

15.–19. 11. 2026

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

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)
10.00–12.00	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

WARUM WIR UNS SELBST IM WEG STEHEN. DIE ERSTAUNLICHE PSYCHOLOGIE HINTER GLÜCK, ERFOLG UND LEBENSFREUDE.

Vortrag von Michaela Altenberger

Warum reagieren wir in manchen Situationen immer wieder gleich? Weshalb halten uns Zweifel, Ängste oder alte Erfahrungen oft davon ab, das Leben zu führen, das wir uns eigentlich wünschen?

In diesem Vortrag beleuchtet Michaela Altenberger die psychologischen Muster, die unser Denken, Fühlen und Handeln unbewusst steuern. Anhand alltagsnaher Beispiele und einfacher Übungen lernen die Teilnehmer, hinderliche Denkweisen zu erkennen, innere Blockaden besser zu verstehen und neue Handlungsspielräume zu entwickeln.

Ein inspirierender Vortrag für alle, die mehr Leichtigkeit, Klarheit und Selbstwirksamkeit in ihren Alltag bringen möchten

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.