

IT'S ALL ABOUT
ENERGY





DR. MED DILEK ISTER

Wie wirken sich chronischer Stress und Entzündungen aus auf unseren Energie-Haushalt und wie können wir auch in anspruchsvollen Zeiten unsere Balance zwischen Aufnahme, Verteilung und Regeneration unserer Lebenskraft behalten?

Immer wieder fühlen sich Menschen erschöpft oder gereizt und leiden an Problemen ihres Energie-Haushalts wie Muskelschwäche, Schmerzen und brain fog. Auch Fatigue, Gewichtszunahme oder starker Gewichtsverlust und Depression sind Ausdruck einer gestörten Energieregulation.



LEBENS-KRAFT

VITALITÄT

ENERGIE

Verständlich und anschaulich wird in diesem Workshop vermittelt wie Nervensystem, Hormondrüsen und Immunsystem für eine gesunde Energiebilanz zusammenwirken. Wir sehen uns an, wie die verschiedenen Organsysteme miteinander in Verbindung sind damit wir uns fit, vital und stark fühlen.



SOPHIE KOTT

Bewegung als Quelle der Kraft für mehr Energie und Vitalität!

Ganz nach dem Motto back to the basics dreht sich alles um das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und innerer Energie: eine echte Re-Connection und Re-Grounding mit der Natur und deinem Selbstheilungspotential!

So wird das Wissen zu einer echten Body-Mind-Erfahrung!

Wir zeigen dir:

- ✓ HIIT-Energie: - kurze, intensive Impulse für mehr Antrieb & Fokus
- ✓ Atem & Fokus - für Stressregulation & Sauerstoffversorgung
- ✓ Mitochondrien-Boost - Für mehr Energie direkt aus deinen Zellen
- ✓ Body & Mind - achtsame Bewegung für mentale Klarheit & emotionale Balance
- ✓ Alltagstipps - mehr Energie durch Bewegung im Alltag

HIGHLIGHT:

Zum Abschluss erwartet dich eine belebende Energie-Flow, die Körper und Geist in Einklang bringt.

BETTINA FISCHER

Mit der richtigen Ernährung zu mehr natürlicher Energie!

Healthy-bites aus der Ernährungswissenschaft: Wie bekommen wir die richtigen Nährstoffe, um den Körper langfristig mit guter Energie zu versorgen?



Wir zeigen dir:

- ✔ Wie du deinen Blutzucker stabilisierst, ohne verzichten zu müssen
- ✔ Welche Nährstoffe und Mahlzeiten dir echte Energie schenken
- ✔ Wie du Energieeinbrüche, Heißhunger & Stressreaktionen durch Ernährung vermeidest
- ✔ Warum Eiweiß, gute Fette & Ballaststoffe deine besten Verbündeten sind
- ✔ Tipps für alltagstaugliche Mahlzeiten & Snacks

BONUS:

Du bekommst eine Mini-Rezepte-Sammlung + eine Checkliste für energiestabile Tage zum Mitnehmen!

KONTAKT & ANMELDUNG



info@institut-gesundheit.net



www.institut-gesundheit.net



Institut für Integrative
Gesundheitsfürsorge

Dr. med. Dilek Ister

— “ —

**ALLES IST ENERGIE.
UND DAS IST ALLES,
WAS IST.**

— ” —

Albert Einstein

