TAGES-WORKSHOP

LONGEVITY

STRATEGIEN FÜR EIN GESUNDES ÄLTERWERDEN

SAMSTAG, 28.06.2025

10.00 UHR – 16.00 UHR

SCHAARSTEINWEGSBRÜCKE 2
20459 HAMBURG
in der Hamburger Neustadt

€ 225,00€
inklusive Getränke

Anmeldung bitte per E-Mail bis zum 12.06.2025 unter kontakt@stefanie-schwarz.de

Bitte entrichten Sie die Kursgebühr bis zum 20.06.2025 auf folgendes Konto:

GESUNDHEIT GANZHEITLICH
STEFANIE SCHWARZ
FINOM PAYMENTS
IBAN: DE17 1001 8000 0163 5789 91
BIC: FNOMDEB2

WIE SEHEN IHRE PLÄNE FÜR DAS ALTER AUS? - ACH, SIE HABEN KEINE...

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, was Sie im Alter machen möchten? Wie sieht Ihr Bild von diesem Lebensabschnitt konkret aus? Und gehen Sie heute davon aus, das passiert einfach so, wenn es soweit ist?

Das ist leider ein Denkfehler, der weit verbreitet ist. Die meisten Menschen halten es für selbstverständlich, dass sie nicht nur mehr Zeit für schöne Dinge haben, sondern auch alle Alltagsaktivitäten wie bisher im Alter durchführen können. Aber was passiert, wenn wir z.B. nicht mehr das Gleichgewicht halten können, um alleine einkaufen zu gehen?
Damit dieser Fall für Sie nicht eintreten wird, sollten Sie bereits heute dafür vorsorgen. Denn wie Sie alt werden, wird durch Ihre aktuelle Lebensweise und Ihren Lebensstil in den Jahrzehnten davor bestimmt. Daher ist es absolut sinnvoll, Strategien für ein gesundes Älterwerden (Longevity) zu entwickeln.

Ratgeber gibt es ohne Ende, aber bringen diese Sie wirklich weiter? All die darin enthaltenen Empfehlungen können gar nicht Ihre aktuelle Lebenssituation, Ihr Mindset, eventuelle Vorerkrankungen und Ihre Wünsche für das Alter berücksichtigen. Nur eine individuell auf Sie zugeschnittene, für Ihre jetzige Lebenssituation optimale Strategie ist letztendlich zielführend.

WIE DAS FUNKTIONIERT KANN, FINDEN WIR IN DIESEM WORKSHOP HERAUS!

Wir definieren Ihre Wünsche und Vorstellungen von einem gesunden Älterwerden.

- Was braucht es dazu? Und wie kann Ihr Weg dahin gelingen?
- Wie können Sie Hürden umschiffen und in Krisen am Ball bleiben?
- Was sind Ihre konkreten Maßnahmen, die Sie ab heute in Ihren Alltag integrieren?
- Wo liegen Ihre Ressourcen verborgen?

Gegen unser biologisches Alter können wir nicht viel ausrichten, aber wenn wir in den Hauptfeldern Regeneration / Bewegung / Ernährung und positives Mindset gute Strategien für uns gefunden haben, können wir die Spanne unserer gesunden Lebenszeit verlängern.

**LASSEN SIE SICH AUF DIESES EXPERIMENT EIN UND MELDEN SICH DIREKT AN.
ES WIRD EINEN WICHTIGEN UNTERSCHIED MACHEN!**

GESUNDHEIT GANZHEITLICH
STEFANIE SCHWARZ