

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 (Ruhekuppel) 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			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 ATEM-MEDITATION „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 ANTIKE LÖSUNGEN FÜR MODERNE GESUNDHEIT Schütze deine Haut vor unsichtbaren Stressoren Tim Reich	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 MIXED MEDITATION ARTS Meditation, Spiele & Achtsame Herausforderungen Kurgarten Douwe van den Berg	
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 Kurgarten 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.