



ZEITLOS GESUND

Longevity & Ayurveda

mit Dr. Lara Maier

18.01. - 23.01.2026

Dr. med. Lara Maier ist Ärztin mit einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen und dem Ziel, Gesundheit nachhaltig zu fördern. Zuvor war sie als HNO-Ärztin in München und an der Charité Berlin tätig, bevor sie ihrer Passion als Expertin für Ayurveda und Lifestyle-Medicine folgte. In der Unternehmensberatung und Gesundheits-Start-up-Branche sammelte sie wertvolle wirtschaftliche Erfahrungen. Seit 2023 arbeitet sie in einer der renommiertesten Ayurvedapraxen Deutschlands bei Dr. Ulrich Bauhofer in München.

Ihr Ansatz: Ayurveda und Lifestyle-Medicine als Schlüssel zu Vitalität, Wohlbefinden und Performance im herausfordernden Alltag. Mit ihrem Wissen aus Ernährungs- und ganzheitlicher Medizin zeigt sie, wie kleine Veränderungen langfristig Gesundheit und tägliche Energie fördern. Die Kombination aus traditioneller Medizin, modernen Biomarkern und personalisierter Gesundheitsdiagnostik schafft eine einzigartige Synergie für mehr Balance und ein langes, gesundes Leben.

Dr.Lara

PROGRAMM

SO, 18.01.2026

18.00 Uhr Come Together mit Begrüßung
Vortrag „ Ayurveda und Longevity - die 6 Säulen für ein langes, gesundes Leben“
Meditationsreise

MO, 19.01.2026

07.30 Uhr Zeit für Blutabnahme im STOCK DIAMOND SPA
10.30 Uhr Vortrag „Entgiften - der Longevity-Joker des Ayurveda“
15.00 Uhr Energie-Spaziergang zum Wasserfall mit Atemsession
18.00 Uhr Vortrag „Welche Roadmap passt zu meinem Typ?“
Programme für jedes Dosha“

DI, 20.01.2026

08.00 Uhr Eisbaden in der Zemmschlucht & energetisierendes
Pranayama/Kapalabhati
10.30 Uhr Vortrag: „Die richtige Ernährung - du bist, was du isst
und wie du verdaust“
18.00 Uhr Vortrag „Besser schlafen in 5 Schritten“

MI, 21.01.2026

08.00 Uhr Atemsession mit Pranayama/Kapalabhati zur
Aktivierung des Geistes
10.30 Uhr Vortrag „Longevity-Heilkräuter, Rasayanas und
Supplements für Langlebigkeit“
16.00 Uhr Yogasession

**Ganztags: Individuelle Terminvergabe zur Besprechung der
Laboregebnisse der Blutabnahmen**

DO, 22.01.2026

08.00 Uhr Eisbaden in der Zemmschlucht & energetisierendes
Pranayama/Kapalabhati
17.00 Uhr Full Body Workout mit eigenem Körpergewicht
18.00 Uhr Vortrag „Bewegung ist Leben“

FR, 23.01.2026

10.00 Uhr Vortrag „Aktiv Verjüngen als Lebensstil - Gesünder,
glücklicher, länger leben“ Praktische Tipps für die
Umsetzung zu Hause

**Täglich: Individuelle Terminvergabe für Infusionen, Einzelberatungen
Gemeinsames Frühstück & Mittagessen**