

KRALLERHOF

Inspiratie voor het dagelijks leven

Tweede 'Women of Longevity'-retreat in Hotel Krallerhof - Met toonaangevende vrouwelijke experts naar meer innerlijke balans en veerkracht

München/Leogang, 26 september 2025

Stress loslaten, energie opdoen: van 9 t/m 13 november 2025 vindt in het vijfsterrenhotel Krallerhof in Leogang, Oostenrijk, voor de tweede keer het 'Women of Longevity'-retreat plaats. Een vijfdaags programma vol inspiratie, beweging en waardevolle inzichten - speciaal voor vrouwen die hun gezondheid op een holistische én praktische manier willen versterken. Internationale vrouwelijke experts delen de nieuwste wetenschappelijke kennis op het gebied van mentale kracht, herstellende beweging, schoonheid en vitaliteit. Het doel: dagelijkse routines ontwikkelen, blokkades loslaten en nieuwe energie opdoen. Naast interessante theorie krijgen de deelnemers praktische handvatten aangereikt om stress te verminderen, het eigen potentieel te benutten en lichaam en geest als bron van kracht te ervaren. Buiten de workshops is er volop tijd om te ontspannen, de faciliteiten van Krallerhof te ontdekken en ervaringen uit te wisselen met gelijkgestemden. Yoga, klankschalen, ijsbaden, ademhalingstechnieken en krachttraining zorgen voor extra balans en welzijn. Elke deelnemer ontvangt bovendien een exclusief samengesteld pakket met hoogwaardige producten en diagnostische testen ter waarde van €500. Deelname aan het retreat kost vanaf €3.200 per persoon (vier nachten, inclusief het Krallerhof-halfpension en volledig programma). Het retreat, met voertaal Duits, maakt deel uit van het bredere aanbod "Regeneration & Longevity by Krallerhof", met onder andere een biohacking-retreat van 16 t/m 20 november 2025. Meer informatie is te vinden op <https://www.krallerhof.com/en/offers/packages/offers/women-of-longevity-retreat>.

„Met het 'Women of Longevity'-retreat creëren we een omgeving waarin vrouwen wetenschappelijk onderbouwde kennis, praktische methodes en persoonlijke ontspanning met elkaar kunnen verbinden. Ons doel is dat elke deelnemster versterkt, helder en vol energie terugkeert naar haar dagelijks leven”. Legt gastvrouw en projectleider Michaela Altenberger uit.



Gedurende vijf dagen komen in Krallerhof vrouwelijke experts uit uiteenlopende vakgebieden samen om de deelnemers te ondersteunen bij het hervinden van energie, focus en innerlijke balans, om met nieuwe kracht de dagelijkse routine tegemoet te treden. Voor het thema beauty en esthetiek is de gerenommeerde arts voor esthetische geneeskunde Olga Ludewig aan boord gehaald. Zij laat zien hoe weefsel- en celstimulatie diepere structuren activeert, de elasticiteit behoudt en huidverjonging mogelijk maakt. Sigrid Kopp, expert op het gebied van Lymphatic Beauty & Wellbeing uit München, legt het belang uit van het lymfestelsel voor vitaliteit, een heldere huid en een sterk immuunsysteem. Met technieken zoals dry brushing brengt zij het lichaam weer in balans en stroming. Als aanvulling deelt Patricia Kramer - Head of Beauty bij RTL Style en beauty-expert bij GALA TV - haar inzichten over welke behandelingen en actieve ingrediënten echt effectief zijn.

De volgende dag staat in het teken van het oplossen van mentale blokkades. De internationaal erkende coach en energiehealer Cru von Holtzendorff-Fehling opent de weg naar het quantumveld - het onzichtbare besturingssysteem van onze cellen. Hiermee helpt ze de deelnemers oude patronen los te laten en hun verborgen potentieel aan te boren. Birgit Köpf, bikini-fitnessatlete, biohacker en epigenetisch coach, vertelt haar persoonlijke verhaal: hoe ze op 40-jarige leeftijd kampioen van Beieren werd en hoe elke vrouw haar genetische potentieel gericht kan benutten. De dinsdag staat in het teken van hormonen en vrouwengezondheid. Dr. Katharina Maria Burkhardt, hormoonwetenschapper en auteur, laat zien hoe cortisol, slaap, voeding en micronutriënten met elkaar samenhangen - en hoe vrouwen hun mentale veerkracht doelgericht kunnen versterken. Tegelijkertijd biedt Simone Kumhofer, toonaangevend expert op het gebied van het microbiom, nieuwe inzichten in een holistische benadering van gezondheid.

De dag erna staat in het teken van loslaten. Dr. Hildegard Nibel, psychologe en pionier op het gebied van lichaamsgerichte traumatherapie, laat zien hoe het lichaam opgeslagen stress zelfstandig kan ontladen. In de praktijkworkshop „Bevrijdend trillen“ ervaart de groep hoe het zenuwstelsel zich kan reguleren en spanning in korte tijd kan worden losgelaten. Als afsluiting richt het retreat zich op de bewuste afstemming van lichaam, geest en energie als bron van kracht in het dagelijks leven. Michaela Altenberger, gastvrouw van Krallerhof en expert in Neuro-Longevity, maakt duidelijk waarom zelfregulatie een sleutelvaardigheid voor de toekomst is. Met minder stress, meer helderheid en innerlijke balans keren de deelnemers huiswaarts - klaar voor de uitdagingen van een snelle en veeleisende wereld.

Hotel Krallerhof - Avant-garde sinds 1956

Het vijfsterrenhotel Krallerhof in Leogang, gelegen in het Salzburger Land, staat als een van de meest gerenommeerde hotels van Oostenrijk bekend om diens moed tot innovatie, passie voor de toekomst en de kracht van vernieuwing. Inmiddels leidt de hoteliersfamilie Altenberger het hotel al in de vierde generatie met grote toewijding. Gasten kunnen rekenen op 124 elegante kamers en suites, een restaurant met terras en de bekroonde hotelbar Glocke.Die Bar. Door het hele hotel zijn bijna 500 kunstwerken te bewonderen van vooraanstaande Oostenrijkse en internationale kunstenaars. Het familievriendelijke wellnessgedeelte REFUGIUM nodigt uit met sauna's, stoombaden, een binnen- en buitenzwembad en behandelruimtes voor beauty- en lichaamsverzorging. Sinds april 2023 zet het iconische Adults Only-spa ATMOSPHERE by Krallerhof een nieuwe standaard met een 5.500 vierkante meter grote natuurlijk zwemmeer, een ingebouwde whirlpool en een 50 meter lange infinity-pool, diverse sauna's, een Blauwe Grot als energetisch centrum en een yogaruimte. De rustruimte met uitzicht op de bergen is in het bijzonder geschikt voor allergiepatiënten, en het See-Café met uitschuifbare pui nodigt uit om te ontspannen. Het ontwerp van ATMOSPHERE is afkomstig van sterarchitect Hadi Teherani. Dankzij de directe ligging aan de Steinbergbahn kunnen gasten het hele jaar door genieten van ontspanning en diverse activiteiten: wandelen, mountainbiken, bergtochten maken of golfen in de zomer, en skiën, snowboarden, langlaufen en rodelen in de winter. Culinaire afwisseling is te vinden in de KrallerAlm naast het hotel, evenals in het AsitzBräu en de AlteSchmiede op de Asitz - ook toegankelijk voor gasten die niet in het hotel verblijven. Meer informatie is te vinden op: www.krallerhof.com.

Voor meer persinformatie:

Lotte Hill-Bolscher & Rosan Wick
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188
81379 München, Deutschland
T +49(0)89/189478-74
hill@strombergerpr.de
www.strombergerpr.de/nl

Magdalena Mandl
Hotel Krallerhof
Rain 6
5771 Leogang, Österreich
T +43 6583 8246 - 613
magdalena@krallerhof.com
www.krallerhof.com