15.–19. 11. 2026

Nils Behrens | Max Gotzler | Andreas Breitfeld | Dr. Michael Schöfbänker
Dr. Simone Kumhofer | Michaela Altenberger | Prof. Dr. Peter Riedl

LONGEVITY & BIOHACKING RETREAT

KRALLERHOF

PROGRAMM

SONNTAG **15.11.26**

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 **16.11.26**

FOKUS: LONGEVITY & GLUKOSE

7.30–8.30

YOGA MIT SANDRA

Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

9.00–10.00

FRÜHSTÜCK

Treffpunkt: Hotelrestaurant

10.00

AUF EINEN SPAZIERGANG ZUR UNSTERBLICHKEIT
Vortrag mit Nils Behrens

Länger leben wollen viele. Die spannendere Frage lautet: Wie bleiben wir möglichst lange gesund, leistungsfähig und voller Lebensfreude?

Nils Behrens beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit den Themen Gesundheit, Prävention und Longevity. Durch seine Zeit beim Lanserhof sowie als Host des Podcasts HEALTHWISE hat er mit zahlreichen führenden Ärzten, Forschern und Gesundheitsexperten gesprochen.

In seinem Vortrag „Auf einen Spaziergang zur Unsterblichkeit“ teilt er die sechs wichtigsten Prinzipien für mehr gesunde Lebensjahre – wissenschaftlich fundiert, alltagstauglich und mit viel Leichtigkeit statt Dogmen.

Ein inspirierender Vortrag über die Kunst, dem Leben mehr Leben zu geben.

Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne

12.00–17.00

FREIE ZEIT FÜR EIGENE REFLEXION UND BEHANDLUNGEN
Individuelle Anwendungen (IHHT, Kältekammer, Rotlicht)

17.00–19.00

GLUKOSE, HORMONE & STOFFWECHSEL
Zu Beginn des Retreats, erhalten die Teilnehmer:innen ihren eigenen Glukosetracker gesetzt.

Dr. Simone Kumhofer schafft in diesem Impulsvortrag die Grundlage, um die eigenen Daten im weiteren Verlauf nicht nur zu sehen, sondern auch einordnen zu können.

Im Fokus steht der Stoffwechsel – mit all seinen Besonderheiten, die in klassischen Modellen oft zu wenig berücksichtigt werden.

Inhalte des Einstiegs:

_Wie Glukoseregulation im Körper funktioniert
_Was CGM sichtbar macht – und wo die Grenzen liegen
_Typische Muster im Alltag: Glukose-Spikes, stressbedingte Schwankungen, nächtliche Verläufe
_Unterschied zwischen gesunder Variation und echter Dysregulation

Somit wird Glukose nicht als Kontrollinstrument verstanden, sondern als präzises Feedback-System – ein Werkzeug, um den eigenen Körper besser zu lesen.

Treffpunkt: Seminarraum 3-Zinne

AB 18.30	GEMEINSAMES ABENDESSEN **Treffpunkt:** Hotelrestaurant

DIENSTAG **17.11.26**

FOKUS: BIOHACKING

7.30–8.30	KLANGSCHALEN-MEDITATION MIT SANDRA **Treffpunkt:** Yoga-Raum ATMOSPHERE
9.00–10.00	FRÜHSTÜCK **Treffpunkt:** Hotelrestaurant
10.00	„ESSEN NACH DEN GENEN? – WAS NUTRIGENETIK WIRKLICH ÜBER UNSERE INDIVIDUELLE ERNÄHRUNG VERRÄT“ **Vortrag von Dr. Schöfbänker, Molekularbiomediziner** Ihre Gene liefern wertvolle Hinweise darauf, wie Ihr Körper Nährstoffe verarbeitet. Jene die sich dafür entscheiden, erhalten eine persönliche Auswertung Ihrer genetischen Voraussetzungen in Bezug auf Ernährung und erfahren, welche Lebensmittel, Mikronährstoffe und Supplemente Ihren Körper optimal unterstützen können – für mehr Energie, Vitalität und gesunde Langlebigkeit. **Treffpunkt:** Seminarraum 3-Zinne
12.00–17.00	FREIE ZEIT FÜR EIGENE REFLEXION UND BEHANDLUNGEN Individuelle Anwendungen (IHHT, Kältekammer, Rotlicht)
17.00	BIOHACKING 40+ – MEINE PERSÖNLICHE FORMEL FÜR EIN STARKES GEHIRN, EINEN GESUNDEN KÖRPER UND EIN INSPIRIERTES LEBEN **Workshop von Max Gotzler** Dein Gewinn: Du erhältst konkrete Hacks und Routinen, die dich im Alltag effizienter, konzentrierter und belastbarer machen. **Treffpunkt:** Seminarraum 3-Zinne
AB 18.30	GEMEINSAMES ABENDESSEN **Treffpunkt:** Hotelrestaurant

MITTWOCH **18.11.26**

FOKUS: HORMONE & MENTALE GESUNDHEIT

7.30–8.30	BREATHWORK UND EISBADEN **Treffpunkt:** Café am See ATMOSPHERE
9.00–10.00	FRÜHSTÜCK **Treffpunkt:** Hotelrestaurant
10.00	HORMONE UND LANGLEBIGKEIT – STEUERZENTRALE FÜR ENERGIE, STOFFWECHSEL UND VITALITÄT **Vortrag von Andreas Breitfeld** **Treffpunkt:** Seminarraum 3-Zinne
12.00–17.00	FREIE ZEIT FÜR EIGENE REFLEXION UND BEHANDLUNGEN Individuelle Anwendungen (IHHT, Kältekammer, Rotlicht)

17.00	SEXUALITÄT & LONGEVITY **Vortrag von Prof. Dr. Peter Riedl** Sexualität, Lust und Intimität sind wesentliche Bestandteile unserer Lebensqualität und begleiten uns ein Leben lang. Doch wie verändern sich unsere Bedürfnisse mit zunehmendem Alter? Welche Rolle spielen Achtsamkeit, emotionale Nähe und Körperbewusstsein? Prof. Dr. Peter Riedl, Arzt, Meditationslehrer und Autor, eröffnet neue Perspektiven auf eine erfüllte Sexualität jenseits von Leistungsdruck und gesellschaftlichen Erwartungen. Ein inspirierender Zugang zu einem oft unterschätzten Aspekt von Longevity: Lebensfreude, Sinnlichkeit und Verbundenheit in jeder Lebensphase. **Treffpunkt:** Seminarraum 3-Zinne
AB 18.30	GEMEINSAMES ABENDESSEN **Treffpunkt:** Hotelrestaurant

DONNERSTAG **19.11.26**

FOKUS: INTEGRATION & UMSETZUNG

8.00–9.00	BREATHWORK **Treffpunkt:** Yoga-Raum ATMOSPHERE
9.00–10.00	FRÜHSTÜCK **Treffpunkt:** Hotelrestaurant
10.30	INTEGRATION UND ABSCHLUSS **Treffpunkt:** Seminarraum 3-Zinne

Programmänderungen 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.