

KRÄLLERHOF

Longevity & Biohacking

16.–20.11.25

MIT MAX GOTZLER,
ANDREAS BREITFELD &
SIMONE KUMHOFER



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: 16.–20.11.25

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: Darmgesundheit, Schlaf, Regeneration und Ernährung. 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.
- Die eigene Darmgesundheit als Schlüssel für mehr Energie, Wohlbefinden und Langlebigkeit nutzen können.
- 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 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.
- Ihre Energie durch effektive Atemtechniken zu steigern, die Ihre Konzentration und Vitalität fördern.
- 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 Breinfeld. Vorstellung des Retreat-Konzepts und Abfrage der individuellen Ziele.

Montag: Grundlagen der Langlebigkeit

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

10.00 Uhr: Workshop von Simone Kumhofer: „Energieelos, müde, Gewichtszunahme? Dein Mikrobiom könnte der Schlüssel sein!“

Nachmittag: Individuelle Gesundheitsanalysen und Anwendungen (IHHT, Kältekammer, IV-Therapie)

17.00 Uhr: Workshop Teil 2: „Vom Mund bis zum Darm: Wie die orale Mikroflora unsere Gesundheit steuert.“

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 Breinfeld. Einblick in Biohacking-Technologien und deren Anwendung.

Nachmittag: Vortrag von Max Gotzler: „Welches Training ist für mich das richtige? Wie messe ich meinen Erfolg?“

20.30 Uhr: Yoga zur Förderung tiefer Entspannung.

Mittwoch: Hormone und Langlebigkeit

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

10.00 Uhr: Vortrag von Andreas Breinfeld: „Hormone und ihre Bedeutung für die Langlebigkeit. Welcher Einfluss haben unsere sexual Hormone, Insulin und unsere Schilddrüse?“

Nachmittag: Vortrag von Andreas Breinfeld: „Praktische Hacks für hormonelle Balance und Langlebigkeit. Wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich und umsetzbar erklärt.“

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: Reflexion und Verabschiedung. Sammeln von Feedback und Testimonials.

BESONDERHEITEN:

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

Frühbucher (bis 1. September) -5%

Regulärer Preis ab € 3.500 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 – 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.