

BIOHACKING WEEKEND

I samarbeid med
ANDERS HAAKENSTAD og IDA TØNSETH

21.-22. mars 2026

HELSEHELGEN FOR DEG SOM ØNSKER Å OPTIMALISERE HELSEN DIN

Lørdag 21. mars	
0800-0850	Registrering og mingle med utstillere
0900-0930	ÅPNING Biohacking Girls , deretter presentasjon av konferansier Camilla og Anders Haakenstad/Ida Tønseth
0930-1000	"Av med maska" Ida Tønseth, podcaster og helseentusiast
1000-1100	Kvinnehelse, hormoner/endometriose. Anders med fagliginnhold, Ida som case, og hvordan Anders og hun har jobbet sammen, kartlegging, gjennomgang av blodprøve Anders Haakenstad, klinisk treningsfysiolog
1100-1130	Pause med fristelser – utstillervesøk
1130-1240	Anders Haakenstad og Ida Tønseth fortsetter
1240-1310	Første episode av dokumentarserien - filmfremvisning
1310-1400	Lunsj og utstillervesøk
1400-1440	"Mineralbalansering, nøkkelen til hormoner i balanse" Vegard Holum, grunder SanOmega – hovedsponsors innlegg
1440-1500	Topp biohacks 2026 Monica og Alette
1500-1530	"Vitenskapen bak balanse – samspillet mellom stress, HRV og nevroplastisitet" Dr. Tiril Elstad og Tovy Endo
1530-1600	"Fremtidens Longevity – Det viktigste du må vite nå" Leslie Kenney, Founder & CEO, Oxford Healthspan – hovedsponsors innlegg (foredraget er på engelsk)
1600-1610	Biohacking på cellenivå: Slik påvirker rødt lys mitokondriene.. Bjørn Ekeberg, CEO
1610-1800	Pause med fristelser – utstillervesøk
1900	Middag

BIOHACKING WEEKEND

I samarbeid med
ANDERS HAAKENSTAD og IDA TØNSETH

21.-22. mars 2026

Søndag 22. mars	
0700-0730	Trening Monica og Alette TA MED UTETØY I TILFELLE VÆRET ER BRA
0730-	Frokost
0800-0915	Litt fristelser for dere som ikke har rukket å spise frokost og utstillerne er klare for dere!
0845-0915	«Når kroppen helbreder: Mat, mindset og cellenes egen intelligens» Helene Ragnhild Sollie
0915-0945	«Rent bord – en kamp for et tryggere hjem og en renere hverdag, uten unødvendige kjemikalier» Caroline Heyerdahl
0945-1025	“Hack hjernen: Fokus, kraft og klarhet i en kaotisk verden” Interaktivt foredrag med prosess Anniken Binz
1030-1130	Pause med fristelser – utstillersbesøk og utsjekk rom for boende
1130-1230	«Forever young – med Peptidbioregulatorer. Hvordan forståelsen av aldring endres og hvordan vi faktisk kan påvirke den. Dr. Bill Lawrence, biogerontolog, PhD (foredraget er på engelsk)
1230-1300	«Paneldebatt» Fremtidens helse, hva ser vi?
1300-1400	Lunsj og utstillersbesøk
1400-1430	«The Vagus Nerve: A Biohack for Stress, Recovery, and Human Performance» Dr. Charles Ethan Paccione, lege (foredraget er på engelsk)
1430-1500	«Lydbad» Tone Elin Solholm
1500	Takk for oss og siste handlemulighet hos utstillerne

Med forbehold om endringer.

Arrangeres av:



Anders Haakenstad og Ida Tønseth



Christin Foss, tlf. 92 24 27 56

www.kongresspartner.no

Anbefaler dere å holde av 16.-18. okt til den anerkjente samlingen innen helhetlig helse, @naturmedisinskfagkongress!

