

Die Frohbotschaft heute: **forever young lebt weiter!**

Das forever young Seminar-Konzept, seit Jahren von Wilhelm Hakim, dem Geschäftsführer der Internationalen Fortbildungsgesellschaft organisiert und gelebt, habe ich an vier begeisterten Referenten übertragen, welche meine Botschaft in ihren eigenen Worten perfekt referieren... und die Botschaft sichtbar auch persönlich leben.

„Bewegung“ wird von Dr. med. Moritz Tellmann und PD Dr. Simon von Stengel, „Ernährung“ von Prof. Dr. med. János Winkler, und das Thema „Denken“ von Markus Hofmann vermittelt.

Vier überzeugende Motivatoren.

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg und verbleibe mit forever young Grüßen
Ihr Dr. med. Ulrich Strunz



Der leichte Weg zu Vitalität und Gelassenheit



Ihre 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

Lieber Herr Doktor Strunz,

ich durfte Qualität erleben, eigene Grenzen spüren...! Wo? Am Timmendorfer Strand, vom 30.09. - 03.10.2016. Das war für mich eine sehr sinnvolle Investition von Geld, Zeit und Anstrengung. Ich lernte Menschen kennen, die sahen nicht nur so aus, sondern machten auch vor, wie es geht. Ohne abgehoben zu sein, aber mit HERZBLUT!! Für mich waren es erlebnisreiche Tage mit dauerhaftem Effekt für den eigenen ANTRIEB!

Warte nun auf das Ergebnis der Blutanalyse von Prof. J. Winkler (letzte bei Ihnen war am 04.04.2015). Bin seit drei Monaten bei KIEGER TRAINING, drei mal die Woche, auch zum Streß abbauen geeignet. Mit Freude auf ein geistreiches Lesevergnügen erwarte ich Ihr neues Buch.

Bis dahin übe ich mich in Geduld und grüße Sie und Ihr Team herzlich von der Ostseeküste Rostock.

Ihre Bärbel Mehlhorn

► 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 – 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!

Kursgeld: € 1.160

Kurszeiten: Donnerstag 17 Uhr bis Sonntag 15 Uhr (5145: Freitag 17 Uhr bis Montag 15 Uhr)

inkl. • Blutauswertung • Körperwertebestimmung • Laktatkontrollmessung • ausführlichen Seminarunterlagen • Fitnesspausen • Abendessen

zzgl. Übernachtungskosten inkl. Frühstück pro Tag

Kurs-Nr. 5143: Do. 28. April 2022 bis So. 1. Mai 2022

Maritim Seehotel, Timmendorfer Strand | EZ ab € 130 / DZ € 180 | www.maritim.de

Kurs-Nr. 5144: Do. 16. bis So. 19. Juni 2022

Hotel Lindner, Westerburg | EZ ab € 159 / DZ € 209 | www.lindner.de

Kurs-Nr. 5145: Fr. 30. September 2022 bis Mo. 3. Oktober 2022

Maritim Seehotel, Timmendorfer Strand | EZ ab € 130 / DZ € 180 | www.maritim.de

Gern sind wir Ihnen bei der Reiseplanung behilflich!

