

13. -18. Oktober 2026

LONGEVITY RETREAT 2.0
KÄLTE. LICHT. REGENERATION.
NEUE ENERGIE.

im Posthotel Achenkirch

Erleben Sie sechs Tage voller neuer Impulse für Gesundheit, Vitalität und Regeneration - begleitet von führenden Experten aus der Longevity- und Biohacking-Szene. Sie erwartet ein inspirierendes Programm mit Vorträgen, intensiven Workshops und wirkungsvollen Anwendungen für mehr Energie, Balance & Lebensqualität.

13. -18. OKTOBER 2026

LONGEVITY RETREAT 2.0

KÄLTE. LICHT. REGENERATION. NEUE ENERGIE.

INKLUSIVE LEISTUNGEN

- 5 Übernachtungen mit Vollpension (Anreise: Dienstag, 13.10.2026)
 - 2 x Kryo- & Rotlicht-Therapie-Kombination
 - Vorträge & Impulse renommierter Experten
 - Geführte Eisbade-Sessions & Kälteexposition
- Optional: Coachings, Assessments & Verlängerungsnächte zubuchbar



MIT DABEI

- Andreas Breinfeld - **Biohacking-Pionier**, Autor & Podcast-Host
- Sukkhasdas - zertifizierter **Wim Hof Method® Advanced Instructor**, Breathwork-Coach & Meditationslehrer
- Dr. Manuel Burzler - **Experte für funktionelle Medizin**, Mitochondrienmedizin und Epigenetik
- **Moleqlar** - Anbieter von Health- und Longevity-Supplements auf wissenschaftlicher Basis
- Karl Reiter - **Hotelier & Logotherapie-Berater**, Inhaber des Posthotel Achenkirch
- Amel Mujkic - **Biohacking- & Longevity-Experte** im Posthotel Achenkirch

PROGRAMM

Dienstag, 13. Oktober - Anreise & Auftakt

Ankommen, optionale Coachings & Assessments sowie offizieller Retreat-Auftakt mit Begrüßung, NeuroVIZR Session & gemeinsamem Abendessen.

Mittwoch, 14. Oktober - Nervensystem, Kälte & Performance

Mobility, Breathwork & Performance-Impulse treffen auf Eisbaden, Kältetraining & individuelle Assessments.

Donnerstag, 15. Oktober - Grundlagen der Langlebigkeit

Breathwork, Eisbaden & Vorträge zu den Säulen der Langlebigkeit sowie Sinn als Basis für Gesundheit & Longevity.

Freitag, 16. Oktober - Epigenetik & Bewegung

Fokus auf biologische Alterung, Epigenetik & Sport als wirksamer Longevity-Hack - ergänzt durch Coachings & NeuroVIZR.

Samstag, 17. Oktober - Schlaf, Regeneration & Supplemente

Impulse zu Schlaf, circadianer Gesundheit, Regeneration sowie modernen Longevity-Supplementen & mitochondrialer Gesundheit.

Sonntag, 18. Oktober - Integration & Abschluss

Finale Breathwork- & NeuroVIZR Sessions, gemeinsames Frühstück sowie Wrap-up & Abschlussrunde.

Alle Mahlzeiten sind ebenfalls im Rahmen der TCM 5-Elemente-Lehre verfügbar.



Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

POSTHOTEL ACHENKIRCH

Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria, T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at