

# Das „forever young“-Seminar

WWW.IFG-FY.DE

*Der leichte Weg  
zu Vitalität  
und Gelassenheit*



**Termine 2024 in Timmendorfer Strand**

**Do. 30. Mai bis So. 2. Juni 2024**

**Do. 3. Oktober bis So. 6. Oktober 2024**

**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 für Physikalische und Rehabilitative Medizin,  
Schwerpunkt: Regulationsmedizin und Molekularmedizin,  
Dozent, Speaker. Lifestyle Coach  
[www.fundamed.net](http://www.fundamed.net)



**Markus Hofmann**

Mental- und 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

## ▶ 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 Zwölfzylinder: souveräne Gelassenheit
- Das Unsterblichkeitsenzym
- Muskel 2.0 – Medikament der Zukunft
- Meditatives Laufen



## ▶ ERNÄHRUNG & MOLEKULARE MEDIZIN – Vortrag von Prof. Dr. med. János Winkler

- Gebrauchsanleitung: Spezies Mensch
- Wieviel Eiweiß braucht der Mensch?
- Stressresistenz ist messbar und essbar!
- Das ganzheitliche Muskelverwöhnprogramm
- Gesundheit kommt (auch) von innen – die 47 essenziellen Stoffe
- Leistungssteigerung durch Blut-Tuning:  
Messen, wissen, handeln: die FUNDAMED® Body-Cell-Analyse



## ▶ 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 Fortbildung GmbH

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

**Kursgeld:** € 1.290

- inkl.**
- kleiner Labortest (38 Werte) im Seminar mit Auswertung
  - ausführlichen Seminarunterlagen
  - Fitnesspausen
  - Abendessen

**zzgl.** Übernachtungskosten inkl. Frühstück pro Tag;  
optional: großer Labor-Test (240 Werte)

**Kurs 5343:** Do. 30. Mai (12 Uhr) bis So. 2. Juni 2024 (15 Uhr)

**Kurs 5345:** Do. 3. Oktober (12 Uhr) bis So. 6. Oktober 2024 (15 Uhr)

**Kursort:** Maritim Seehotel Timmendorfer Strand | [www.maritim.de](http://www.maritim.de)

**Direkte Zimmerbuchung zum IFG-Vorteilspreis**

für Kurs 5343



für Kurs 5345

