

KRÄLLERHOF

# 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 entdecken wollen.
- Bessere Routinen für ein langes & gesundes Leben entwickeln wollen.
- Ihre Ernährung mit hochwertigen Ergänzungsmitteln bereichern wollen.
- Sich an einem Kraftplatz in der Natur wieder aufladen wollen.
- Durch Atemübungen, Klangheilung und Meditation tiefe Entspannung erfahren wollen.
- Professionell begleitet Tests zur Ermittlung Ihres Gesundheitsstatus erhalten wollen.
- Neue Verbindungen zu Gleichgesinnten knüpfen wollen.

## 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

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

19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen

### Montag: Schwerpunkt: Mikrobiom

08.00–09.00 Uhr: Hatha Yoga mit Fokus auf den Atem mit Daniela

09.00–10.30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

10.30–12.00 Uhr: Vortrag von Simone Kumhofer  
„Optimierung von Gesundheit und Leistung: Das Mikrobiom im Fokus“

12.00–17.00 Uhr: Zeit für Behandlungen oder persönliche Auszeit

14.00–16.30 Uhr: Individuelles Mittagessen

17.00–19.00 Uhr: Allgemeine Analyse der Mikrobiomauswertung und Q&A Fragerunde mit Simone Kumhofer

19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

20.30 Uhr: Klangentspannung

### Dienstag: Schwerpunkt: Biohacking & Physische Gesundheit

08.00–09.00 Uhr: Atemrunde im Freien mit Baden im See mit Max Gotzler

09.00–10.00 Uhr: Gemeinsames Frühstück

10.00–12.00 Uhr: Vortrag von Andreas Breinfeld  
„Biohacking Technologien“

12.00–17.00 Uhr: Zeit für Behandlungen oder persönliche Auszeit

14.00–16.30 Uhr: Individuelles Mittagessen

17.00 Uhr: Workshop mit Max Gotzler  
„Flow und Langlebigkeit: Wie tägliche Routinen deine Energie und Lebensqualität steigern.“

19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

### Mittwoch: Schwerpunkt: Mentale Gesundheit & Longevity

08.00–09.30 Uhr: naturverbundene Aktivitäten

09.30–10.30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

10.30–12.00 Uhr: Vortrag von Michaela Altenberger  
„Wie reguliere ich mich selbst?“

12.00–17.00 Uhr: Zeit für Behandlungen oder persönliche Auszeit

14.00–16.30 Uhr: Individuelles Mittagessen

17.00–19.00 Uhr: Vortrag von Norbert Samhammer,  
Geschäftsführer von foryoueHealth  
„Longevity – langes gesundes Leben – Stand der Forschung  
und eine persönliche Reise“

19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Donnerstag: Schwerpunkt: Atem**

08.00–09.00 Uhr: Atemsession mit Julian Gunkel

09.00–10.00 Uhr: Gemeinsames Frühstück

10.00–13:30 Uhr: Breathwork mit Julian Gunkel

14.00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen (optional)

individuelle Abreise

## 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, herzhaftes 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
- Testkit: „OMNi-BiOTiC Scan“
- 2x Kältekammer-Anwendungen
- 2x Rotlichtbehandlungen
- 1x IHHT

# 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 – 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.



## SIMONE KUMHOFER

Simone Kumhofer, BA, BSc., MSc., gilt als DIE führende Expertin auf dem Gebiet des Mikrobioms. Ihre umfassende Expertise und Leidenschaft für dieses faszinierende Thema sind unübertroffen. In ihrem Vortrag beleuchtet Simone die tiefgreifenden Zusammenhänge der Darm-Hirn-Achse und zeigt, wie unser Darm zentrale physiologische Funktionen und Gesundheitszustände beeinflusst. Sie erklärt, wie der Darm nicht nur das Immunsystem – von dem etwa 80% im Darm ihren Ursprung haben – sondern auch viele chronische Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes und neurodegenerative Effekte beeinflusst.

Jeder Retreat-TeilnehmerIn erhält eine individuelle Mikrobiom-Analyse, die einen detaillierten Einblick in die Zusammensetzung der Mikroorganismen im Darm bietet. Diese Analyse identifiziert mögliche Fehlbesiedlungen oder potenzielle Krankheitserreger und bildet die Basis für maßgeschneiderte Gesundheitsmaßnahmen. Den Abschluss des Retreats bildet eine persönliche Q&A-Session, in der Simone auf Wunsch die jeweiligen Analyse bespricht und gezielte Empfehlungen für Gesundheit gibt.

## JULIAN GUNKEL

Breathwork-Coach & Physiotherapeut in eigener Praxis

Ich verbinde funktionelle Ansichten der Therapie und Atemarbeit, um körperliche sowie mentale Gesundheit und Stressresistenz zu fördern. Mit einer ganzheitlichen Herangehensweise finden wir Unterstützung in Rehabilitation und Leistungssteigerung.

