
Gesundheit auf den Punkt gebracht - Gesund länger leben

Das Seminar „Gesundheit auf den Punkt gebracht - Gesund lange leben“ beruht auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass die Lebenserwartung signifikant verlängert werden kann, indem man dauerhaft schlechte Gewohnheiten in gute Gewohnheiten umwandelt. Am ersten Seminartag werden die grundlegenden Bereiche, wie man mit einfachen Möglichkeiten die eigene Gesundheit verbessern kann, in Theorie und Praxis vorgestellt. Am zweiten Tag geht es darum, die erworbenen Kenntnisse in den Alltag zu integrieren. Im Vorfeld des Seminars wird von jedem Teilnehmenden ein stärkenorientiertes Persönlichkeitsprofil erstellt.

Inhalte:

- Tag-Nacht-Rhythmus
- Wieviel Bewegung und welche bewegungsspezifischen Belastungen sind für ein langes Leben notwendig?
- Die drei wesentlichen Verfettungsphänomene und ihre Konsequenzen für die Arbeitswelt
- Einfluss der Ernährung und der Darmgesundheit auf die Lebenszeit
- Stärkenorientiertes Persönlichkeitsprofil und der Einfluss des Mindsets auf die Arbeits- und Lebensqualität
- Zusammenhang zwischen (Hand-) Krafttraining und verlängerter Lebenszeit
- Meditations-Achtsamkeits- und Atemtechniken für mehr Gesundheit

- Wie komme ich in die Umsetzung?