

TIMETABLE



DONNERSTAG, 14. SEPTEMBER

Änderungen vorbehalten

Uhrzeit	Kurhaus Luisenstraße 15	Haus des Gastes Luisenstraße 7	Solemar Huberstraße 8	Outdoor
ab 17:00	INTENSE CHECK-IN Ankommen & Überblick			
18:00 - 19:00	INTENSE WELCOME Gemeinsam ins Herz Kundalini Yoga Nam Terath			
19:15 - 20:30	INTENSE DINNER Gemeinsame Stärkung			
20:30 - ca. 22:00			INTENSE EXPERIENCE The Sound of Silence (in Badekleidung) Alexandra Ott Carmen Reindl & Silvia Döring	

FREITAG, 15. SEPTEMBER


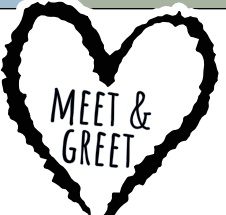
Uhrzeit	Kurhaus Luisenstraße 15	Haus des Gastes Luisenstraße 7	Solemar Huberstraße 8	Outdoor
07:30 - 08:15				INTENSE MORGENRITUAL Gradierwerk Kurpark (bei Regen: Kurhaus) Tine Stierle
08:30 - 09:45	INTENSE BREAKFAST gemeinsames Frühstück Kurhaus Wintergarten			
08:30 - 10:00	REGULAR CHECK-IN Ankommen & Überblick			
10:00 - 10:30 ♥ OFFICIAL START	GANZTAGS BIOHACKING AUSSTELLUNG mit Erlebnisstationen			
11:00 - 11:45	VORTRAG SELF CARE MIT VITALPILZEN Für Regeneration, Entspannung und guten Schlaf Maximilian Endter Smaints	VORTRAG SCIENCE & SELBSTAKZEPTANZ Dr. med Oomen Welke	WORKSHOP MINDFUL BODY (Ruhekuppel*) Yvonne Kempf	11:00 - 17:00 Uhr GEFÜHRTES EISBADEN Eisbade Area (Kurpark) mit zertifizierten WIM HOF Instructoren
11:45 - 13:15	LUNCH Kurhaus Wintergarten			
13:15 - 14:00	MEDITATION/HEILSESSION ERWECKE DEINE INNERE KRAFT Cru & Malira Leela Quantum Tech			WORKSHOP SLOW AFTER LUNCH MOVEMENT (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Tine Stierle
14:15 - 14:45	Q&A WAS IST BIOHACKING? Tim Böttner			EINFÜHRUNG & WORKSHOP SHINRIN YOKU IM HEILKLIMA (Treffpunkt Gymnastikraum*) Klaus Lang
15:15 - 16:15	VORTRAG THE BRAIN THINKS & THE HEART KNOWS Neuromeditation und Atemtechnik Daniel Ruppert Marbod Kindermann	VORTRAG HEALTH CARE - SELBSTFÜRSORGE DURCH SUPERFOOD SPROSSEN Sabine Ketterer		
16:30 - 17:30	VORTRAG HYPERBARE OXYGENIERUNG & INFLAMMATION Franziska H. Frank		WORKSHOP KAULA TANTRA YOGA (Gymnastik-Raum*) Nelli Adam	WORKSHOP ATEM-MEDITATION „OPEN HEART“ BREATHWORK MEDITATION (Treffpunkt Kurhaus Terrasse*) Daniel Ruppert Marbod Kindermann
17:45 - 18:30	VORTRAG SCIENCE & SELBSTAKZEPTANZ Dr. med. Oomen Welke			WORKSHOP FUNCTIONAL TRAINING (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Denis Cebulla
ab 19:00	♥ COMMUNITY TREFFPUNKT Clockwork-Bar Sure-Hotel by Best Western (Luisenstraße 8, 1. OG)			

*HINWEIS: Bei manchen Locations/Veranstaltungen gibt es eine beschränkte Teilnehmeranzahl.

Ruhekuppel: max. 20 Teilnehmer
Gymnastik-Raum: max. 20 Teilnehmer
Shinrin Yoku: max. 20 Teilnehmer

INTENSE-TICKET
Dein Mehrwert an diesem Wochenende ♥

SAMSTAG, 16. SEPTEMBER

Uhrzeit	Kurhaus Luisenstraße 15	Haus des Gastes Luisenstraße 7	Solemar Huberstraße 8	Outdoor
07:30 - 08:15				WORKSHOP FUNCTIONAL TRAINING (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Denis Cebulla
				WORKSHOP SHINRIN YOKU Morgenimpuls im Heilklima (Treffpunkt Kurhaus Terrasse*) Klaus Lang & Team
FRÜHSTÜCK INDIVIDUELL				
08:45 - 09:15	GANZTAGS BIOHACKING AUSSTELLUNG mit Erlebnisstationen		WORKSHOP YIN YOGA für Langschläfer (Ruhekuppel*) Tine Stierle	09:00 - 17:00 Uhr GEFÜHRTES EISBADEN Eisbade Area (Kurpark) mit zertifizierten WIM HOF Instructoren
09:30 - 10:15	VORTRAG THINK FLOW GROW Tim Böttner	VORTRAG SELFCARE & SELFLOVE IN DER TRAUERPHASE Juliana Hirt		WORKSHOP MINDFUL BODY Yvonne Kempf
10:30 - 11:15	VORTRAG HACK YOUR BUSINESS 360 Grad Selfcare Susanne Schlösser		WORKSHOP UNLOCK YOUR BODY (Ruhekuppel*) Tim Böttner	
11:30 - 12:30	VORTRAG & Q&A VERLIEBE DICH IN DEN WEG im Anschluss Signierstunde Lars Amend			
12:30 - 14:00	LUNCH Wintergarten			
14:00 - 15:00	VORTRAG SEEKING LONGEVITY Der tiefste Ausdruck von Selfcare Dr. Simone Koch			
15:30 - 16:15	VORTRAG LONGEVITY Wie Biohacking die Zukunft des Alters neu definiert Dr. Alvar Mollik	VORTRAG A NEVER-ENDING STORY? Was Rotlicht & Blueblocker- Brillen mit Selbstliebe zu tun hat Daniel Sentker		EINFÜHRUNG & WORKSHOP SHINRIN YOKU IM HEILKLIMA (Treffpunkt Kurhaus Terrasse*) Klaus Lang
16:30 - 17:30	VORTRAG & Q&A BIO-ENERGY-HACKING MIT QUANTENTECHNOLOGIE UND FREQUENZMEDIZIN Cru & Malira Leela Quantum Tech			WORKSHOP (INDOOR) ATEMMEDITATION „QUIET MIND“ BREATHWORK MEDITATION (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Daniel Ruppert Marbod Kindermann
17:45 - 18:30	VORTRAG SELFCARE MIT VITALPILZEN Für Regeneration, Entspannung und guten Schlaf Maximilian Endter Smaints		WORKSHOP CRYSTAL OF SELFLOVE (Ruhekuppel*) Nam Terath	
ab 19:00	 Meet & Chill-Out mit Congress-Speakers Clockwork-Bar Sure-Hotel by Best Western (Luisenstraße 8, 1. OG)			

SONNTAG, 17. SEPTEMBER

Uhrzeit	Kurhaus Luisenstraße 15	Haus des Gastes Luisenstraße 7	Solemar Huberstraße 8	Outdoor
08:15 - 09:00			WORKSHOP YIN YOGA wake up session für Langschläfer (Ruhekuppel*) Tine Stierle	WORKSHOP FUNCTIONAL TRAINING (Treffpunkt Kurhaus) Denis Cebulla
				WORKSHOP SHINRIN YOKU Morgenimpuls im Heilklima (Treffpunkt Kurhaus) Klaus Lang & Team
09:00 - 10:30	FRÜHSTÜCK INDIVIDUELL + HOTEL CHECK-OUT			
10:30 - 11:15			WORKSHOP KLANGSCHALEN ERLEBNIS (Ruhekuppel*) Carmen Reindl Renate Schwarz	WORKSHOP WIM HOF BREATHWORK „GO DEEP“ (Kurpark/Steinlabyrinth) (bei Regen: Kurhaus) Daniel Ruppert
11:15 - 11:45				CLOSING SESSION Dein neues Potenzial - Community Coaching für optimalen Praxistransfer (Kurpark/Steinlabyrinth) (bei Regen: Kurhaus) Nam Terath & Kathrin-Anna
11:45 - 12:15				♥ GOODBYE Treffpunkt Kurhaus Terrasse (bei Regen: Kurhaus)
im Anschluss (Open End)			COMMUNITY CHILL-OUT (Solemar Therme) exklusive BIOHACKING Zone für alle Congress Teilnehmer	