

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 begeisternde 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 Prof. Dr. Simon von Stengel, „Ernährung, molekulare Medizin & Hormone“ von Dr. med. Moritz Tellmann und Dipl.-Biologin HP Ursula Bien, 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



#### Dipl.-Biologin HP Ursula Bien

Ganzheitlich arbeitende Heilpraktikerin mit wissenschaftlichem Ansatz  
Schwerpunkt: Integrative Therapie, Ernährungsberatung und orthomolekulare Medizin  
www.hp-ubi.de



#### Markus Hofmann

Mental- und Gedächtnistrainer, u. a. Direktor des Steinbeis-Transferinstituts „Professional Speaking“  
www.unvergesslich.de



#### Prof. 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 KIESER 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 & Prof. Dr. Simon von Stengel

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



### ► ERNÄHRUNG – Vortrag von Dr. med. Moritz Tellmann & Dipl.-Bio. HP Ursula Bien

- 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
- Die Macht der Hormone – Fit und gesund durch alle Lebensphasen



### ► 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 Prof. 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!

<b>Kursgeld:</b>	€ 1.290
<b>inkl.</b>	• kleiner Labortest (38 Werte) im Seminar mit Auswertung • ausführlichen Seminarunterlagen • Fitnesspausen • Abendessen
<b>zzgl.</b>	Übernachungskosten inkl. Frühstück pro Tag; optional: großer Labor-Test (240 Werte)
<b>Kurs-Nr. 5445:</b>	Donnerstag 02. Oktober 2025 (16 Uhr) bis Sonntag 05. Oktober 2025 (15 Uhr)
<b>Kurs-Nr. 5643:</b>	Donnerstag 30. April 2026 (16 Uhr) bis Sonntag 03. Mai 2026 (15 Uhr)
<b>Kursort:</b>	Maritim Seehotel   Timmendorfer Strand   www.maritim.de

**Direkte Zimmerbuchung zum IFG-Vorteilspreis: Kurs 5445**

