



# Vortrag: „Stärkung des Immunsystems“

Interessantes Wissen und praktische Tipps als Motivationshilfe, um Ihre Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger zu verbessern

Ein starkes Immunsystem zu haben, ist gesundheitlich von großer Bedeutung. In unserem Vortrag erfahren Sie, wie Sie über Ernährung, Bewegung, Atmung/ Stressreduktion und Kälteanwendungen Ihr Immunsystem optimal auf seine Aufgaben vorbereiten können.



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ihr Immunsystem ist von herausragender Bedeutung, wenn es darum geht, gegen Krankheitserreger, Genussgifte und Fremdstoffe widerstandsfähig zu sein. Das Leben in der modernen Zivilisation führt häufig zu einer chronischen Überforderung Ihrer Abwehrkräfte, weil aus der Umwelt immer mehr Schadstoffe auf Sie einwirken, mit denen sich Ihre Immunzellen auseinandersetzen müssen.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Ihr Immunsystem auf seine Aufgaben vorzubereiten. Über Ihre Ernährung können Sie Ihren Organismus mit Nahrungsmitteln versorgen, die sich positiv auf Ihr Immunsystem auswirken. Auch über die Bewegung lässt sich Ihr Immunsystem stärken, wenn Sie die richtige Belastung finden. Weitere Möglichkeiten, Ihr Immunsystem anzuregen, bieten die Atmung (Stressreduktion) oder die Kälteanwendung.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung

Zeit: Ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)