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8.30–10.30  | <b>FRÜHSTÜCK</b><br><b>Treffpunkt:</b> Hotelrestaurant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10.30–12.30 | <b>HURRA EIN KONFLIKT! ODER WARUM KONFLIKTE UNTERSCHÄTZT SIND.</b><br>Michaela Altenberger, Gastgeberin und Expertin für Neuro Longevity, verbindet Coaching, unternehmerische Praxis und Gesundheitswissen. Ihr Modul zeigt, warum Konflikte kein Störfaktor sind, sondern ein zentraler Zugang zu Selbstregulation.<br><br>Wer Konflikte versteht, erkennt eigene Muster und gewinnt Klarheit im Umgang mit sich selbst und anderen. Genau darin liegt eine unterschätzte Schlüsselkompetenz für eine komplexe, schnelle Welt.<br><br><b>Treffpunkt:</b> Seminarraum 3-Zinne |

Änderungen vorbehalten.

**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.

Fotos: ©HGEsch Photography, ©Isabella Joech, ©Karin Pasterer