

*Tauche ein in Deine Biohacking-Tage und spreng Deine Grenzen.*

## 7.10.2024

11:00 - 12:00 1 Stunde	Check in Ⓧ SportCHALET Bad Dürrhein  Weniger anzeigen ^  Willkommensrunde, Einführung und Breathwork Session
13:00 - 15:00 2 Stunden	Biohacker-Mittagessen
15:00 - 17:00 2 Stunden	Theorie, Breathwork Session, Eisbad
18:30 - 19:30 1 Stunde	Biohacker-Abendessen
19:30 - 21:00 1 Stunde 30 Minuten	Exklusiv Sauna in der Unterkunft. Come together am Lagerfeuer mit Heißgetränk

## 8.10.2024

8:00 - 9:30 1 Stunde 30 Minuten	Breathwork Session, Morgenmeditation
9:30 - 11:00 1 Stunde 30 Minuten	Frühstück bis 11 Uhr
12:00 - 14:00 2 Stunden	Wanderung Wald & Feldmeditation  Weniger anzeigen ^  Snack-Säcke für jeden
15:00 - 17:00 2 Stunden	Theorie, Breathwork Session, Eisbad
18:30 - 19:30 1 Stunde	Biohacker Abendessen  Weniger anzeigen ^  Solemar Therme, Zeit zur freien Entfaltung

## 9.10.2024

8:30 - 9:00 30 Minuten	Breathwork Session, Morgenmeditation
9:30 - 11:00 1 Stunde 30 Minuten	Frühstück bis 11 Uhr
11:00 - 12:30 1 Stunde 30 Minuten	Theorie, Eisbad, Abschlussrunde
12:30 - 13:00 30 Minuten	Check out SportCHALET, Bad Dürrhein Ⓧ SportCHALET, Bad Dürrhein