Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Gesundheitsmanagement

Anti-Aging – Jung bleiben ist machbar

Ausgangssituation:
Die Menschen werden immer älter. Gleichzeitig jedoch möchte sich kaum jemand mit den inneren und äußerlich sichtbaren Auswirkungen des Alterns abfinden. Wir möchten möglichst lange jung bleiben und schön aussehen – und dieser Wunsch ist absolut gerechtfertigt. Wir alle haben einen nicht unerheblichen Einfluss darauf, wie alt wir werden und vor allem w i e wir alt werden. Holen Sie sich in diesem Seminar die wichtigsten Grundlagen für ein langes, uneingeschränkt vitales und glückliches Leben.

Ziel:
Sie erfahren in dem Seminar, worauf Sie achten sollten, wenn es darum geht, die körperlichen und geistigen Einbußen, die in den westlichen Gesellschaften das Alter prägen, zu vermeiden. Sie erhalten die Schlüssel für ein ≫jung bleiben≪ und ≫jung aussehen≪ – für ein langes Leben bei anhaltend jugendlicher Frische.

Schwerpunkte:
- Warum altern wir?
- Die größten „Altmacher“ entlarvt
- Hunza – das Volk der Hundertjährigen
- Grundbedürfnisse des Lebens
- Anti-Aging-Ernährung
- Go Green – Das Motto einer neuen Generation
- Superfoods – die 10 Besten
- Pflanzliche Wirkstoffe gegen Zellalterung und verminderte Hormonproduktion
- Jugendliche Fitness mit Cardio- und Krafttraining
- Face-Gym – effektvolles Muskeltraining fürs Gesicht
- Soziale Kontakte – der Jungbrunnen schlechthin
- Spirituelle Balance – mit Achtsamkeit zu geistig-seelischem Gleichgewicht

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com