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

## Programm Tag 1

| | |
|---|---|
| 10.00 – 10.15 Uhr: | Begrüßung und Einführung:<br>wingwave und Longevity – eine Zelle sagt „Hallo“<br>*Cora Besser-Siegmund, *Harry Siegmund, *Lola Siegmund, wingwave Developer |
| 10.15 – 11.15 Uhr: | Retreat und Longevity – den Urlaub mit nach Hause nehmen!<br>*Michaela Altenberger, Moderation zum Thema Kryo-Kältekammer: *Jo Hermann |
| 11.15 – 11.30 | Kurze Demo: „Cool Sein!“ |
| **11.30 – 12.00 Uhr** | **PAUSE und „Cooles Coaching“** |
| 12.00 – 12.55 Uhr | Vortrag und Austausch: Liebe, Sex und Zärtlichkeit: Lust kennt kein Alter!<br>*Dr. med. Elke Franzki, Moderation: Cora |
| 12.55– 13.00 Uhr | Kurz-Vorstellung der Congress-Infotheken mit Myostatiktest-Gerät mit Marco Rathschlag usw. |
| **13.00 – 14.30 Uhr:** | **MITTAGSPAUSE und Buch-Signierzeit mit Elke Franzki** |
| 14.30 – 15.00 Uhr: | Fit for Longevity – Vortrag und Demo<br>*Cora Besser-Siegmund |
| 15.00 – 15.45 Uhr: | Interventions-Training – Fit for Longevity |
| **15.45 – 16.00 Uhr** | **PAUSE** |
| 16.00 – 17.20 Uhr Minipause bis 17.30 Uhr | Vortrag, Demo, Hypnose-Erlebnis: Erfolgsorgan Muskulatur: Power of Life!<br>*Dr. Marco Rathschlag |
| 17.30 – 18.00 Uhr: | Überreichung des wingwave-Coaching-Awards, Ausblick auf den wingwave-Congress 2027: „All you need is Love – Systemdynamisches Coaching” |

*Lola Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin, Wirtschaftspsychologin BA, wingwave Longevity Coach
*Cora Besser-Siegmund, wingwave-Lehrtrainerin, Dipl.-Psych., approb. Psychotherapeutin, Longevity-Trainerin
*Harry Siegmund, wingwave-Lehrtrainer, Dipl.-Psych., approb. Psychotherapeut, Longevity-Trainer
*Dr. med. Elke Franzki, Sexualtherapeutin, Gynäkologin, Buchautorin, wingwave-Coach
*Michaela Altenberger, Gastgeberin und Leiterin „Longevity“ Hotel Krallerhof, wingwave Coach
*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<br>Prof. Dr. Tobias Esch: Wofür stehen wir morgens auf? Warum Sinn und Bedeutung entscheidend für ein erfüllendes und gesundes Leben sind"<br>*Tobias Esch: Arzt, Neurowissenschaftler, Glücksforscher |
| **11.15 – 11.40 Uhr** | **PAUSE und Buch-Signierzeit mit Tobias Esch** |
| 11.40 – 12.15 | Vortrag und Demo: wingwave Training „Take 5 for Longevity" – kleine Boten, große Wirkung!<br>*Harry Siegmund |
| 12.15 – 13.00 Uhr | wingwave-Interventions-Training:<br>Take 5 for Longevity! |
| **13.00 – 14.00 Uhr** | **MITTAGSPAUSE** |
| 14.00 – 14.45 Uhr | Soooo lange gesund leben: Zeiterleben ist subjektiv! Longevity, Mindset und Timeflow-Coaching<br>*Lola Siegmund |
| 14.45 – 15.30 Uhr | wingwave-Interventionstraining: Longevity, Mindset und Timeflow-Coaching |
| **15.30 – 15.45 Uhr** | **PAUSE** |
| 15.45 – 16.45 Uhr | Demo und wingwave-Interventionstraining:<br>„Beautiful Longevity – zeitlos schön durch positive Emotionen<br>*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, Dipl.-Psych., approb. Psychotherapeutin, Longevity-Trainerin
*Harry Siegmund, wingwave-Lehrtrainer, Dipl.-Psych., approb. Psychotherapeutin, Longevity-Trainer
*Johannes Hermann, Sport- und wingwave-Coach, Experte Kryo-Kältekammer