

# Zubuchbare Vorträge & Sessions

Immer mehr Menschen suchen nach nachhaltigen Impulsen für Gesundheit, Energie und mentale Klarheit – auch im beruflichen Kontext. Deshalb möchten wir unseren Seminarpartnern künftig die Möglichkeit bieten, ihr Programm durch ein hochwertiges Longevity-Modul zu ergänzen. Bereichern Sie Ihr Seminarprogramm mit Vorträgen und Sessions für mehr Longevity im Arbeitskontext!



## MICHAELA ALTENBERGER

Expertin für Neuro-Longevity und Regeneration im High-Performance-Kontext

### MÖGLICHE THEMEN

- \_Upgrade für Körper und Geist: Die wichtigsten Longevity-Prinzipien für ein gesundes, leistungsfähiges Leben
- \_Stress regulieren – Leistung erhalten: Nervensystem verstehen und gezielt beeinflussen
- \_Longevity & Leadership: Wie Regeneration zur Führungsqualität wird
- \_Der Reset-Code: Strategien für Zellgesundheit, besseren Schlaf und emotionale Resilienz

### ZIELGRUPPE

Alle Seminarteilnehmenden – keine Vorkenntnisse nötig. Ideal für Führungskräfte, Coaches, Unternehmer:innen, Therapeut:innen und Menschen, die Gesundheit als Performance-Ressource begreifen.

PREIS FÜR EINEN HALBEN TAG (CA. 3 STUNDEN INKL. Q&A): 300 €



## ANDREAS BREITFELD

Deutschlands bekanntester Biohacker & Longevity-Experte

### MÖGLICHE THEMENMODULE (FREI KOMBINIERBAR)

- \_Longevity Essentials: Was wir von Blue Zones wirklich lernen können
- \_Biohacking Basics: Kleine Hebel – große Wirkung für Alltag & Arbeit
- \_Hormone & Altern: Testosteron, Östrogen & Co. im Balanceakt des Lebens
- \_Licht, Kälte & Bewegung: Moderne Reize für uralte Mechanismen
- \_Peptide, Supplements & Technologien: Was heute schon möglich ist
- \_Schlaf: Das unterschätzte Supertool für Langlebigkeit: Wie erholsamer Schlaf die Zellalterung bremst, mentale Leistungsfähigkeit fördert und das Immunsystem stärkt. Mit konkreten Tipps zur Optimierung von Schlafumgebung, Rhythmus & Regeneration – für besseren Schlaf.

### FORMATE & ABLAUF

- \_Kurzvortrag (30–60 Min.)
- \_Interaktive Session mit Q&A (60–90 Min.)
- \_Auch als Modulserie über mehrere Tage buchbar

### ZIELGRUPPE

Alle Seminarteilnehmenden – keine Vorkenntnisse nötig. Ideal für Führungskräfte, Coaches, Unternehmer:innen, Therapeut:innen und Menschen, die Gesundheit als Performance-Ressource begreifen.

PREIS TAGESPAUSCHALE 3.000 €

(zzgl. USt. & ggf. Reisekosten, inkl. Vorbereitung, individueller Themenanpassung und Präsentationsmaterial)

# Longevity- Kaffeepausen

## VORMITTAGSPAUSE „VITAL ENERGY BOOST“

Ziel: Sanfter Energieschub, Fokussteigerung, stabile Leistungsfähigkeit

- \_Kaffee und Kräuter-Tee
- \_Zusätze wie Kollagen, Reishi, Zimt
- \_Hafer-, Mandel-, Macadamia- und Erbsenmilch
- \_Infused Water (Grapefruit-Pfefferminz, Zitrone, Cranberry, Gurke oder Limette-Ingwer)
- \_Energy-Balls (Dattel-Kakao-Walnuss)
- \_Walnuss-Cracker mit Hummus & Granatapfelkernen
- \_Apfelscheiben mit Mandelmus & Zimt
- \_Mini-Avocado-Toasts mit Sesam und Limettensalz
- \_Chia-Pudding mit Kokosmilch, Beeren und Hanfsamen (im Mini-Glas)

## NACHMITTAGSPAUSE „LONGEVITY CRAFT SERVICE“

Ziel: Mentale Ruhe, weniger Cortisol, entspannter Übergang zum Abendprogramm

- \_Kaffee und Kräuter-Tee
- \_Zusätze wie Kollagen, Reishi, Zimt
- \_Infused Water (Grapefruit-Pfefferminz, Zitrone, Cranberry, Gurke oder Limette-Ingwer)
- \_Warme Dattel-Bites mit Zimt und Mandel
- \_Kleine Portionen gerösteter Edamame mit Meersalz
- \_Bitterschokolade mit Lavendel & Orange
- \_Haferflocken-Kokosriegel (ohne Zucker)
- \_Sachets mit Magnesium oder Greens zum DIY Anmischen

PREISE AUF ANFRAGE.

NENNEN SIE UNS GERNE IHRE VORLIEBEN FÜR IHRE LONGEVITY-KAFFEIPAUSEN!

## Rahmenprogramm Add-Ons

KÄLTEKAMMER -85 GRAD

3-5 Minuten Session – € 45

PRIVATE YOGA-SESSION FÜR IHRE GRUPPE

45 Minuten – Preis auf Anfrage

PRIVATE SOUND-BAD-SESSION FÜR IHRE GRUPPE

60 Minuten – Preis auf Anfrage

