

Das „forever young“-Seminar

WWW.IFG-FY.DE

*Der leichte Weg
zu Vitalität
und Gelassenheit*



Termine 2023/2024 in Timmendorfer Strand

Sa. 30. September bis Di. 3. Oktober 2023

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



Prof. Dr. med. János Winkler

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin,
Schwerpunkt: Regulationsmedizin und Molekularmedizin,
Dozent, Speaker. Lifestyle Coach
www.fundamed.net



Markus Hofmann

Mental- und 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 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!



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



Kurszeiten: Samstag 12 Uhr bis Dienstag 15 Uhr (Kurs 5245)
Donnerstag 12 Uhr bis Sonntag 15 Uhr (Kurs 5343 +5345)

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 5245: Sa. 30. September bis Di. 3. Oktober 2023

Kurs 5343: Do. 30. Mai bis So. 2. Juni 2024

Kurs 5345: Do. 3. Oktober bis So. 6. Oktober 2024

Kursort: Maritim Seehotel Timmendorfer Strand
www.maritim.de

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