

## Regeneration

### Medizinisch begleitetes Fasten

3.-8. November 2026

„Fasten ist mehr als Verzicht, es ist eine bewusste Entscheidung, loszulassen.“

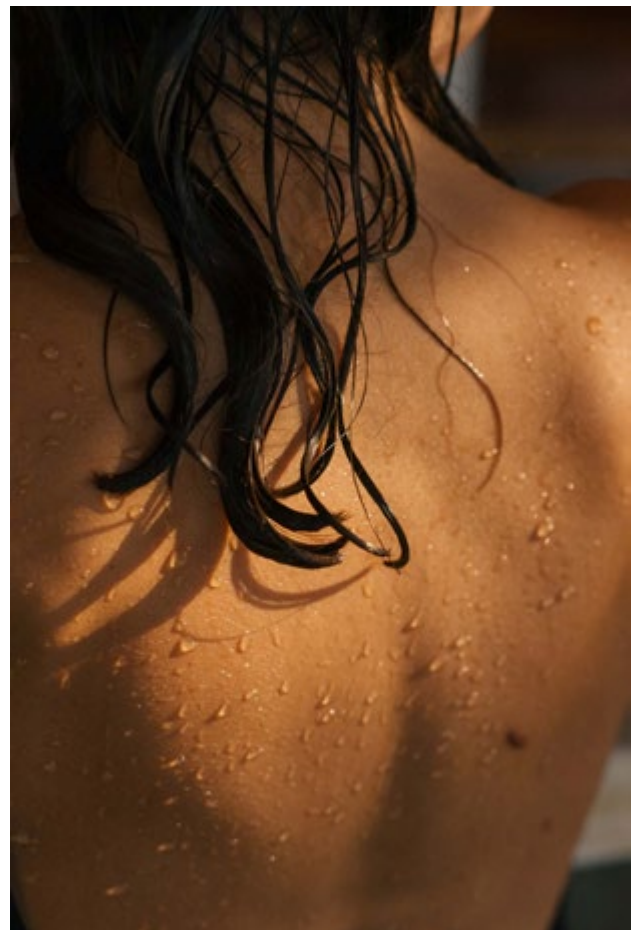
Dr. Koppold

Ein mehrtägiges Fasten-Retreat als Teil des vigilius Longevity-Ansatzes: Loslassen von Konsum, Gewohnheiten, übervollen Tagen und dem Gefühl, ständig funktionieren zu müssen.

In der Stille des Vigiljochs wird der Körper gezielt entlastet und Regenerationsprozesse werden angestoßen, während Raum für neue Klarheit und bewusste Ausrichtung entsteht.

Die Tage folgen einer klaren, achtsam geführten Struktur aus Bewegung, Ruhe und inhaltlichen Impulsen. Yoga, Wanderungen, Leberwickel, osteopathische Anwendungen und Momente der Stille begleiten den Fastenprozess und schaffen einen ganzheitlichen Zugang zu Gesundheit und nachhaltiger Energie.

Begleitet von **Dr. Daniela Koppold** (Charité Berlin), Carolin Breinlinger, Selina Hofer und Osteopathin Elisa Piaia verbindet das Programm medizinische Expertise, Ernährungsberatung, Coaching und Körperarbeit – für Impulse, die über die Zeit im vigilius hinauswirken.



## Regeneration



### Dr. Daniela Koppold

Fastenärztin und Expertin für Präventionsmedizin. Sie begleitet die Teilnehmerinnen medizinisch durch den Fastenprozess und vermittelt aktuelles Wissen rund um Fasten, Regeneration und Longevity.

### Carolin Breinlinger

Ernährungswissenschaftlerin mit Fokus auf pflanzenbasierte Ernährung, Aufbaukost und nachhaltige Gesundheitsimpulse.

### Selina Hofer

Wirtschaftspsychologin und Coach. Sie begleitet die Woche mit Coaching-Impulsen zu Loslassen, mentaler Klarheit und positiver Psychologie.

### Elisa Piaia

Osteopathin mit einem ganzheitlichen Blick auf Körperbewusstsein und Haltung. Durch gezielte osteopathische Anwendungen unterstützt sie dabei, Spannungen und Ungleichgewichte wahrzunehmen und den Körper neu auszurichten.

### Programm & Inhalte

Medizinisch begleitetes Fasten

Tägliche ärztliche Visiten und persönliche Gespräche

Yoga, Morgenbewegung und bewusste Bewegung in der Natur

Geführte Wanderungen und Waldbaden am Vigiljoch

Coaching-Sessions und Impulse zu mentaler Gesundheit

Vorträge zu Ernährung, Longevity und Regeneration

Osteopathische Anwendungen (auf Aufpreis)  
Leberwickel, Spa-Zeit und individuelle Ruhephasen

Fastenbrechen und bewusste Aufbaukost  
Zeit für Rückzug, Reflexion und Stille

