

**Programm wingwave-Congress 2026 und wingwave-Vertiefung:**  
**wingwave und Longevity**

**Programm Tag 1**

10.00 – 10.15 Uhr:	Begrüßung und Einführung: wingwave und Longevity: Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund, Lola Siegmund, wingwave Developer
10.15– 11.15 Uhr:	Gesund länger leben: Retreat und Longevity Michaela Altenberger, Gastgeberin und „Leiterin Longevity“ im Hotel „Krallerhof“, wingwave-Coachin Moderation zum Thema Kryo-Kältekammer: Jo Hermann, Sport- und wingwave-Coach, Kryo-Experte
<b>11.15 – 11.40 Uhr</b>	<b>PAUSE und Besuch wingwave-Shop: das neue wingwave-Buch „Beautiful Longevity“ – Zeitlos schön!</b>
11.40 – 12.45 Uhr	Vortrag: Liebe, Sex und Zärtlichkeit: Lust kennt kein Alter! Dr. med. Elke Franzki, Sexualtherapeutin, Gynäkologin und wingwave-Coachin – Moderation: Cora
12.45 – 13.00 Uhr	Kurz-Vorstellung der Kongress-Infotheken mit: wingwave young, wingwave-Trainer, Easy Neuroweight, versch. Vertiefungsseminare, Myostatiktest-Gerät mit Marco Rathschlag usw.
<b>13.00 – 14.30 Uhr:</b>	<b>MITTAGSPAUSE und Buch-Signierzeit mit Elke Franzki</b>
14.30 – 14.45 Uhr:	Fit for Longevity – Dr. Marco Rathschlag
14.45 – 16.00 Uhr:	Vortrag und Demo: Erfolgsorgan Muskulatur: Power of Life! Dr. Marco Rathschlag
<b>16.00 – 16.20 Uhr</b>	<b>PAUSE</b>
16.20 – 17.30 Uhr	wingwave-Interventionstraining: Power of Life – Erfolgsorgan Muskulatur
17.30 – 18.00 Uhr:	Überreichung des wingwave-Coaching-Awards Ausblick auf den wingwave-Congress 2027: „Longevity part II: Brainwaves for Friendship – unser Gesundbrunnen!“

\*Lola Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin, Wirtschaftspsychologin BA, wingwave Longevity Coach

\*Cora Besser-Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin, Diplom-Psychologin, approb. Psychotherapeutin, Longevity-Trainerin

\*Harry Siegmund, wingwave-Lehrtrainer, Diplom-Psychologe, approb. Psychotherapeut, Longevity-Trainer

\*Dr. med. Elke Franzki, Sexualtherapeutin, Gynäkologin, Buchautorin, wingwave-Coaching

\*Michaela Altenberger, Gastgeberin und Leiterin „Longevity“ Hotel Krallerhof

\*Dr. Marco Rathschlag, Diplom-Psychologe, Sportpsychologe, wingwave-Coach

\*Johannes Hermann, Sport- und wingwave-Coach, Experte Kryo-Kältekammer

**Programm wingwave-Congress 2026 und wingwave-Vertiefung:**  
**wingwave und Longevity**

**Programm Tag 2**

10.00 – 10.15 Uhr	Begrüßung-Trance: Zelle und Happiness
10.15 – 11.15 Uhr	Keynote Prof. Dr. Tobias Esch: Wofür stehen wir morgens auf? Warum Sinn und Bedeutung entscheidend für ein erfüllendes und gesundes Leben sind“ – Tobias Esch: Arzt, Neurowissenschaftler, Glücksforscher
<b>11.15 – 11.40 Uhr</b>	<b>PAUSE und Buch-Signierzeit mit Tobias Esch</b>
11.40 – 12.15	Vortrag und Demo: „Warum die Körperzelle wingwave mag“ – Der wingwave-Aussagenbaum für Longevity als Coaching-Angebot – „You don’t have to be sick to become better!“ *Harry Siegmund
12.15 – 13.00 Uhr	wingwave-Interventions-Training: Der wingwave-Aussagenbaum für Longevity
<b>13.00 – 14.00 Uhr</b>	<b>MITTAGSPAUSE</b>
14.00 – 14.45 Uhr	Sooooo lange gesund leben: Zeiterleben ist subjektiv! Longevity, Mindset und Timeflow-Coaching *Lola Siegmund
14.45 – 15.30 Uhr	wingwave-Interventionstraining: Longevity, Mindset und Timeflow-Coaching
<b>15.30 – 15.45 Uhr</b>	<b>PAUSE</b>
15.45 – 16.45 Uhr	Demo und wingwave-Interventionstraining: „Beautiful Longevity – zeitlos schön durch positive Emotionen *Cora Besser-Siegmund
16.45 – 17.00 Uhr	Abschluss und Integration in den Alltag

Änderungen unter Vorbehalt

\* Prof. Dr. med. Tobias Esch: Arzt, Neurowissenschaftler Glücksforscher und Buchautor

\*Lola Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin, Wirtschaftspsychologin BA, Longevity Einzel-Coaching

\*Cora Besser-Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin, Diplom-Psychologin, approb. Psychotherapeutin, Longevity-Trainerin

\*Harry Siegmund, wingwave-Lehrtrainer, Diplom-Psychologe, approb. Psychotherapeutin, Longevity-Trainer

\*Johannes Hermann, Sport- und wingwave-Coach, Experte Kryo-Kältekammer