

Das „forever young“-Seminar

WWW.IFG-FY.DE

*Der leichte Weg
zu Vitalität
und Gelassenheit*



Termine 2021

Do. 29. April bis So. 2. Mai 2021 | Timmendorfer Strand / Ostsee

Do. 3. bis So. 6. Juni 2021 | Westerburg

Do. 2. bis So. 5. September 2021 | Timmendorfer Strand / Ostsee

Mit den Referenten:



Dr. med. Moritz Tellmann

Arzt für Anästhesiologie, Ernährungsmedizin,
Gesundheitsförderung und Prävention,
Bewegungs- und Sportmedizin
www.moritz-tellmann.de



Prof. Dr. med. János Winkler

Facharzt, Molekularmediziner,
Speaker
www.fundamed.net



Markus Hofmann

Mental- u. Gedächtnistrainer,
u. a. Direktor des Steinbeis-Transferinstituts
„Professional Speaking“
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 Unsterblichkeitszym
- 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 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: € 1.160

Kurszeiten: Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

inkl.

- Blutauswertung
- Körperwertbestimmung
- Laktatkontrollmessung
- ausführlichen Seminarunterlagen
- Fitnesspausen
- Abendessen

zzgl. Übernachtungskosten inkl. Frühstück pro Tag

Kurs 5043: Do. 29. April bis So. 2. Mai 2021
Maritim Seehotel Timmendorfer Strand / Ostsee
EZ ab € 130 / DZ € 180 | www.maritim.de

Kurs 5044: Do. 3. bis So. 6. Juni 2021
Hotel Lindner, Westerburg

Kurs 5045: Do. 2. bis So. 5. September 2021
Maritim Seehotel Timmendorfer Strand / Ostsee
EZ ab € 130 / DZ € 180 | www.maritim.de

Gern sind wir Ihnen bei der Reiseplanung behilflich!

