

TIMETABLE



FREITAG, 4. OKTOBER Ganztags: BIOHACKING Messe im Kurhaus

Änderungen vorbehalten

Uhrzeit	Kurhaus Luisenstraße 15	Workshops Indoor	Workshops Outdoor
08:30 - 10:00	CHECK-IN		
10:00 - 10:30	♥ OFFICIAL START (Kurhaus)	OPENING SESSION THIS IS ME Biohacking-Team & Nam Terath	
10:30 - 11:15	VORTRAG EFFEKTE DER KÄLTE AUF DEN WEIBLICHEN KÖRPER Katharina		11:00 - 18:30 Uhr GEFÜHRTES EISBADEN Eisbade Area (Kurpark) mit zertifizierten WIM HOF Instructoren & Biohacking Bad Dür rheim Instructoren
11:30 - 12:15	VORTRAG SHIT HAPPENS Verluste passieren - Biohacking hilft Christina Gippert		WORKSHOP PEACEFUL WARRIOR (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Alex
12:00 - 13:30	12:00 - 14:00 LUNCH Kurhaus Restaurant		WORKSHOP 12:30 - 13:15 SLOW AFTER LUNCH MOVEMENT (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Tine Stierle
13:30 - 14:15	VORTRAG VERBINDUNG Der vergessene Biohack Elsa Meli		EINFÜHRUNG & WORKSHOP SHINRIN YOKU IM HEILKLIMA (Treffpunkt Gymnastikraum Solemar) Klaus Lang & Team
14:30 - 15:15	VORTRAG BERUHIGE DICH! - OWN YOUR BREATH Atem-Meditation als Stress-Tool Daniel Ruppert Marbod Kindermann	Workshop 14:30 - 15:30 KUNDALINI YOGA Die Schlange der Vitalität Nam Terath	
15:30 - 16:15	VORTRAG KETONE Mehr als nur Energielieferanten Julia Tulipan		WORKSHOP THE QUIET MIND (Treffpunkt Kurhaus Terrasse*) Daniel Ruppert Marbod Kindermann
16:30 - 17:15	VORTRAG DIE ZUKUNFT DER MEDIZIN Wie Biohacking und Longevity unser Leben verändern Dr. Alvar Mollik		WORKSHOP FUNCTIONAL TRAINING (Treffpunkt Kurhaus Terrasse*) Denis Cebulla
			WORKSHOP HAKA (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Oli
18:00 - 20:00	DINNER (Kurhaus Restaurant, Anmeldung zum Dinner bis 14:00 Uhr beim Kurhaus Team)		
19:00 - 22:00	♥ SENSE - SILENT DISCO EVENING Kurhaus-Saal		

SAMSTAG, 5. OKTOBER Ganztags: BIOHACKING Messe im Kurhaus

Uhrzeit	Kurhaus Luisenstraße 15	Workshops Indoor	Workshops Outdoor
06:00 - 07:30			INTENSE-MORNING EARLY BIRD EISBADEN Eisbade Area (Kurpark) mit zertifizierten WIM HOF Instructoren & Biohacking Bad Dür rheim Instructoren
07:30 - 08:15		WORKSHOP 07:15 - 09:30 Uhr TRANSFORMATIONAL BREATHWORK* (in der Kapelle Treffpunkt Kapelle) Joachim Limberger *bitte mitbringen: Yoga-Matte Meditationsmaske (ist von Vorteil) leichte Decke	WORKSHOP FUNCTIONAL TRAINING (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Denis Cebulla
			WORKSHOP SHINRIN YOKU Morgenimpuls im Heilklima (Treffpunkt Gymnastikraum Solemar) Klaus Lang & Team
FRÜHSTÜCK INDIVIDUELL			
08:45 - 09:15		WORKSHOP YIN YOGA für Langschläfer (Ruheskuppel) Tine Stierle	09:00 - 18:30 Uhr GEFÜHRTES EISBADEN Eisbade Area (Kurpark) mit zertifizierten WIM HOF Instructoren & Biohacking Bad Dür rheim Instructoren
10:00 - 10:15	MORGEN IMPULS Kurhaus Saal		
10:15 - 11:45	VORTRAG Q&A Signierstunde STRESS DICH RICHTIG Wie du durch „Mind Hacking“ innere Lebensfreude und Leichtigkeit etablierst Jacob Drachenberg		
12:00 - 14:00	12:00 - 14:00 LUNCH Kurhaus Restaurant		
13:00 - 13:30	VORTRAG WIE FUNKTIONELLE PILZE DEINE PERFORMANCE VERBESSERN Jana - Lykaia		WORKSHOP HAKA-WORKSHOP (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Oli

SAMSTAG, 5. OKTOBER

Ganztags: BIOHACKING Messe im Kurhaus

Änderungen vorbehalten

Uhrzeit	Kurhaus Luisenstraße 15	Workshops Indoor	Workshops Outdoor
13:45 - 14:45	VORTRAG DIE HEILKRAFT DER KÄLTE Dr. Josephine Wörseck		
15:00 - 15:45	VORTRAG ATEM-MEDITATION: ENTFESSELE DEIN VOLLES POTENZIAL Peak Performance und Selbstoptimierung Daniel Ruppert & Marbot Kindermann		EINFÜHRUNG & WORKSHOP 15:00 -16:45 Uhr SHINRIN YOKU IM HEILKLIMA (Treffpunkt Gymnastikraum Solemar) Klaus Lang & Team
16:00 - 16:45	VORTRAG WORK-LIFE-HARMONY Der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg und einem guten Leben Susanne Schlösser		WORKSHOP ATEMEDITATION „QUIET MIND“ BREATHWORK MEDITATION (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Daniel Ruppert Marbod Kindermann
17:00 - 17:45	VORTRAG ERLEBE DIE GENIALITÄT DEINER FÜßE Vivian Gläsel	WORKSHOP LEB DEINE ENERGIE - DER BLICK NACH INNEN (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Nam Terath	WORKSHOP PEACEFUL WARRIOR (Treffpunkt Kurhaus Terrasse) Alex
18:00 - 20:00	DINNER (Kurhaus Restaurant, Anmeldung zum Dinner bis 14:00 Uhr beim Kurhaus Team)		
19:00 - 21:00	♥ COMMUNITY ABEND MIT BAND (Kurhaus-Saal)		

SONNTAG, 6. OKTOBER

09:30 - 15:30: BIOHACKING Messe im Kurhaus

Änderungen vorbehalten

Uhrzeit	Kurhaus Luisenstraße 15	Workshops Indoor	Workshops Outdoor
08:00 - 09:30	INTENSE-MORNING SENSE SAUNA-MORNING (Treffpunkt: Eingang Ruhekuppel) Bitte eigenes Sauna Equipment mitbringen.	INTENSE-MORNING SENSE FRAGRANCE MORNING (Treffpunkt: Kurhaus Terrasse)	09:00 - 16:00 Uhr GEFÜHRTES EISBADEN Eisbade Area (Kurpark) mit zertifizierten WIM HOF Instructoren & Biohacking Bad Dürrhein Instructoren
08:15 - 09:00			WORKSHOP FUNCTIONAL TRAINING (Treffpunkt: Kurhaus Terrasse) Denis Cebulla
			WORKSHOP SHINRIN YOKU Morgenimpuls im Heilklima (Treffpunkt Gymnastikraum Solemar) Klaus Lang & Team
09:00 - 10:30	FRÜHSTÜCK INDIVIDUELL + HOTEL CHECK-OUT		
10:00 - 10:15	MORGEN IMPULS (Kurhaus)		
10:30 - 11:15	VORTRAG DIE VIER SCHILDE DES MENSCHEN Eine schamanische Reise durch die vier Elemente in unserem Bewusstsein Doris Fuentes		
11:30 - 12:15	VORTRAG DURCH EXTREME KÄLTE ZUR INNEREN RUHE Die 7 Ice Summits Sukkhadas	WORKSHOP DIE VIER SCHILDE DES MENSCHEN Eine schamanische Reise durch die vier Elemente in unserem Bewusstsein (Treffpunkt: Kurhaus Terrasse) Doris Fuentes	
12:30 - 13:30	12:00 - 14:00 LUNCH Kurhaus Restaurant	WORKSHOP BERÜHRUNG ALS HEILMITTEL Einfache Massagetechniken zur Stressreduktion (Kurhaus Lounge) Sukkhadas	
13:30 - 14:15	VORTRAG FREQUENZEN DER ERNÄHRUNG Sabine Ketterer		
14:15 - 15:15	VORTRAG BIOENERGETISCHER SCHLAF als wichtigste Säule für mehr Glück, Gesundheit und Erfolg Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson	WORKSHOP FREQUENZEN DER ERNÄHRUNG (Kurhaus Lounge) Sabine Ketterer	
15:30 - 16:15		WORKSHOP KLANGSCHALENREISE (Treffpunkt: Kurhaus Terrasse)	WORKSHOP WIM HOF BREATHWORK „GO DEEP“ (Kurpark/Steinlabyrinth) (bei Regen: Kurhaus) Daniel Ruppert
16:15			CLOSING SESSION KRAFTFEUER - PLATZ FÜR NEUES SCHAFFEN (Kurpark/Steinlabyrinth) (bei Regen: Kurhaus) Biohacking-Team & Nam Terath
			♥ GOODBYE Treffpunkt Kurhaus Terrasse (bei Regen: Kurhaus)
im Anschluss (Open End)		COMMUNITY CHILL-OUT (Solemar Therme) exklusive BIOHACKING Zone für alle Congress Teilnehmer	

INTENSE-TICKET
Dein Mehrwert an diesem Wochenende ♥

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