KRALLERHOF

Longevity & Biohacking

VON 20. BIS 24. OKTOBER 2024

MIT MAX GOTZLER
UND ANDREAS BREITFELD

Longevity & Biohacking Retreat im Krallerhof

ENTDECKEN SIE DEN SCHLÜSSEL ZU EINEM ERFÜLLTEN LEBEN VOLLER VITALITÄT UND WOHLBEFINDEN.

Ort: Hotel Krallerhof, ein Ort der Ruhe und Regeneration | Datum: 20. bis 24. Oktober 2024

In einer Zeit, in der die Sehnsucht nach einem langen und gesunden Leben stetig zunimmt, stellen wir uns diese fundamentalen Fragen: Wie können wir die gesunden Jahre so ausdehnen, dass sie möglichst lange unserer Lebensdauer entsprechen?
Und wie gestalten wir unseren Alltag mit mehr Energie und Vitalität?

Das Longevity & Biohacking Retreat im malerischen Hotel Krallerhof widmet sich diesen essenziellen Fragen des Lebens. Unser Ansatz ist tiefgreifend und personalisiert, mit dem Ziel, nicht nur Krankheiten vorzubeugen, sondern auch Ihr Wohlbefinden auf ein neues Level zu heben.

Unser ganzheitliches Programm fokussiert sich auf vier Säulen der Langlebigkeit: Bewegung, Ernährung, Schlaf und emotionale Gesundheit. Wir vermitteln Ihnen nicht nur das erforderliche Wissen, sondern auch praktische Werkzeuge, um:

- Die optimale Bewegungsform zu entdecken, die echte Vorteile für Ihre Gesundheit bietet.
- Ihre Schlafqualität zu verbessern, ohne in die Falle des Überwachungszwangs zu geraten.
- Sinnvoll Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden, die einen echten Unterschied in Ihrem Wohlbefinden machen.
- Ihre emotionale Gesundheit zu stärken, um einen positiven Effekt auf andere Bereiche Ihrer Gesundheit zu erzielen.
- Externe Schlüsselfaktoren kennenlernen wie Wärme, Kälte, Licht und Sauerstoff. Jene sind nicht nur für die Entstehung des Lebens auf der Erde verantwortlich, sondern steuern auch signifikant unsere Langlebigkeit.

DAS LONGEVITY & BIOHACKING RETREAT IST FÜR SIE, WENN SIE:

- Die neuesten Biohacking-Technologien in Ihr Leben integrieren möchten, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu optimieren.
- Endlich wissen wollen, welche Routinen wirklich für ein langes und gesundes Leben nötig sind.
- Von führenden Experten lernen möchten, wie Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit steigern können.
- Sich nach einem Rückzugsort in der Natur sehnen, um Ruhe zu finden und sich von der Hektik des Alltags zu erholen.
- Durch geführte Bewegung, Atemarbeit, Klangheilung und Meditation tiefere Ebenen der Entspannung und Selbstentwicklung erreichen möchten.
- Durch umfassende biologische Tests ein präzises Bild Ihres Gesundheitszustandes erhalten möchten, um gezielte Verbesserungen vorzunehmen.

BEI DIESEM RETREAT ERFAHREN UND LERNEN SIE:

- Wie Sie Biohacking-Methoden und -Werkzeuge nutzen können, um Ihre mentale und physische Leistung, Ihren Schlaf, Ihre Ernährung und Ihre Regeneration zu verbessern.
- Das Verständnis der Funktionsweise Ihres Körpers auf zellulärer Ebene, um Ihre Gesundheit und Langlebigkeit zu optimieren.
- Ihre Energie durch effektive Atemtechniken zu steigern, die Ihre Konzentration und Vitalität fördern.
- Entdecken Sie die Kraft von Superfoods und Heilpilzen wie Chaga und Reishi.
- Biohacking-Technologien wie Rotlichttherapie und Kältekammer auszuprobieren.

RETREAT PROGRAMM

SONNTAG BIS DONNERSTAG

Sonntag: **Anreise & Einstimmung**

Ab 15.00 Uhr: Ein herzliches Willkommen
und Einchecken in Schlaf optimierte Zimmer

17.00 Uhr: Begrüßung und Kennenlernen durch Michaela Altenberger, Max Gotzler und Andreas Breitfeld. Vorstellung des Retreat-Konzepts und Abfrage der individuellen Ziele.

19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen

Montag: **Grundlagen der Langlebigkeit**

8.00 Uhr: Morgenrituale: Yoga und Breathwork zur Förderung der mentalen Klarheit und physischer Vitalität.

10.00 Uhr: Workshop: „Die Wissenschaft der Langlebigkeit" – Optional: Erstellung personalisierter Longevity-Pläne basierend auf vorab gesammelten Daten.

Nachmittag: Individuelle Gesundheitsanalysen und Anwendungen (IHHT | Kältekammer | Rotlichttherapie | IV - Therapie).

17.00 Uhr: Gruppenaktivität: „Verbindung und Teilen" – Erfahrungsaustausch und Förderung des Gemeinschaftsgefühls.

20.30 Uhr: Abendliche Entspannung und Meditation unter Anleitung.

Dienstag: **Körper und Geist in Harmonie**

8.00 Uhr: Morgenritual und Workshop: „Optimierung von Körper und Geist" mit Max Gotzler und Andreas Breitfeld. Einblick in Biohacking-Technologien und deren Anwendung.

Nachmittag: Praktische Sessions mit Fokus auf mentale Gesundheit.

17.00 Uhr: Einführung in die Bedeutung von Ritualen und deren Einfluss auf das Wohlbefinden.

20.30 Uhr: Yoga und Klangheilungssession zur Förderung tiefer Entspannung.

Mittwoch: **Verbindung mit der Natur**

8.00 Uhr: Naturverbundene Aktivitäten: Wanderung, Seebaden und Erdungsübungen in der Umgebung des Krallerhofs.

Nachmittag: Workshops zu Ernährungsstrategien und Nutzung von Superfoods und Vitalpilzen für die Langlebigkeit.

17.00 Uhr: Atemworkshop im Freien zur Verbesserung der Regeneration und Stressbewältigung.

20:30 Uhr: Gemeinsames Lagerfeuer und Austausch: Diskussion über die Reise zur persönlichen Optimierung.

Donnerstag: **Integration & Abschluss**

8.00 Uhr: Morgenaktivität: Festigung des Gelernten durch eine geführte Meditation und Reflexion.

10:00 Uhr: Finaler Workshop: „Das Gelernte in den Alltag integrieren" – Praktische Tipps und Strategien für sich selbst entwickeln

13:30 Uhr: Abschlusszeremonie: Mittagessen, Reflexion und Verabschiedung. Sammeln von Feedback und Testimonials.

BESONDERHEITEN:

Personalisierte Ansätze: Durch vorab gesammelte Daten und individuelle Gesundheitsanalysen wird jedem Teilnehmer ein maßgeschneiderter Plan geboten.

Transformative Erfahrungen: Durch die Integration von Yoga, Breathwork und kulturellen Elementen wird das Programm zu einer holistischen Erfahrung.

Community und Austausch: Gruppenaktivitäten und gemeinsame Sessions fördern den Austausch und das Gemeinschaftsgefühl.

Expertenwissen: Workshops und Vorträge von Michaela, Andreas und Max, inklusive praktischer Anwendung von Biohacking-Technologien.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 4 Übernachtungen inkl. Frühstück, Nachmittagsjause und Abendessen
- Frühstück bis 11:30 Uhr: gesund, vielfältig und lokal
  Snack-Time am Nachmittag: Suppen, herzhafte Snacks, frische Kuchen
  Fünf-Gang-Abendmenü: tägliches kulinarisches Highlight
- Workshop und Vorträge von Fachexperten
- Präsentation und Testmöglichkeiten von Supplements und weiteren Produkten zum Thema Biohacking
- 2x Kältekammer-Anwendungen
- 2x Rotlichtbehandlungen
- 1x IHHT

PREIS

ab € 2.900 im Doppelzimmer

Unsere Experten für dieses Retreat

MAX GOTZLER

Max Gotzler, ehemaliger Leistungssportler und Gründer von Flowgrade, ist eine führende Figur im deutschsprachigen Biohacking und Experte für Peak Performance. Mit einem akademischen Hintergrund in Psychologie und Ökonomie, verbindet Max wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Strategien, um Menschen dabei zu helfen, ihr volles Potenzial zu erreichen. Durch seine Bücher „Biohacking – Optimiere dich selbst“, „Der tägliche Biohacker“ und „Das Flow Journal“, sowie regelmäßige Beiträge für das FOCUS Magazin, teilt er sein umfassendes Wissen über Selbstoptimierung und Flow-Zustände. Mit Flowgrade bietet er eine Plattform, die Produkte, Wissen und eine Community für jeden bereitstellt, der sich auf die Reise der persönlichen Transformation und Selbstoptimierung begeben möchte.

ANDREAS BREITFELD

Redakteur, Fitness-Ausbilder, Marathonläufer, Vater zweier Töchter, Gründer und CEO einer erfolgreichen PR-Agentur, dann Burnout und jetzt professioneller Biohacker, Autor und Podcaster Andreas Breitfelds Lebensweg beweist: viele Wege führen zum Ziel.