



Seminar Ablauf

ab 7.30 Uhr

Check-in und Check-up:
Blutabnahme (nüchtern). Zur Erkennung Ihres Risikoprofiles.
Anschließend Frühstück

9.00 Uhr

Risikofaktoren – Bedeutung – Entstehung – Vermeidung
Die Benefits des richtigen Trainings.

12.30 Uhr

Mittagessen

14.00 Uhr

Ernährung

- Das Geheimnis der gehirnaktiven Aminosäuren
- Innere Klangfarbe und Intelligenz
- Die somatische Intelligenz
- Jungbrunnen Antioxidantien
- Innere Dynamik durch Spurenelemente

Denken

- Entspannungstechniken für Körper und Geist
- Stoppen des inneren Dialoges
- Zugang zum Unterbewusstsein

17.00 Uhr

Seminarende