

LONGEVITY RETREAT - Wege zu einem gesunden und aktiven Leben

3-tägig

Erlebe ein einzigartiges Wochenende voller Energie, Regeneration und wissenschaftlich fundierter Impulse für mehr Lebensqualität.

Freu dich auf exklusive Workshops, innovative Therapien, HIIT- und Mobility-Sessions, Ernährungsexpertise und tiefenwirksame Anwendungen – begleitet von einem tollen Expertenteam in der idyllischen Ruhe der Schwarz Alm im Waldviertel.

Beschreibung

Wissenschaft trifft Wohlbefinden – Das Retreat für neue Energie und Lebensqualität

Das Longevity Retreat 2025 vom 14. bis 16. November 2025 bietet Teilnehmern die intensive Auseinandersetzung mit wissenschaftlich fundierten Methoden zur Förderung von Langlebigkeit und nachhaltiger Regeneration.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Optimierung der Ernährung, der Integration medizinischer Ansätze wie VNS-Analysen und Infusionstherapien sowie auf gezielten Trainingseinheiten wie Yoga, Mobility Training und HIIT.

Unser Ziel ist es, nicht nur Ihre Lebensdauer, sondern vor allem Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden deutlich zu verbessern.

DAS EXPERTENTEAM

Dr. Ronald Ecker - Sportmediziner

Max Mittermayr - Ernährungsexperte

Mag. Roman Bayer - Sportwissenschaftler

Anmerkung

BESONDERE HIGHLIGHTS

Mehr Energie und Zellgesundheit durch innovative Medizin
Workshop mit Dr. Ronald Ecker

Gesunde Ernährung als Schlüssel zur Langlebigkeit – Workshop mit Max Mittermayr

Richtiges Training für ein langes und aktives Leben – Workshop mit Mag. Roman Bayer

Longevity-Infusion: Ihr Plus an Energie und Zellverjüngung

IHHT-Anwendung (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie)

Longevity-Infusion: Das Energie- und Vitalitäts-Upgrade

VNS-Analyse: Ihr Einblick in das vegetative Nervensystem

HIIT-Training: Impulse für Ihre Zellverjüngung

Yoga & Mobility: Wake up Morning Sessions für einen geschmeidigen, energiegeladenen Start in den Tag

Ernährung für dein Wohlbefinden – perfekt abgestimmt

Vom ersten Moment an wirst du von einer Ernährung begleitet, die deine Regeneration unterstützt und auf das Retreat perfekt abgestimmt ist.

Starte den Tag mit nährstoffreichen Porridges und Bowls, genießt zum Mittag leichte, vitalstoffreiche Gerichte und lasst den Tag mit einem ausgewogenen, regenerierenden Abendessen ausklingen.

Kosten

TEILNAHMEBEITRAG

Ab €7890

Inklusive vollwertiger Verpflegung, zwei Übernachtungen in der ruhigen Wohlfühlatmosphäre im Hotel Schwarz Alm sowie dem gesamten Bewegungs- und Gesundheitsprogramm.

Anfahrt

DIE LOCATION - Schwarz Alm – Kraftort im Herzen des Waldviertels

4-Sterne-Hotel - Almweg 1, 3910 Zwettl, Österreich

ANMELDUNG

Melde dich ganz einfach per E-Mail unter: willkommen@schwarzalm.at oder direkt über info@euro-education.com

für das Retreat an – wir freuen uns auf dich und reservieren dir gerne deinen Platz!

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.