

Wie Du 10 Jahre jünger werden kannst.

WORKSHOP 25. bis 27. Oktober 2024



Wenn dein Laptop nicht mehr richtig funktioniert, weißt du, was du tun mußt.

Du drückst Neustart und erzeugst einen kompletten Reset. Aber wenn das Gleiche mit deinem Körper passiert, machst du einfach weiter, bis Erschöpfung und chronische Krankheiten dich umhauen.

Lass es nicht soweit kommen.



„Die fünf Säulen deiner Gesundheit“

Vom 25. bis 27. Oktober 2024

in der Matador Lodge am Chiemsee. (Grabenstädt)

www.matador-lodges.com

- Peter Brockhaus, Longevity Coach
- Dr. Lutz Graumann, Sport und Ernährungsmedizin
- Sebastian Baumgartner, Fitness und Mental Coach
- Korina Brockhaus, Soul Kitchen Expert



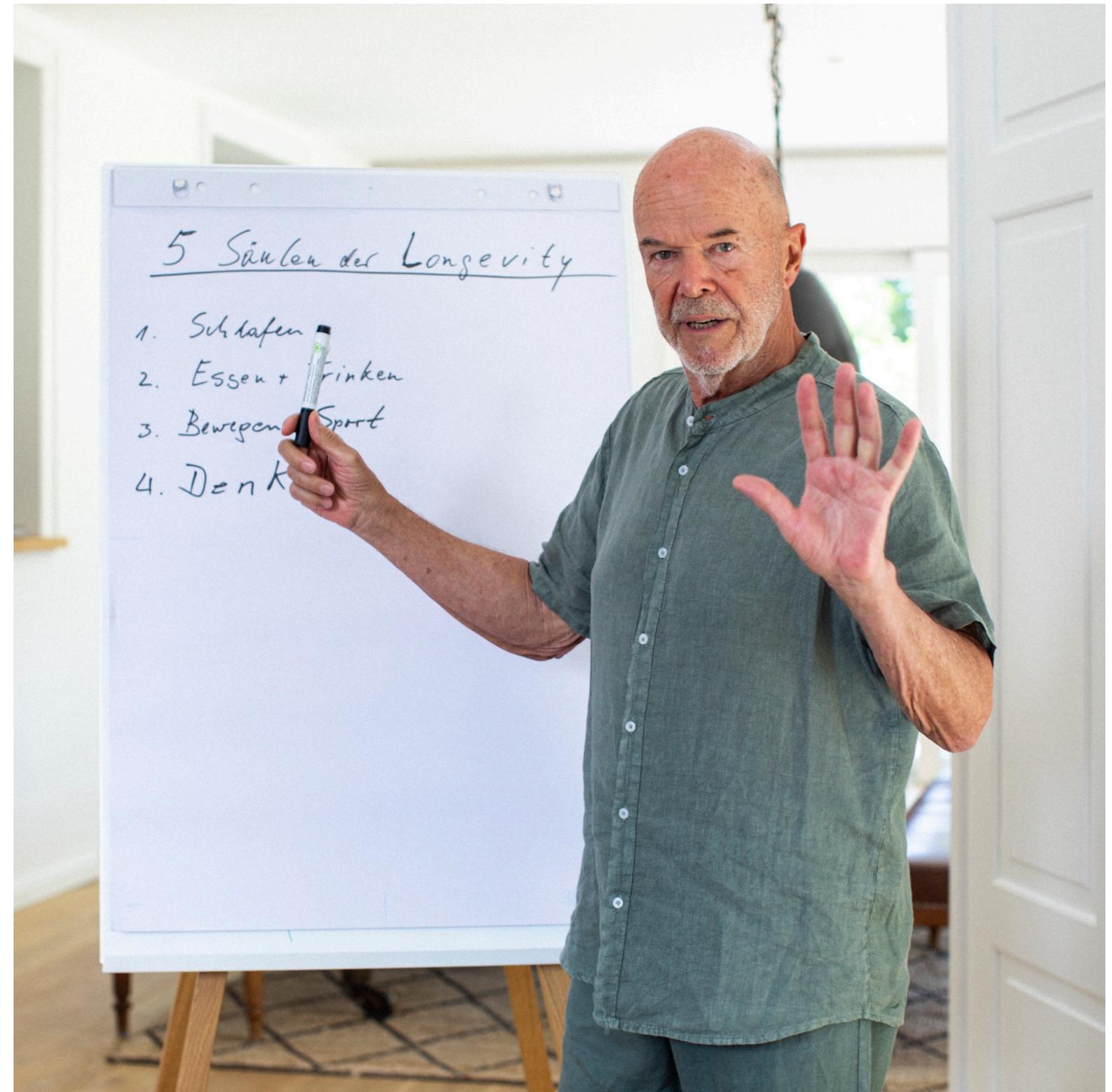


Was erwartet dich?

An einem traumhaften Ort, den Matador Lodges helfen wir dir an drei Tagen in einem exklusiven Kreis von 12 Teilnehmern zu einem neuen Verständnis von Gesundheit zu kommen. Zunächst checken wir schon im Vorfeld entscheidende Biomarker, um ein Bild von deiner Fitness bzw. deinen gesundheitlichen Problemen zu bekommen.

Hierbei kooperieren wir mit Quest Vitality. Das ist ein exklusiver Anbieter von Performance Medicine. Du erhältst den Wissenstransfer aus der Welt des Profisports, des Militärs und von Top Unternehmen.

www.questvitality.com





Unter Leitung von Dr. Lutz Graumann, und seinem Coach Clemenz Joos, bieten wir innovative Programme zur Leistungssteigerung und Gesundheitserhaltung an.

Dr. Graumann hat über 20 Jahre Erfahrung in diesem Bereich und Kunden wie Fortune 500-Unternehmen, NATO-Streitkräfte bzw. olympische Athleten. Er kombiniert modernste Technologien mit traditionellen Behandlungsmethoden, um deine Gesundheit und Leistung zu optimieren. Er wird dir in einem Einzelgespräch vor Beginn der Veranstaltung Empfehlungen geben, welche Programmpunkte für dich besonders wichtig sind.



Themen der Einzelvorträge und Gruppen Diskussion:

01 Essen & Trinken

02 Sport & Bewegung

03 Gesunder Schlaf

04 Gehirngesundheit und
kognitive Leistungs-
steigerung

05 Miteinander Leben



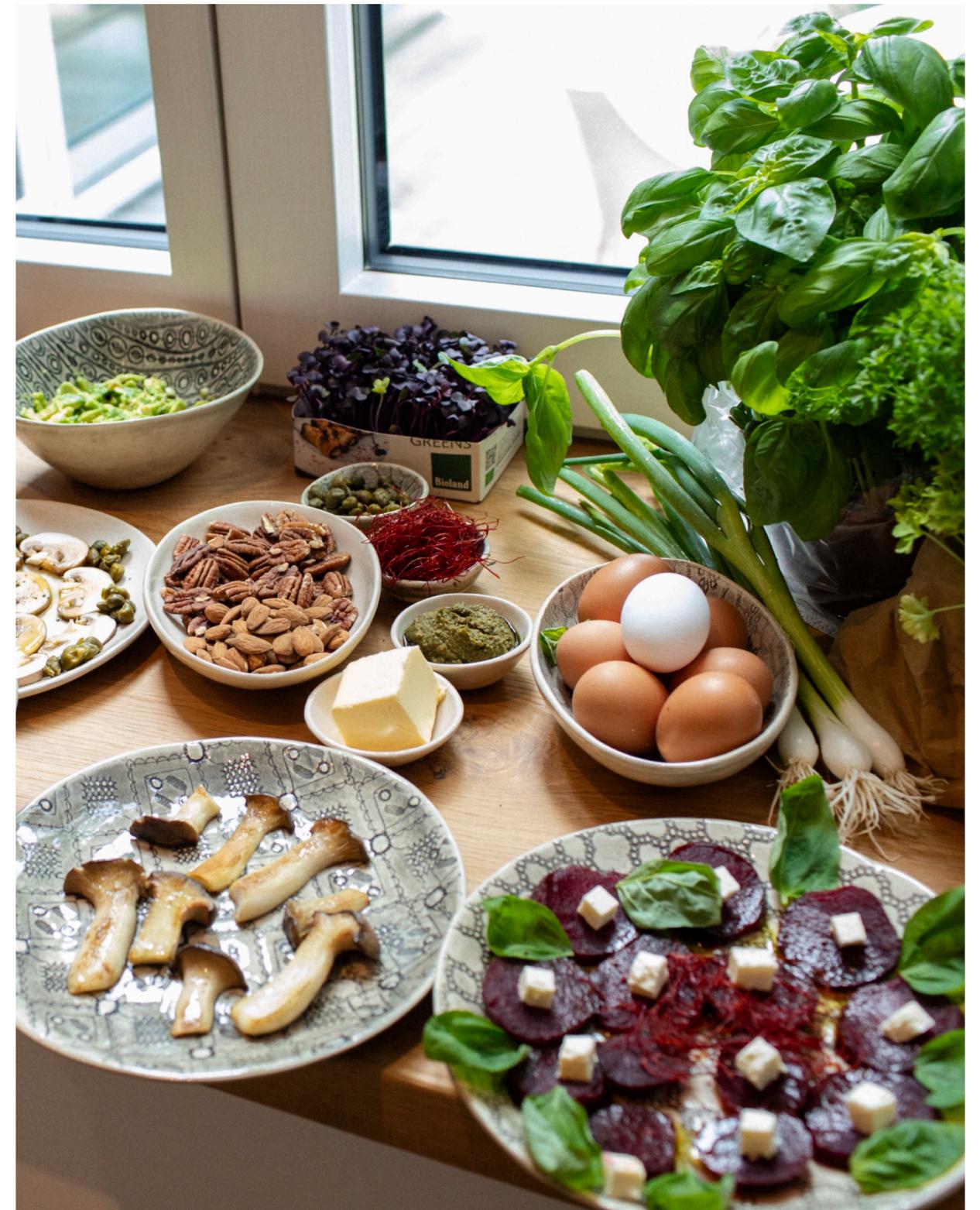
1. Essen & Trinken

- Was bedeutet Stoffwechselflexibilität und warum ist sie so entscheidend?
- Wie kann ich meine Glukospikes reduzieren und in Zukunft kontrollieren?
- Was ist Autophagy und was passiert auf Zellebene mit deinem Alterungsprozess
- Welche anderen Alterungsprozesse sind ernährungsbedingt?
- Wie erreiche ich den Zustand der Ketose ohne zu hungern?
- Wie kann ich dauerhaft mit zwei Mahlzeiten pro Tag glücklich und zufrieden sein?
- Was passiert mit meinem Körper bei dieser Transformation?
- Und was passiert in meinem Gehirn?

Wir kochen in zwei Küchen mediterrane Kost.

Korina kauft ein und bereitet alles vor. Jeder kann zuschauen oder mitmachen. Gemeinsam essen wir

Morgens um 11:00 Uhr und abends um 18:00 Uhr.



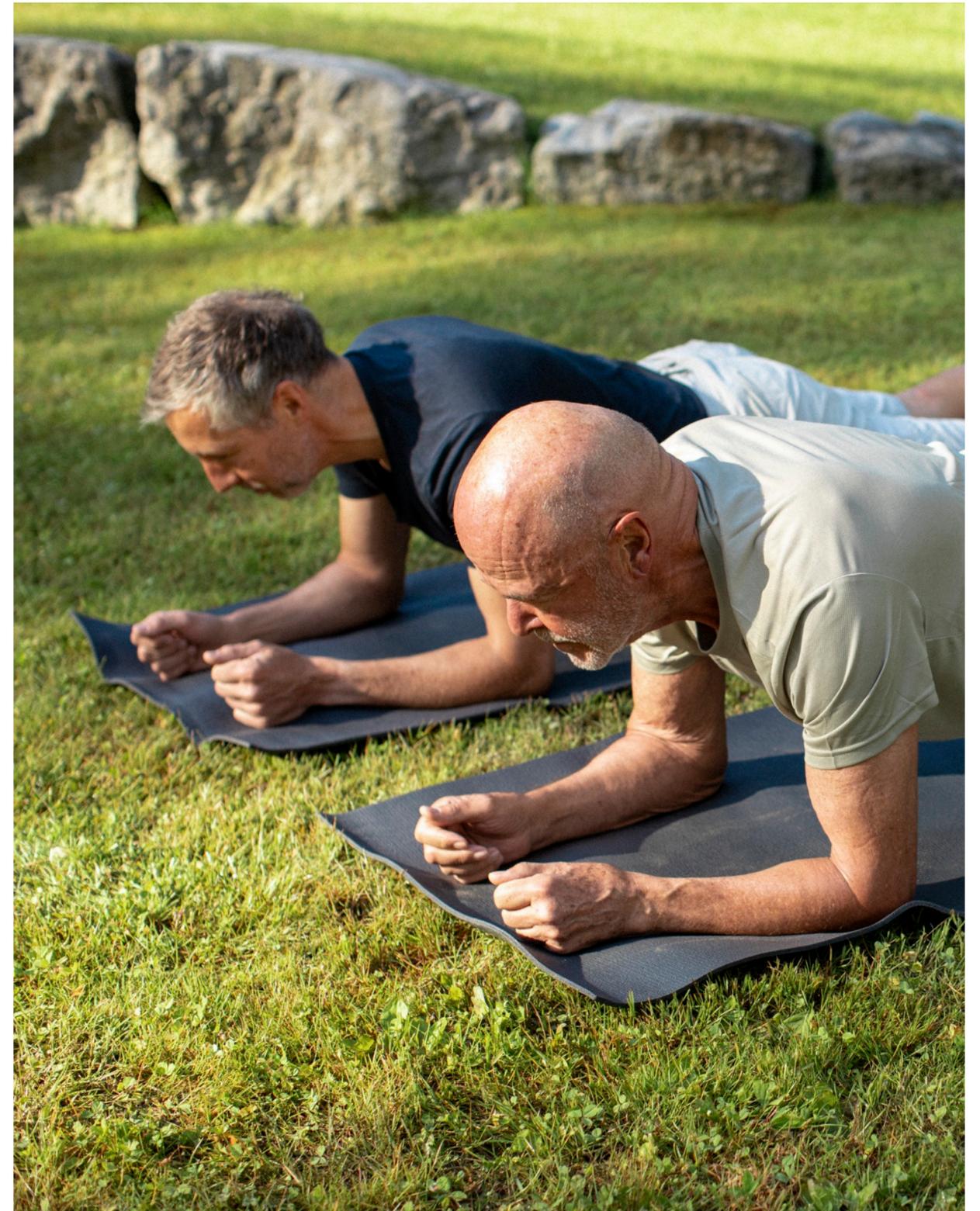


2. Sport & Bewegung

- Welche grundsätzliche Bedeutung hat Sport für unsere Longevity?
- Wieso nennt man Muskeln das „Organ der Longevity“?
- Wie ist Muskelaufbau im Alter möglich? „Blood flow restriction training“.
- Wie etablierst du eine tägliche Sport Routine?
- Wie kannst Du Dein VO2Max und wie Deine HRV (Herz Raten Variabilität) erhöhen?
- Welche anderen Messwerte sind wichtig für Deine körperliche Fitness?
- Wie kannst Du HIT Training in Dein tägliches Leben integrieren?

Aktivitäten:

- Gemeinsame Übungen im Yogazentrum
- Außerdem kurze Wanderungen
- Sauna und Kältebecken

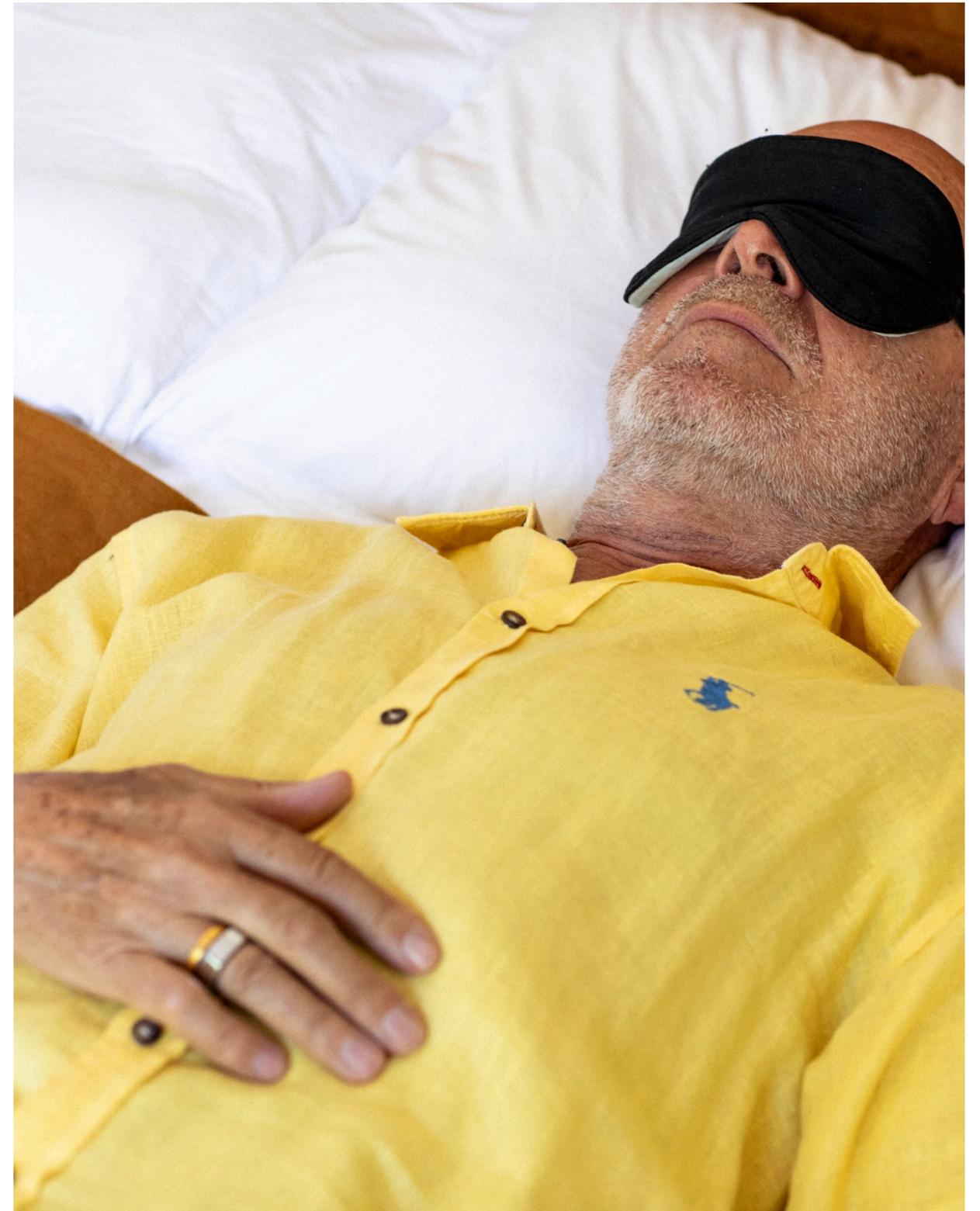




3. Gesunder Schlaf

- Warum Schlaf einen fundamentalen Einfluss auf unsere Gesundheit hat?
- Wie kann ich meinen Schlaf genau messen und analysieren? (Wearables)
- Wie Du eine bessere Schlaf Hygiene entwickelst?
- Welche Bedeutung hat der Zirkadiane Rhythmus auf deinen Schlaf?
Und wie kannst du ihn nutzen?
- Welche Bedeutung hat Nasenatmung für deinen Schlaf und welche Hilfsmittel braucht man für Nasenatmung?
- Wie vermeidest du nächtliche Schlafpausen?
- Welche Rolle spielt Melatonin in den unterschiedlichen Altersgruppen und wie kann man es fördern?

Um allen ein ruhiges und erholsames Schlafen zu ermöglichen, endet unser Programm jeweils um 22:00 Uhr.





4. Gehirngesundheit und kognitive Leistungssteigerung

- Was bedeutet „Don't Die Dumb“ und wie finde ich mein individuelles Risiko heraus?
- Welche Bedeutung hat Stress für dein Gehirn?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen den anderen vier Säulen der Longevity und deiner Gehirngesundheit?
- Welchen Einfluss haben insbesondere Kohlehydrate und Zucker auf deine Gehirnleistung?
- Wie entsteht ein erschöpftes Gehirn und was bedeutet es für deine kognitiven Fähigkeiten?
- Was sind besonders gesunde Lebensmittel für dein Gehirn und welche Supplements sind empfehlenswert?
- Wie kannst du durch Neuro Feedback deine Gehirngesundheit steigern?
- Welche Sportarten und welche Lifestyle Hacks helfen, dein Gehirn fit zu halten?
- Welche Bedeutung haben Dopamin und Serotonin auf dein Leben?





5. Miteinander Leben

- Die Rolle des sozialen Lebens in den Blue Zones für Longevity.
- Im Gegensatz: die Bedeutung von TV Zeiten und anderen Online Aktivitäten auf deine Lebenszeit.
- Welche fatale Wirkung Einsamkeit auf den Alterungsprozess hat.
- Wie du Einsamkeit überwindest und welcher Mindset dazu nötig ist.
- Wie du alte Hobbies wieder belebst und in Gemeinschaft ausbaust.
- Wie du dein wahres Alter an der Anzahl junger Freunde(innen) erkennen kannst.





Ablauf & Kosten

Eine Session dauert 60 min. und besteht aus einem Kurzvortrag eines Referenten(in) (ca. 20 min.) und anschließender Diskussion in Form von Q & A. Jede der obigen 5 Säulen wird in zwei Sessions behandelt. Es gibt also 10 Vorträge mit Diskussion.

Anfang der Veranstaltung:

25.10.24 um 14:00 Uhr

Ende:

27.10.24 um 16:00 Uhr

Bitte Anreise ab 12:00 Uhr und Bezug der Zimmer.

Kosten: All inklusive Preis 980,00 Euro

(Alle Untersuchungen inbegriffen)



Kontakt

Bei Interesse oder Rückfragen melde dich gerne bei mir:

Peter Brockhaus

coaching@peterbrockhaus.de

+49 171 7582 824