

16.–20. II. 2025

Andreas Breitfeld | Max Gotzler | Univ.-Prof. Dr. Peter Riedl |
Dr. med. Alexander Auer | Mag. Katharina Schneider | Dr. Marcus Täuber

LONGEVITY & BIOHACKING
RETREAT
KRALLERHOF



SONNTAG – ANKOMMEN & ZIELSETZUNG

CHECK-IN & BEGRÜSSUNG

Vorstellung des Retreat-Konzepts und persönliche Zielabfrage.

ERGEBNIS

Klarheit über deine Ausgangssituation und deine individuellen Schwerpunkte.

MONTAG – MENTALE STÄRKE & FOKUS

MEDITATION VERSTEHEN: MEHR ALS ACHTSAMKEIT, MEHR ALS SELBSTOPTIMIERUNG

Univ.-Prof. Dr. Peter Riedl: Meditation ist weder Wellness-Übung noch weiteres Tool zur Selbstoptimierung. Sie ist eine Praxis, die uns mit der Realität konfrontiert – unverstellt, oft unbequem, aber transformativ. Dr. Peter Riedl zeigt, warum Meditation nicht auf kurzfristige Entspannung oder Leistungssteigerung zielt, sondern auf Einsicht, Klarheit und innere Freiheit. Ein Impuls, der weit über das Retreat hinaus wirkt und einen entscheidenden Gegenpol zu unserem von Effizienz geprägten Alltag setzt.

DIE EIGENE MEDITATIONSPRAXIS ENTWICKELN“ GEMEINSAMES ÜBEN UND PRAKTIZIEREN

Praxisworkshop mit Univ.-Prof. Dr. Peter Riedl

ERGEBNIS

Mehr geistige Stabilität, innere Freiheit und die Fähigkeit, auch in einem beschleunigten Alltag gelassen und bewusst zu handeln.

DIENSTAG – BIOHACKING

BIOHACKING TRIFFT GENETIK: POTENZIALE FÜR GESUNDHEIT & PERFORMANCE

Frau Mag. Katharina Schneider (Geschäftsführerin Permedio Int. GmbH), Dr. Marcus Täuber (Head of Genetics und Epigenetics bei Permedio):

Tiefe Einblicke in die Arbeit von Permedio, einer Plattform für personalisierte Medizin. Sie zeigt, wie genetische Daten helfen, Risiken frühzeitig zu erkennen und maßgeschneiderte Strategien für Ernährung, Bewegung und Lifestyle zu entwickeln.

Bonus für alle Teilnehmer:innen:

Jede:r Teilnehmer:in erhält ein umfassendes Testpaket (Genetik- und Lifestyle-Analyse) im Wert von 1.500 € der Firma Permedio

_Die individuelle Testung liefert persönliche Gesundheitsmarker und Risikofaktoren.

_Im Retreat wird eine allgemeine Auswertung vorgestellt und erklärt, sodass jede:r versteht, wie die eigenen Ergebnisse einzuordnen sind.

Nutzen: Die Teilnehmer:innen gehen nicht nur mit Wissen und Inspiration nach Hause, sondern auch mit konkreten Daten und einer klaren Basis für ihre persönliche Gesundheitsstrategie.

BIOHACKING 40+ – MEINE PERSÖNLICHE FORMEL FÜR EIN STARKES GEHIRN, EINEN GESUNDEN KÖRPER UND EIN INSPIRIERTES LEBEN

Workshop von Max Gotzler

ERGEBNIS

Du erhältst konkrete Hacks und Routinen, die dich im Alltag effizienter, konzentrierter und belastbarer machen.

M
A
R
T
H
A
P
R
E
T

MITTWOCH – HORMONE, HERZ & DIAGNOSTIK

NATUR-RESET – BREATHWORK, SEEBADEN, ERDUNG

HORMONE UND LANGLEBIGKEIT – STEUERZENTRALE FÜR ENERGIE, STOFFWECHSEL UND VITALITÄT

Vortrag von Andreas Breitfeld

EINZELNE SCREENING-TESTS

mit Dr. Alexander Auer

_Blutfettwerte (LDL, HDL, Triglyceride, Gesamtcholesterin)

_Blutdruck, BMI, Bauchumfang

_10-Jahres-Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

_Bestimmung des biologischen Alters

HERZGESUNDHEIT VERSTEHEN: BIOMARKER, PRÄVENTION UND MASSNAHMEN

Dr. Alexander Auer: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in unseren Breiten die Todesursache Nr. 1. Erfahre, welche Biomarker du kennen solltest, um dein persönliches Risiko zu ermitteln und was du tun kannst, um dein Herz gesund und leistungsfähig zu halten.

ERGEBNIS

Du verlässt das Retreat mit fundierten Gesundheitsdaten – ein klarer Startpunkt für deine persönliche Longevity-Strategie.

DONNERSTAG – INTEGRATION & UMSETZUNG

MEDITATION UND REFLEXION

„STRATEGIEN FÜR DEN ALLTAG“ – ROUTINEN ENTWICKELN, DIE BLEIBEN

Michaela Altenberger, Gastgeberin und Expertin für Neuro Longevity, zeigt dir, wie Selbstregulation zur Schlüsselkompetenz der Zukunft wird: weniger Stress, mehr Klarheit, innere Balance inmitten einer immer schnelleren Welt.

DEIN GEWINN

Ein konkreter Fahrplan, wie du das Gelernte in deine tägliche Praxis überträgst.

Neue Energie und Klarheit.

FÜNF TAGE. PRAKTISCHE STRATEGIEN. NACHHALTIGE ERGEBNISSE. MESSEN.

Dieses Retreat ist ein Upgrade-Programm für Menschen, die ihre Gesundheit nicht dem Zufall überlassen. Unsere Expert:innen aus Medizin, Biohacking und Longevity liefern neueste Erkenntnisse, exklusive Screenings und anwendbare Tools.

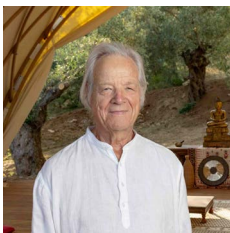
Jeder Tag verbindet messbare Fakten mit praxistauglichen Routinen – für mehr Energie, Fokus und ein längeres gesundes Leben.

WARUM DIESES RETREAT

- _Du erhältst objektive Gesundheitsdaten statt nur Empfehlungen
- _Du lernst wissenschaftlich fundierte Methoden, die du sofort anwenden kannst
- _Du profitierst von führenden Expert:innen, die Theorie und Praxis verbinden
- _Du gehst mit einem klaren Aktionsplan nach Hause

Dieses Retreat ist ein Upgrade für deine Gesundheit und Performance – präzise, exklusiv und nachhaltig.

RETREAT



UNIV.-PROF. DR. PETER RIEDL

Dr. Peter Riedl ist Radiologe, Buchautor und ein hochangesehener Meditationslehrer. Nach dem Medizinstudium in Wien führte ihn seine Laufbahn von der Spitzenmedizin über die Leitung der Röntgenabteilung am Black Lion Hospital in Addis Abeba bis zur eigenen Ordination in Wien. Als Präsident des Verbands für Bildgebende Diagnostik prägte er über ein Jahrzehnt sein Fachgebiet. Heute verbindet er als Gründer des Magazins Ursache & Wirkung

und Autor zahlreicher Bücher wissenschaftliche Klarheit mit spiritueller Tiefe – und inspiriert Menschen, Gesundheit, Achtsamkeit und Sinn neu zu begreifen.

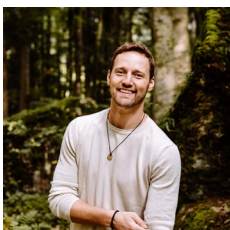
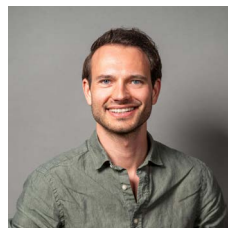
DR. MED. ALEXANDER AUER

Dr. med. Alexander Auer ist Arzt für Präventiv- und Langlebigkeitsmedizin mit fundiertem Hintergrund in Funktioneller Medizin.

Der Schwerpunkt seiner Praxis liegt auf der Verlängerung der Gesundheitsspanne durch frühzeitige Erkennung und Prävention von Erkrankungen sowie der Steigerung kognitiver und körperlicher Leistungsfähigkeit.

In Unternehmen führt er mit seinem Team Longevity-Screenings für Mitarbeitende durch und setzt darüber hinaus langfristig wirksame Gesundheitsmaßnahmen um, die die Mitarbeitergesundheit nachhaltig verbessern.

Die von ihm gegründete VitalityClub Community fördert Wissensaustausch zu Longevity, Gesundheit, Biohacking, Healthy Lifestyle usw. und Motivation für ein gesünderes, längeres Leben.
www.vitalityclub.de



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 – Optimierte 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.





MAG. KATHARINA SCHNEIDER

Mag. Katharina Schneider ist Unternehmerin und Co-CEO von Permedio. Ihre Vision ist es, evidenzbasierte medizinische Erkenntnisse in der Genetik für alle zugänglich zu machen.

DR. MARCUS TÄUBER

Dr. Marcus Täuber ist promovierter Biologe. Er hat unter anderem an der Universität Regensburg und an der ETH Zürich im Bereich Neurogenetik geforscht. Als Head of Genetics und Epigenetics bei Permedio schlägt er die Brücke von der DNA zu Longevity.



EXPERTEN