

FIT DURCH DEN WINTER

Für ein starkes Immunsystem – Dein bester Schutz

mit René Hille

Einladung zum
VORTRAG

10. November 2024

Einlass: 12:30 Uhr

Beginn: 13.00 Uhr

Ende: 16.00 Uhr

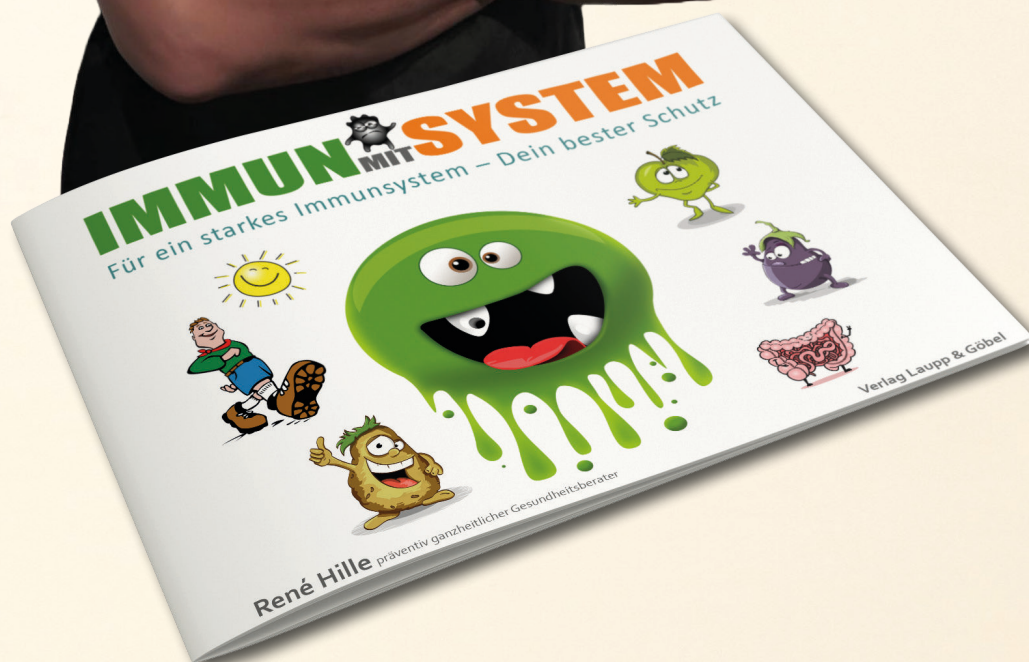
Wo: Hopfengut No20
Hopfengut 20
88069 Tett nang

Eintritt: 13,- Euro

Hier online buchbar:



Link zur Buchung



FIT DURCH DEN WINTER

Für ein starkes Immunsystem – Dein bester Schutz

V Inhalt vom VORTRAG



Teil 2

- Der Darm – Die Wurzel des Immunsystems
- Biologische Darmsanierung
- Sport und Bewegung
- Soziales Wohlbefinden stärkt die Abwehr
- Entspannung & Erholung
- Emotionen – Das Immunsystem fühlt mit

Teil 1

- IMMUN mit SYSTEM
- Der Winter – die Virenhochzeit
- Das Immunsystem als Gesundheitswächter
- Das angeborene Immunsystem
- Das erworbene Immunsystem
- Das Immunsystem muss trainiert werden
- Hygiene – weniger ist mehr
- Ernährung für das Immunsystem
- Vitalstoffe, Enzyme, Eiweiß und Omega 3

Teil 1 und Teil 2 dauern jeweils ca. 90 Minuten. Dazwischen gibt es eine 20-minütige Pause!