

BODYMIND Campus



FINDEN SIE IHRE BALANCE – GANZHEITLICHE GESUNDHEIT FÜR KÖRPER & GEIST

Seminar Longevity & gesundes Altern

Gesund älter werden: Wir vermitteln alltagstaugliche Impulse zu Mentaltechniken, Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge, um aktiv, ausgeglichen und glücklich durchs Leben zu gehen.

Themen

- Altersprozesse ausgleichen durch Beeinflussung des Zusammenspiels von Biomarkern und mentaler Stärke
- Ernährung als Jungbrunnen
- Mental- und Atemtechniken zum Stressausgleich im Alter
- Bewegung und Muskulatur als Schlüssel zum gesunden Altern
- Perspektiven und Standortbestimmung
- Soziale Beziehungen und Changeprozesse in der Silver-Generation

Ihre Vorteile

- ✓ Sie fördern Ihre körperliche und geistige Gesundheit ganzheitlich, langfristig und effektiv.
- ✓ Sie setzen Ihre persönlichen Potenziale durch neuropsychologischen Methoden frei.
- ✓ Sie leben und arbeiten selbstbestimmter und stärken Tag für Tag Ihre Selbstwirksamkeit.
- ✓ Sie nehmen Stressmuster schneller wahr und meistern Stresssituationen durch bewusste Selbstführung.
- ✓ Sie bauen mentale Stärke auf und lernen, bewusster und achtsamer zu leben.
- ✓ Sie erkennen Ihre Emotionen und Gefühle als „inneren Kompass“ an und entwickeln ein tieferes Verständnis für Ihre Bedürfnisse.