

Das „forever young“-Seminar

WWW.IFG-FY.DE

*Der leichte Weg
zu Vitalität
und Gelassenheit*



Termine 2023 in Timmendorfer Strand

Do. 8. Juni bis So. 11. Juni 2023

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

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: Kurs 5243: Donnerstag 15 Uhr bis Sonntag 15 Uhr
Kurs 5245: Samstag 15 Uhr bis Dienstag 15 Uhr

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 5243: Do. 8. Juni 2023 bis So. 11. Juni 2023
Maritim Seehotel Timmendorfer Strand
EZ ab € 175 / DZ ab € 235 | www.maritim.de

Kurs 5245: Sa. 30. September 2023 bis Di. 3. Oktober 2023
Maritim Seehotel Timmendorfer Strand
EZ ab € 175 / DZ ab € 235 | www.maritim.de



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