

Mentale Longevity am Alpinen Kraftplatz



DER ALPINE
KRAFTPLATZ



20.09. - 23.09.2026



Thomas Walker

Hypnotherapeut & Mentale Longevity

Verbindet psychologisches Wissen, Hypnose und Erkenntnisse der Longevity-Forschung. Sein Fokus: nicht nur länger gesund zu leben, sondern die Happinessspan zu stärken – glücklich, zufrieden und selbstbestimmt alt zu werden.

Unser
Tipp

**Gesund altern
beginnt hier:**

Jetzt **Zellcheck buchen & maßgeschneidertes Longevity** am Alpinen Kraftplatz erleben.

TERMINVEREINBARUNG
an der Rezeption im Vitaltempel
oder in unserem Fit & Fun Haus.

Sonntag, 20.09.26 Einführung zum Thema “Longevity” -
17.00 - 18.00 Uhr
in der Lobbybibliothek **Länger leben in Gesundheit und Wohlbefinden**

FÜNF LONGEVITY VORTRÄGE

1

Raum der inneren Ruhe - Stress

Montag, 21.09.26 | 11.00-12.30 Uhr
im Seminarraum

Dauerstress lässt uns nicht nur erschöpfen, sondern beeinflusst auch, wie wir altern. Erleben Sie, wie Atem, Herz-Kohärenz und eine geführte Reise das Nervensystem wieder in die Ruhe führen.

2

Bewegung – Schlüssel zur Langlebigkeit

Montag, 21.09.26 | 17.30 - 18.30 Uhr
im Seminarraum

Bewegung gehört zu den stärksten Faktoren für gesundes Altern. Entdecken Sie, was Ausdauer, Kraft und Balance bewirken – und wie viel Bewegung wirklich zählt.

3

Raum des erholsamen Schlafes – Regeneration · Rhythmus

Dienstag, 22.09.26 | 11.00-12.30 Uhr
im Seminarraum

Guter Schlaf ist eine der wichtigsten Quellen für Regeneration und gesundes Altern. Entdecken Sie Ihren natürlichen Rhythmus neu und erleben Sie tiefe Erholung in einer geführten Reise.

4

Raum der Klarheit – Emotionale Stabilität

Mittwoch, 23.09.26 | 11.00 - 12.30 Uhr
im Seminarraum

Jede Lebensphase stellt uns vor neue Aufgaben – und eröffnet neue Möglichkeiten. Eine geführte Reise unterstützt Sie dabei, Klarheit, Balance und innere Orientierung zu finden.

5

Mein persönlicher Longevity-Kompass

Mittwoch, 23.09.26 | 17.30 - 18.30 Uhr
im Seminarraum

Was möchte ich mir für ein langes, gutes Leben erhalten – und wo möchte ich hin? Ziehen Sie Ihre persönliche Bilanz und finden Sie den nächsten kleinen Schritt für Ihr gesundes und glückliches Älterwerden.

**Persönliches Longevity
Coaching möglich**

75 Minuten · € 150,-
Terminvereinbarung im Vitaltempel

Mentale Longevity am Alpinen Kraftplatz



DER ALPINE
KRAFTPLATZ



27.09. - 30.09.2026



Thomas Walker

Hypnotherapeut & Mentale Longevity

Verbindet psychologisches Wissen, Hypnose und Erkenntnisse der Longevity-Forschung. Sein Fokus: nicht nur länger gesund zu leben, sondern die Happinessspan zu stärken – glücklich, zufrieden und selbstbestimmt alt zu werden.

Unser
Tipp

**Gesund altern
beginnt hier:**

Jetzt **Zellcheck buchen & maßgeschneidertes Longevity** am Alpinen Kraftplatz erleben.

TERMINVEREINBARUNG
an der Rezeption im Vitaltempel
oder in unserem Fit & Fun Haus.

Sonntag, 27.09.26 Einführung zum Thema “Longevity” -
17.00 - 18.00 Uhr
in der Lobbybibliothek **Länger leben in Gesundheit und Wohlbefinden**

FÜNF LONGEVITY VORTRÄGE

1

Raum der inneren Ruhe - Stress

Montag, 28.09.26 | 11.00-12.30 Uhr
im Seminarraum

Dauerstress lässt uns nicht nur erschöpfen, sondern beeinflusst auch, wie wir altern. Erleben Sie, wie Atem, Herz-Kohärenz und eine geführte Reise das Nervensystem wieder in die Ruhe führen.

2

Bewegung – Schlüssel zur Langlebigkeit

Montag, 28.09.26 | 17.30 - 18.30 Uhr
im Seminarraum

Bewegung gehört zu den stärksten Faktoren für gesundes Altern. Entdecken Sie, was Ausdauer, Kraft und Balance bewirken – und wie viel Bewegung wirklich zählt.

3

Raum des erholsamen Schlafes – Regeneration · Rhythmus

Dienstag, 29.09.26 | 11.00-12.30 Uhr
im Seminarraum

Guter Schlaf ist eine der wichtigsten Quellen für Regeneration und gesundes Altern. Entdecken Sie Ihren natürlichen Rhythmus neu und erleben Sie tiefe Erholung in einer geführten Reise.

4

Raum der Klarheit – Emotionale Stabilität

Mittwoch, 30.09.26 | 11.00 - 12.30 Uhr
im Seminarraum

Jede Lebensphase stellt uns vor neue Aufgaben – und eröffnet neue Möglichkeiten. Eine geführte Reise unterstützt Sie dabei, Klarheit, Balance und innere Orientierung zu finden.

5

Mein persönlicher Longevity-Kompass

Mittwoch, 30.09.26 | 17.30 - 18.30 Uhr
im Seminarraum

Was möchte ich mir für ein langes, gutes Leben erhalten – und wo möchte ich hin? Ziehen Sie Ihre persönliche Bilanz und finden Sie den nächsten kleinen Schritt für Ihr gesundes und glückliches Älterwerden.

**Persönliches Longevity
Coaching möglich**

75 Minuten · € 150,-
Terminvereinbarung im Vitaltempel

Mentale Longevity am Alpinen Kraftplatz



DER ALPINE
KRAFTPLATZ



15.11. - 18.11.2026



Thomas Walker

Hypnotherapeut & Mentale Longevity

Verbindet psychologisches Wissen, Hypnose und Erkenntnisse der Longevity-Forschung. Sein Fokus: nicht nur länger gesund zu leben, sondern die Happinessspan zu stärken – glücklich, zufrieden und selbstbestimmt alt zu werden.

Unser
Tipp

**Gesund altern
beginnt hier:**

Jetzt **Zellcheck buchen & maßgeschneidertes Longevity** am Alpinen Kraftplatz erleben.

TERMINVEREINBARUNG
an der Rezeption im Vitaltempel
oder in unserem Fit & Fun Haus.

Sonntag, 15.11.26
17.00 - 18.00 Uhr
in der Lobbybibliothek

**Einführung zum Thema "Longevity" -
Länger leben in Gesundheit und
Wohlbefinden**

FÜNF LONGEVITY VORTRÄGE

1

Raum der inneren Ruhe - Stress

Montag, 16.11.26 | 11.00-12.30 Uhr
im Seminarraum

Dauerstress lässt uns nicht nur erschöpfen, sondern beeinflusst auch, wie wir altern. Erleben Sie, wie Atem, Herz-Kohärenz und eine geführte Reise das Nervensystem wieder in die Ruhe führen.

2

Bewegung – Schlüssel zur Langlebigkeit

Montag, 16.11.26 | 17.30 - 18.30 Uhr
im Seminarraum

Bewegung gehört zu den stärksten Faktoren für gesundes Altern. Entdecken Sie, was Ausdauer, Kraft und Balance bewirken – und wie viel Bewegung wirklich zählt.

3

Raum des erholsamen Schlafes – Regeneration · Rhythmus

Dienstag, 17.11.26 | 11.00-12.30 Uhr
im Seminarraum

Guter Schlaf ist eine der wichtigsten Quellen für Regeneration und gesundes Altern. Entdecken Sie Ihren natürlichen Rhythmus neu und erleben Sie tiefe Erholung in einer geführten Reise.

4

Raum der Klarheit – Emotionale Stabilität

Mittwoch, 18.11.26 | 11.00 - 12.30 Uhr
im Seminarraum

Jede Lebensphase stellt uns vor neue Aufgaben – und eröffnet neue Möglichkeiten. Eine geführte Reise unterstützt Sie dabei, Klarheit, Balance und innere Orientierung zu finden.

5

Mein persönlicher Longevity-Kompass

Mittwoch, 18.11.26 | 17.30 - 18.30 Uhr
im Seminarraum

Was möchte ich mir für ein langes, gutes Leben erhalten – und wo möchte ich hin? Ziehen Sie Ihre persönliche Bilanz und finden Sie den nächsten kleinen Schritt für Ihr gesundes und glückliches Älterwerden.

**Persönliches Longevity
Coaching möglich**

75 Minuten · € 150,-
Terminvereinbarung im Vitaltempel

Mentale Longevity am Alpinen Kraftplatz



DER ALPINE
KRAFTPLATZ



Alpenrose



COCOON

29.11. - 02.12.2026



Thomas Walker

Hypnotherapeut & Mentale Longevity

Verbindet psychologisches Wissen, Hypnose und Erkenntnisse der Longevity-Forschung. Sein Fokus: nicht nur länger gesund zu leben, sondern die Happinessspan zu stärken – glücklich, zufrieden und selbstbestimmt alt zu werden.

Unser
Tipp

**Gesund altern
beginnt hier:**

Jetzt **Zellcheck buchen & maßgeschneidertes Longevity** am Alpinen Kraftplatz erleben.

TERMINVEREINBARUNG
an der Rezeption im Vitaltempel
oder in unserem Fit & Fun Haus.

Sonntag, 29.11.26
17.00 - 18.00 Uhr
in der Lobbybibliothek

**Einführung zum Thema "Longevity" -
Länger leben in Gesundheit und
Wohlbefinden**

FÜNF LONGEVITY VORTRÄGE

1

Raum der inneren Ruhe - Stress

Montag, 30.11.26 | 11.00-12.30 Uhr
im Seminarraum

Dauerstress lässt uns nicht nur erschöpfen, sondern beeinflusst auch, wie wir altern. Erleben Sie, wie Atem, Herz-Kohärenz und eine geführte Reise das Nervensystem wieder in die Ruhe führen.

2

Bewegung – Schlüssel zur Langlebigkeit

Montag, 30.11.26 | 17.30 - 18.30 Uhr
im Seminarraum

Bewegung gehört zu den stärksten Faktoren für gesundes Altern. Entdecken Sie, was Ausdauer, Kraft und Balance bewirken – und wie viel Bewegung wirklich zählt.

3

Raum des erholsamen Schlafes – Regeneration · Rhythmus

Dienstag, 01.12.26 | 11.00-12.30 Uhr
im Seminarraum

Guter Schlaf ist eine der wichtigsten Quellen für Regeneration und gesundes Altern. Entdecken Sie Ihren natürlichen Rhythmus neu und erleben Sie tiefe Erholung in einer geführten Reise.

4

Raum der Klarheit – Emotionale Stabilität

Mittwoch, 02.12.26 | 11.00 - 12.30 Uhr
im Seminarraum

Jede Lebensphase stellt uns vor neue Aufgaben – und eröffnet neue Möglichkeiten. Eine geführte Reise unterstützt Sie dabei, Klarheit, Balance und innere Orientierung zu finden.

5

Mein persönlicher Longevity-Kompass

Mittwoch, 02.12.26 | 17.30 - 18.30 Uhr
im Seminarraum

Was möchte ich mir für ein langes, gutes Leben erhalten – und wo möchte ich hin? Ziehen Sie Ihre persönliche Bilanz und finden Sie den nächsten kleinen Schritt für Ihr gesundes und glückliches Älterwerden.

**Persönliches Longevity
Coaching möglich**

75 Minuten · € 150,-
Terminvereinbarung im Vitaltempel