

LONGEVITY IMPULS TAGE

PROGRAMM

SONNTAG, 29. NOVEMBER 2026
SUNDAY, NOVEMBER 29, 2026

17:00 - 18:00 UHR — ERÖFFNUNG DER IMPULS TAGE
Vorstellung des Programms und der Hosts
OPENING OF THE INSPIRATION DAYS
Introduction to the program and the hosts

MONTAG, 30. NOVEMBER 2026
MONDAY, NOVEMBER 30, 2026

08:30–09:15 UHR / 7:30–8:15 AM — MORGENROUTINE | KURS / MORNING ROUTINE | CLASS

16:30–18:00 UHR / 4:30–6:00 PM — MENTALE STÄRKE – GRUNDLAGEN | WORKSHOP / MINDSET COACHING BASICS | WORKSHOP

DIENSTAG, 1. DEZEMBER 2026
TUESDAY, DECEMBER 1, 2026

08:30–09:30 UHR / 7:30–8:15 AM — RESTORATIVES AERIAL YOGA MIT VERENA
Wir bitten um Voranmeldung an der Rezeption bis 20.00 Uhr am Vortag.
RESTORATIVE AERIAL YOGA WITH VERENA
We kindly ask you to register at reception by 8.00 pm the day before!

16:30–18:00 UHR / 4:30–6:00 PM — LONGEVITY & BIOSTRATEGIE | WORKSHOP / LONGEVITY & BIOLOGICAL STRATEGY | WORKSHOP

MITTWOCH, 2. DEZEMBER 2026
WEDNESDAY, DECEMBER 2, 2026

08:30–09:15 UHR / 7:30–8:15 AM — MORGENROUTINE | KURS / MORNING ROUTINE | CLASS

16:30–18:00 UHR / 4:30–6:00 PM — EISBADEN IM NATURBADESEE & GEFÜHRTE SAUNA / ICE BATHING IN OUR NATURAL SWIMMING LAKE & GUIDED SAUNA

DONNERSTAG, 3. DEZEMBER 2026
THURSDAY, DECEMBER 3, 2026

08:30–09:15 UHR
7:30–8:15 AM
KLASSISCHES YOGA MIT VERENA
Wir bitten um Voranmeldung an der Rezeption bis 20.00 Uhr am Vortag.
CLASSIC YOGA WITH VERENA
We kindly ask you to register at reception by 8.00 pm the day before!

16:30–18:00 UHR
4:30–6:00 PM
TIEFSCHLAF & REGENERATION DES NERVENSYSTEMS | KURS
DEEP SLEEP & NERVOUS SYSTEM RESET | CLASS

FREITAG, 4. DEZEMBER 2026
FRIDAY, 4 DECEMBER, 2026

08:30–09:15 UHR
7:30–8:15 AM
MORGENROUTINE | KURS
MORNING ROUTINE | CLASS

16:30–18:00 UHR
4:30–6:00 PM
MENTALE STRESSREDUKTION | WORKSHOP
MENTAL STRESS REDUCTION | WORKSHOP

1:1 COACHINGS

GANZTÄGIG haben Sie die Möglichkeit, je nach Verfügbarkeit individuelle kostenfreie 1:1 Coachings mit Dr. Vasuki Uthayakumar oder Jan Felix Brüseke zu buchen. Für Ihre persönliche Coaching-Session wenden Sie sich gerne an unsere Rezeption.

ALL DAY, subject to availability, you have the opportunity to book a complimentary individual 1:1 coaching session with Dr. Vasuki Uthayakumar or Jan Felix Brüseke. To book your personal coaching session, please contact our reception team.

Für Gäste des DAS.GOLDBERG sind alle Einheiten des Retreats kostenfrei.
All retreat sessions are complimentary for guests staying at DAS.GOLDBERG.



DR. VASUKI UTHAYAKUMAR

Ärztin & Biological Strategist

Dr. Vasuki Uthayakumar verbindet medizinisches Wissen mit einem ganzheitlichen Blick auf die individuellen biologischen Voraussetzungen eines Menschen. Als Ärztin und Biological Strategist beschäftigt sie sich mit Longevity, Gesundheit und High Performance – mit dem Ziel, den eigenen Körper besser zu verstehen und individuelle Strategien für mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität zu entwickeln.

Dr. Vasuki Uthayakumar combines medical expertise with a holistic understanding of each person's individual biological needs. As a physician and Biological Strategist, she focuses on longevity, health and high performance – with the aim of helping people better understand their bodies and develop personalized strategies for greater energy, well-being and quality of life.



JAN FELIX BRÜSEKE

Mental Coach & Gründer von JFB Value Flow

Jan Felix Brüseke begleitet mit JFB Value Flow Unternehmer und Unternehmen dabei, ihre mentalen Ressourcen bewusster einzusetzen. Im Mittelpunkt stehen Mental Coaching, mentale Stärke, Selbstführung und Stressmanagement – mit konkreten Strategien für mehr Klarheit, Fokus und mentale Balance im Alltag.

Through JFB Value Flow, Jan Felix Brüseke supports entrepreneurs and companies in making more conscious use of their mental resources. His work focuses on mental coaching, mental strength, self-leadership and stress management – providing practical strategies for greater clarity, focus and mental balance in everyday life.

A HEALTHIER BODY.
A CLEARER MIND.
A BETTER YOU.