

Longevity & Biohacking Days 2025

Energie. Fokus. Gesundheit.
26. – 30. Oktober 2025 | Leogang



Tauche ein in vier intensive Tage voller Wissen, Bewegung, Genuss und Transformation – mitten in der alpinen Natur von Leogang. Gemeinsam mit führenden Expert*innen aus Medizin, Wissenschaft und Biohacking entwickelst Du Strategien für ein gesünderes, energiegeladenes Leben.

Dein Tagesablauf

Jeden Tag erwartet Dich ein harmonischer Rhythmus aus:

- **Aktiver Morgen:** Yoga, Breathwork und Kälte-Reset beim Eisbaden
- **Gesundes Frühstück** zur Unterstützung von Darmflora, Blutwerten und mentaler Energie
- **Fachvorträge & Deep Dives** mit führenden Expert*innen
- **Light Lunch:** leichte, vitalstoffreiche Küche für anhaltende Energie
- **Optionales Nachmittagsprogramm:** Naturwanderungen, Workshops, Sport-Sessions, Kochevents
- **Inspirierende Abendimpulse** & gemeinsames Dinner für Austausch und Reflexion

Dein 4-Tages-Programm

Tag 1: Darm – Deine innere Kraftquelle

- **Deep Dive:** „Mikrobiom als Schlüssel zu Gesundheit & Wohlbefinden“
- **Abend-Impuls:** „Fasten neu gedacht – Der neue Fastencode“

Tag 2: Blut – Die Sprache Deines Körpers

- **Vortrag:** „Blut ist mehr als Lebenssaft – Versteckte Signale entschlüsseln“
- **Abend-Impuls:** „Blutwerte verstehen & gezielt optimieren“

Tag 3: Biohacking – Wissenschaft trifft Lifestyle

- **Vortrag:** „Biohacking zwischen Wissenschaft & Lifestyle“
- **Abend-Session:** „Mindset als Erfolgsfaktor“

Tag 4: Umsetzung – Dein Fahrplan für den Alltag

- **Workshop:** „Von Wissen zu Umsetzung – Biohacking im Alltag“
- **Gemeinsame Abschlussrunde & Verabschiedung**

Zusätzlich für Dich

- Individuelle Gesundheits-Analysen (Blut & Mikrobiom)
- Vitales, leichtes kulinarisches Angebot abgestimmt auf Deine Reise
- Raum für Reflexion, Regeneration und offene Gespräche