

KRÄLLERHOF

Longevity & Biohacking

30.03.–03.04.25

MIT MAX GOTZLER,
ANDREAS BREITFELD,
SIMONE & JOSUA KOHBERG



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: 30.03.–03.04.25

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: 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.
- 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.

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 Breitfeld. Vorstellung des Retreat-Konzepts und Abfrage der individuellen Ziele.

Montag: **Entwicklung Mindset**

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

10.00 Uhr: Vortrag von Josua und Simone Kohberg: „Was die Stimme über dein Potential aussagt im Beruf, Gesundheit oder deine Antriebsmuster.“

Nachmittag: Zeit für Behandlungen, persönliche Auszeit oder Coachingsessions mit Simone Kohberg.

17.00 Uhr: Entdecke die Stärke in deiner Stimme Teil 2.

Dienstag: **Hormone und Longevity**

8.00 Uhr: Atemrunde im Freien und Baden im See mit Max Gotzler.

10.00 Uhr: Workshop mit Andreas Breitfeld: „Welche Hormone sind entscheidende Regulatoren für Gesundheit, Vitalität und verlangsamte Zellalterung?“

Nachmittag: Zeit für Behandlungen oder persönliche Auszeit.

17.00 Uhr: Workshop Hormone Teil 2.

Mittwoch: **Longevity Mindset**

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

10.30 Uhr: Max Gotzler: „Das Longevity Mindset: Wie eine positive Psyche Gesundheit, Lebensqualität und Langlebigkeit fördert.“

Nachmittag: Zeit für Behandlungen oder persönliche Auszeit.

17.00 Uhr: Das Longevity Mindset Teil 2

Donnerstag: **Atem**

8.00 Uhr: Morgenaktivität: Atemsession.

10:00 Uhr: Abschlussrunde und Integration: „Was nehme ich mit? Wie integriere ich dies in mein tägliches Leben?“

BESONDERHEITEN:

Transformative Erfahrungen: Durch die Integration von Yoga, Breathwork, kulturellen Elementen und Kälteanwendungen 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
- 2x Kältekammer-Anwendungen
- 2x Rotlichtbehandlungen
- 1x IHHT

PREIS

Frühbucher (bis Ende Februar) -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 – 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.



SIMONE & JOSUA KOHBERG

Simone und Josua Kohberg für diesen besonderen Tag gewonnen zu haben. Beide sind Neurowissenschaftler (Master in Cognitive Neuroscience AON) und verfügen über 20 Jahre Forschungserfahrung. Sie haben innovative Ansätze entwickelt, um Lernprozesse zu verbessern und das alles „wie im Schlaf“ - über die Haut - für persönliche Entwicklung zu nutzen.

JOSUA KOHBERG

Josua Kohbergs Reise begann mit der Erkenntnis, wie schwer es ihm fiel, Englisch zu lernen. Dieses persönliche Hindernis inspirierte ihn dazu, sich intensiv mit Lernforschung, Neurowissenschaften und Psychologie auseinanderzusetzen.

Im Verlauf seiner Forschungen analysierte er über 800 Patente und machte eine faszinierende Entdeckung: Mit Ultraschall ist es möglich, „über die Haut zu hören.“ Diese Erkenntnis war der Ausgangspunkt für die Entwicklung des neos®, eines einzigartigen Ultraschallhörgeräts, das die Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten auf eine neue Ebene hebt.