

EXKLUSIVES SEMINAR IM SALZBURGER LAND

IHHT-RETREAT „LÄNGER GESUND LEBEN“

27. BIS 30. JUNI 2024

DONNERSTAG, 27.06.2024

ab 19:00 Begrüßungsempfang und Vorstellen der Referenten, anschließend zünftig-edler Hüttenabend in der legendären [KrallerAlm](#) (bei schönem Wetter im Freien)

FREITAG, 28.06.2024

ab 7:30 Trainingsoption im „Refugium“-Bereich Fitness/Longevity mit geführtem Atemtraining, aktivem IHHT-Training, Kälte u.a.m.

10:00 – 11:30 Die internationale Entwicklung von Hypoxie- und Hyperkapnie-Anwendungen in der Klinik
Dr. med. Egor Egorov, einer der führenden IHHT-Experten Europas und Buchautor

11:30 – 12:00 **KaffeepausePlus**
mit verschiedenen Präsentationen

12:00 – 13:15 **HRV: Die Bedeutung des vegetativen Nervensystems für Health & Longevity**
Dr. med. Stephan Bortfeldt, Experte für den IHHT-Einsatz in der Funktionellen Medizin

13:15 – 14:30 **gemeinsamen Mittagessen (3 Gänge)**

14:30 – 16:00 **Die Mitochondrien im Würgegriff zell-toxischer Belastungen – Teil 1**
Pathophysiologische Zusammenhänge von Mitochondriopathien
Dr. med. Henry Krahn, Experte für zelltoxische Belastungs- und Erschöpfungszustände

16:00 – 16:30 **KaffeepausePlus mit verschiedenen Präsentationen**

16:30 – 18:00 **Die Trends Biohacking und Longevity – und ihre Möglichkeiten für die Praxis**
Wenn IHHT auf Kälte, Rotlicht oder Hyperbaric Oxygen trifft
Andreas Breitefeldt, Biohacker

ab 19:45 **gemeinsames Abendessen (5-Gänge-Wahlmenü)**

SAMSTAG, 29.06.2024

ab 7:30 Trainingsoption im „Refugium“-Bereich Fitness/Longevity mit geführtem Atemtraining, aktivem IHHT-Training, Kälte u.a.m.

10:00 – 11:30 **Die Mitochondrien im Würgegriff zell-toxischer Belastungen – Teil 2**
IHHT-Planung unter Berücksichtigung (para-)klinischer Befunde
Dr. med. Henry Krahn

11:30 – 12:00 **KaffeepausePlus**
mit verschiedenen Präsentationen

12:00 – 13:15 **Die Wirkung der Hypoxie auf unsere Gehirnleistung**
IHHT als Prävention und Therapie bei demenziellen Erkrankungen
Dr. med. Egor Egorov

13:15 – 14:30 **gemeinsamen Mittagessen (3 Gänge)**

14:30 – 16:00 **IHHT im Kontext der funktionellen Medizin – Teil 1**
Praktische Erfahrungen in der Behandlung von Long- und Post-COVID
Dr. med. Stephan Bortfeldt

16:00 – 16:30 **KaffeepausePlus**
mit verschiedenen Präsentationen

16:30 – 17:15 **IHHT im Kontext der funktionellen Medizin – Teil 2**
Praktische Erfahrungen in der Behandlung von Long- und Post-COVID
Dr. med. Stephan Bortfeldt

17:15 – 18:00 **Wie IHHT mit Longevity-Ernährung zu einem Erfolgskonzept wurde**
Eine Diskussionsrunde mit allen Referenten
Moderation: Jürgen Reinmuth, IHHT- und Stoffwechselexperte

ab 19:45 **gemeinsames Abendessen (5-Gänge-Wahlmenü)**

SONNTAG, 30.06.2024

09:00 – 12:00 **Option 1 – Outdoor-Event**
Erlebnis-Wanderung mit abschließendem Kältebad im Natursee (ca. 2,5 Std. Gehzeit, mittelschwer, sportliche Kleidung und festes Schuhwerk/Sportschuhe)
Andreas Breitefeldt, Biohacker

10:00 – 12:00 **Option 2 – Buchpräsentation**
Einblicke in das neue IHT-Buch von Egor Egorov und Tatyana Tsyganova
Dr. med. Egor Egorov

ab 13:00 **Abschluss beim gemeinsamen Mittagessen**

Active4Health GmbH

Meitnerstraße 4 | D-48432 Rheine
+49 (0) 170 505 0085 | info@active4health.de | www.active4health.de