



Änderungen vorbehalten

TIMETABLE - FREITAG 11.09.2026

FACHVORTRÄGE

10:00 - 10:15 Uhr <i>Community</i>	Luisensaal	<i>Official Start</i> inkl. Eisbadeeinführung
10:15 - 10:30 Uhr <i>Community</i>	Luisensaal	Community Start – in Verbindung gehen Frank Anders
10:45 – 11:30 Uhr	Luisensaal	Upgrade dein Herz: Warum radikale Selbstliebe dein größter Durchbruch ist Andreas Renz
11:45 – 12:30 Uhr	Luisensaal	Dein natürlicher Energie-reset - Wie du dein Nervensystem in Minuten von Stress auf Energie umstellst Florian Probst
14:30 – 15:15 Uhr	Luisensaal	Neurogenes Zittern – der natürliche Biohack für dein Nervensystem Stefanie Kelbling
15:30 – 16:15 Uhr	Luisensaal	Weniger atmen. Mehr leisten. Warum Atemeffizienz der Schlüssel zu Energie, Fokus und Leistungsfähigkeit ist. Joachim Limberger

WEITERE WICHTIGE TERMINE

08:30 - 10:00 Uhr	Check-In	Luisenstraße 15 Foyer
12:30 - 14:30 Uhr	Lunch	Restaurant 15

BIOHACKING AUSSTELLUNG

10:00 - 18:00 Uhr	Lounge & Foyer Restaurant 15	Ausstellung mit innovativen Produkten. Direkt zum Kennenlernen und Testen.
-------------------	---------------------------------	--

WORKSHOPS INDOOR / OUTDOOR

10:30 - 13:30 Uhr & 16:00 - 18:00 Uhr	Outdoor Eisbade-Area Kurpark	Geführtes Eisbaden Wim Hof Instructoren und BHBD-Instructoren
10:45 – 11:30 Uhr	Outdoor Treffpunkt: Terrasse Restaurant 15	Flow or Force Sören Schubert
10:45 – 11:40 Uhr	Indoor Kapelle im Sure-Hotel	Atemsession: Getragen vom Atem - Raum für Herz und Sein Kathrin-Anna
11:45 – 12:45 Uhr	Indoor Kapelle im Sure-Hotel	Meditations-Workshop: Gemeinsam still. Gemeinsam stark Mirco Schanz
14:00 – 15:30 Uhr	Outdoor Treffpunkt: Terrasse Restaurant 15	Shinrin Yoku – sanft Klaus Lang
14:30 – 16:00 Uhr	Indoor Kapelle im Sure-Hotel	Hypno Yoga – erwecke deine innere Kraft Frank Andres & Monja Stein
15:00 – 16:00 Uhr	Indoor Ruhkuppel im Solemar	Breathe the Pilates Way Carmen Reindl & Bettina Goltz-Bertsche
16:15 – 17:00 Uhr	Outdoor Treffpunkt: Terrasse Restaurant 15	Kampfkunst ohne Kampf – Resilienz im Kontakt Florian Probst
16:15 – 17:15 Uhr	Indoor Kapelle im Sure-Hotel	Sexualität hacken – warum wir alles optimieren, außer das, was uns lebendig macht Stefanie Böhrrer
19:00 Uhr <i>Intense</i>	Kurpark	Feuerlauf Ansgar Küchle

DEIN *Intense*-MEHRWERT

- freier Eintritt Therapie / Sauna / Fitness
- Gutscheine: 2 x Kältekammer & Bodyscan
- Intense-Abend mit Feuerlauf und Abendessen
- Intense-Morning: Sauna Mobility mit deutscher Meisterin
- Intense-Goodiebag
- Gutscheine für 3 x Mittagessen
- zzgl. der Leistungen des Regular-Tickets

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



Änderungen vorbehalten

TIMETABLE - SAMSTAG 12.09.2026

FACHVORTRÄGE

10:00 - 10:15 Uhr <i>Community</i>	Luisensaal	Official Start inkl. Eisbadeeinführung
10:15 - 10:30 Uhr <i>Community</i>	Luisensaal	Community Start – in Verbindung gehen Frank Anders
10:45 - 12:15 Uhr <i>Community</i>	Luisensaal	Die Kraft der Verbundenheit – Warum die besten Dinge im Leben niemals allein entstehen Max Gotzler inkl. Signierstunde
14:30 - 15:30 Uhr	Luisensaal	Podiumsdisukussion mit Max Gotzler, Dr. Jonathan Apasu und Sabine Ketterer
15:45 - 16:30 Uhr	Luisensaal	Digital Dopamine – Warum permanente Reize uns erschöpfen und schneller altern lassen Daniela Ullmann
16:45 - 17:30 Uhr	Luisensaal	Sexualität hacken – warum wir alles optimieren, außer das, was uns lebendig macht Stefanie Böhner
ab 18:30 Uhr	Minara	<i>Community Abend</i>

WEITERE WICHTIGE TERMINE

12:30 - 14:30 Uhr Lunch Restaurant 15

BIOHACKING AUSSTELLUNG

10:00 - 18:00 Uhr Lounge & Foyer Restaurant 15 Ausstellung mit innovativen Produkten. Direkt zum Kennenlernen und Testen.

WORKSHOPS INDOOR / OUTDOOR

10:30 - 13:30 Uhr & 16:00 - 18:00 Uhr Outdoor Eisbade-Area Kurpark **Geführtes Eisbaden**
Wim Hof Instructoren und BHBD-Instructoren

07:30 - 08:15 Uhr Outdoor Treffpunkt: Terrasse Restaurant 15 **Functional Fitness Training**
Denis Cebulla

07:30 - 08:15 Uhr Indoor Kapelle im Sure-Hotel **Hypnose – Herzverbindung**
Frank Andres

07:30 - 08:15 Uhr Outdoor Treffpunkt: Terrasse Restaurant 15 **Shinrin Yoku - Kraftvoller Start in den Tag**
Klaus lang

08:30 - 09:30 Uhr
Community Outdoor Treffpunkt: Terrasse Restaurant 15 **Chaga Zeremonie**
Jana Baltscheit

09:45 - 10:30 Uhr Indoor Kapelle im Sure-Hotel **Breathe the Pilates Way**
Carmen Reindl & Bettina Goltz-Bertsche

14:00 - 15:30 Uhr Indoor Ruhekuppel im Solemar **Zauber der Polaritäten – Kundalini Yoga & Meditation**
Nam Terath

14:30 - 15:30 Uhr Indoor Kapelle im Sure-Hotel **Neurogenes Zittern – der natürliche Biohack für dein Nervensystem**
Stefanie Kelbling

15:45 - 16:45 Uhr Outdoor Treffpunkt: Terrasse Restaurant 15 **Qi Gong**
Florian Probst

16:00 - 16:45 Uhr Indoor Ruhekuppel im Solemar **Mental Yoga**
Tine Stierle

16:15 - 17:00 Uhr Indoor Kapelle im Sure-Hotel **Meditations-Workshop: Gemeinsam still. Gemeinsam stark**
Mirco Schanz

17:00 - 17:45 Uhr Outdoor Treffpunkt: Terrasse Restaurant 15 **HAKA-Workshop**
Oliver Nettinger

DEIN *Intense*-MEHRWERT

- freier Eintritt Therme / Sauna / Fitness
- Gutscheine: 2 x Kältekammer & Bodyscan
- Intense-Abend mit Feuerlauf und Abendessen
- Intense-Morning: Sauna Mobility mit deutscher Meisterin
- Intense-Goodiebag
- Gutscheine für 3 x Mittagessen
- zzgl. der Leistungen des Regular-Tickets

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



Änderungen vorbehalten

TIMETABLE - SONNTAG 13.09.2026

FACHVORTRÄGE

10:00 - 10:15 Uhr <i>Community</i>	Luisensaal	<i>Official Start</i> inkl. Eisbadeeinführung
10:15 - 10:30 Uhr <i>Community</i>	Luisensaal	Community Start – in Verbindung gehen Frank Anders
10:30 - 11:15 Uhr	Luisensaal	Der unterschätzte Einfluss von Testosteron auf erfüllte Langlebigkeit Dr. Jonathan Apasu
11:30 - 12:15 Uhr	Luisensaal	Female Biohacking – Hormone als Schlüssel zu Energie, Fokus & Longevity Hormone hacked – Weibliche Gesundheit neu gedacht Sabine Ketterer
13:00 Uhr <i>Community</i>	Kurpark Steinkreis	<i>Closing Session</i>

WEITERE WICHTIGE TERMINE

12:00 - 14:00 Uhr Lunch Restaurant 15

BIOHACKING AUSSTELLUNG

09:00 - 12:30 Uhr Lounge & Foyer
Restaurant 15 Ausstellung mit innovativen Produkten. Direkt zum Kennenlernen und Testen.

WORKSHOPS INDOOR / OUTDOOR

06:30 - 08:00 Uhr	Outdoor Eisbade-Area Kurpark	Early Bird ICE BATH
10:30 - 12:30 Uhr	Outdoor Eisbade-Area Kurpark	Geführtes Eisbaden Wim Hof Instructoren und BHBD-Instructoren
07:30 - 09:30 Uhr <i>Intense</i>	Solemar	Sauna Mobility (2 Gruppen)
07:30 - 09:30 Uhr	Indoor Kapelle im Sure-Hotel	Transformational Breathwork-Journey Joachim Limberger
07:30 - 08:15 Uhr	Outdoor Treffpunkt: Terrasse Restaurant 15	Functional Fitness Training Denis Cebulla
08:30 - 09:15 Uhr	Outdoor Treffpunkt: Terrasse Restaurant 15	Balance & Bounce Sören Schubert
09:00 - 09:45 Uhr	Indoor Ruhekuppel im Solemar	Verbunden – Eine Female Embodiment Experience Monja Stein

DEIN *Intense*-MEHRWERT

- freier Eintritt Therme / Sauna / Fitness
- Gutschein: 2 x Kältekammer & Bodyscan
- Intense-Abend mit Feuerlauf und Abendessen
- Intense-Morning: Sauna Mobility mit deutscher Meisterin
- Intense-Goodiebag
- Gutscheine für 3 x Mittagessen
- zzgl. der Leistungen des Regular-Tickets

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