

# Women of Longevity

10. – 14.  
NOVEMBER 2024

# P

## SONNTAG: ANREISE & ANKOMMEN

Der erste Tag ist dem Ankommen gewidmet. Ab 15.00 Uhr heißen wir Sie herzlich im Hotel Krallerhof willkommen, wo Sie in einer wunderschönen Umgebung entspannen können. Um 16.00 Uhr beginnen wir mit einer Begrüßung und einem Kennenlernen, damit Sie die anderen Teilnehmerinnen und unser Team in einer entspannten Atmosphäre kennenlernen können. Der Abend endet mit einem gemeinsamen Abendessen und einer beruhigenden YinYoga-Session, um Sie optimal auf die kommenden Tage vorzubereiten.

# R

## MONTAG: MENTALE STÄRKE – MINDSET & ATEM

Der zweite Tag konzentriert sich auf die Entwicklung mentaler Stärke und die Bedeutung von Mindset und Atem. Der Tag beginnt mit einer revitalisierenden Hatha-Yoga-Session. Anschließend erfahren Sie in einem Workshop, wie Sie sich selbst regulieren und Ihre Triggerpunkte mit einem Notfallprogramm beruhigen können. Eine intensive Atemsession mit einem WIM HOF Atem-Experten und eine ganz besondere (Heil)Klangreise am Abend runden diesen Tag ab und bringen Körper und Geist in Einklang.

# O

# G

## DIENSTAG: LIFESTYLE LONGEVITY – ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

Am dritten Tag steht der Longevity-Lifestyle mit Kati und Kristine und dem Schwerpunkt auf Ernährung und Bewegung im Fokus. Nach einer belebenden Atemrunde im Freien und einem erfrischenden Bad im See lernen Sie die vier Säulen für einen gesunden Longevity-Lifestyle kennen. Sie zeigen Ihnen, wie Sie gesunde Gewohnheiten etablieren können. Im zweiten Teil des Tages werden Ihnen Kati und Kristine das Thema Bewegung und Sport für Ihren Longevity Lifestyle näherbringen. Der Abschluss bildet eine besondere Meditation für einen guten Schlaf.

# R

# A

## MITTWOCH: LONGEVITY LIFESTYLE – ERHOLUNG & SCHLAF

Den vierten Tag gestalten erneut Kati und Kristine und widmen sich der Erholung und dem Schlaf, zwei entscheidende Säulen des Longevity-Lifestyles. Der Tag beginnt mit einer entspannenden Hatha-Yoga-Session. Der Workshop zur Erholung hilft Ihnen, effektive Erholungsstrategien zu erlernen. Am Nachmittag haben Sie Zeit für reservierte Behandlungen und Ruhezeiten. Der Tag endet mit einem tiefgehenden Workshop zum Thema Schlaf und einer meditativen Klangschalenreise, die Sie in einen Zustand tiefer Entspannung versetzt.

# M

## DONNERSTAG: DARMGESUNDHEIT – MIKROBIOM

Der letzte Tag steht im Zeichen der Darmgesundheit und der Bedeutung des Mikrobioms. Nach einer abschließenden Morgenaktivität lernen Sie in einem Workshop von einer Expertin alles über die Kraft des Mikrobioms. Der Nachmittag bietet Zeit zur Reflexion über die gemeinsame Zeit und ein gemeinsames Mittagessen. Anschließend endet unser Retreat mit der individuellen Heimreise.

# M

Änderungen bzw. Ergänzungen vorbehalten.

## INHALT

- \_4 Übernachtungen inkl. Frühstück, Nachmittagsjause und Abendessen
- \_Workshops und Vorträge von Fachexperten
- \_Testmöglichkeiten von Supplements und weiteren Produkten zur Energiesteigerung und Longevity
- \_Ein besonderes Highlight ist die Auswertung, die Ihren individuellen Mikronährstoffbedarf auf Basis Ihrer Urinprobe ermittelt. Zusätzlich erhalten Sie eine Ganzkörper-Rotlichtbehandlung, die zur Förderung Ihres Wohlbefindens beiträgt.

## PREIS

Frühbucherpreis bis 31.08.: ab € 2.870,- p. P.  
regulärer Preis: ab € 3.500,- p. P.

## Kontaktdaten

Michaela Altenberger | Leiterin Longevity & Regeneration  
michaela.a@krallerhof.com | +43 664 260 94 50

Magdalena Mandl | Head of Marketing  
magdalena@krallerhof.com | +43 6583 8246 612

HOTEL KRALLERHOF | Rain 6 |  
5771 Leogang | Austria