

# Das „forever young“-Seminar

WWW.IFG-FY.DE

*Der leichte Weg  
zu Vitalität  
und Gelassenheit*



**Termine 2021/2022 in Timmendorfer Strand**

**Do. 30. September 2021 bis So. 3. Oktober 2021**

**Do. 28. April 2022 bis So. 1. Mai 2022**

Mit den Referenten:



**Dr. med. Moritz Tellmann**

Arzt für Anästhesiologie, Ernährungsmedizin,  
Gesundheitsförderung und Prävention,  
Bewegungs- und Sportmedizin  
[www.moritz-tellmann.de](http://www.moritz-tellmann.de)



**Prof. Dr. med. János Winkler**

Facharzt, Molekularmediziner,  
Speaker  
[www.fundamed.net](http://www.fundamed.net)



**Markus Hofmann**

Mental- u. Gedächtnistrainer,  
u. a. Direktor des Steinbeis-Transferinstituts  
„Professional Speaking“  
[www.unvergesslich.de](http://www.unvergesslich.de)



**PD Dr. Simon von Stengel**

Dipl. Sportwissenschaftler,  
Doktor der Humanbiologie

# DIE STUFEN IHRER VERÄNDERUNG

WWW.IFG-FY.DE

# ORGANISATORISCHE HINWEISE

## ► BEWEGUNG – Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann & PD Dr. Simon von Stengel

- Bewegung ist Leben
- Risikofaktoren – Bedeutung, Entstehung & Vermeidung
- Fit oder Fett? Aktive Fettverbrennung
- Der Zwölflylinder: souveräne Gelassenheit
- Das Unsterblichkeitsenzym
- Muskel 2.0 – Medikament der Zukunft
- Meditatives Laufen



## ► ERNÄHRUNG – Vortrag von Prof. Dr. med. János Winkler

- Gebrauchsanleitung: Spezies Mensch
- Stressresistenz ist essbar: Phenylalanin
- Wieviel Eiweiß braucht der Mensch?
- Muskel-Verwöhnprogramm
- Gesundheit kommt (auch) von innen – dank der 47 essenziellen Stoffe
- artgerechte Ernährung: eine Anleitung
- Miss es oder vergiss es: der „Blut-TÜV“
- Leistungssteigerung durch Blut-Tuning



## ► DENKEN – Vortrag von Markus Hofmann

- Der kontrollierte Tiefschlaf: Zugang zum Unterbewusstsein
- Gedächtnis-Techniken der Weltmeister zur Erzielung von Höchstleistung
- Visualisierung in Alpha
- Positives Denken nach Verankerung



## ► BEWEGUNG – DIE PRAXIS – mit PD Dr. Simon von Stengel und dem forever young Team

- Wir bestimmen Ihren optimalen Pulsbereich
- Ihr Muskeltuning für Zuhause:  
tägliches Laufprogramm mit Ihrem Wohlfühlpuls & der optimalen Technik
- Tägliches Dehnen und Lockern der Muskeln
- Täglich Tricks und Tipps ums Laufen
- u. v. m. – lassen Sie sich überraschen!



Änderungen möglich!



IFG – Internationale Fortbildungsgesellschaft mbH  
Wohldstraße 22 · 23669 Timmendorfer Strand  
Tel. (04503) 77 99 33  
info@ifg-hl.de · www.ifg-fortbildung.de

**Kursgeld:** € 1.160

**Kurszeiten:** Donnerstag 17 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

**inkl.**

- Blutauswertung
- Körperwertebestimmung
- Laktatkontrollmessung
- ausführlichen Seminarunterlagen
- Fitnesspausen
- Abendessen

**zzgl.** Übernachtungskosten inkl. Frühstück pro Tag

**Kurs 5045:** Do. 30. September 2021 bis So. 3. Oktober 2021  
Maritim Seehotel Timmendorfer Strand  
EZ ab € 130 / DZ € 180 | www.maritim.de

**Kurs 5143:** Do. 28. April 2022 bis So. 1. Mai 2022  
Maritim Seehotel Timmendorfer Strand  
EZ ab € 130 / DZ € 180 | www.maritim.de

Gern sind wir Ihnen bei der Reiseplanung behilflich!



Anmeldung und weitere Informationen unter: **WWW.IFG-FY.DE**