



# Workshops: „Stärkung des Immunsystems“

Interessantes Wissen - praktische Tipps - motivierende Übungen,  
um Ihre Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger zu verbessern

Ein starkes Immunsystem zu haben, ist gesundheitlich von großer Bedeutung. In der Workshop-Reihe erfahren Sie, wie Sie über Ernährung, Bewegung, Atmung, Stressreduktion und Kälteanwendungen Ihr Immunsystem optimal auf seine Aufgaben besser vorbereiten können.



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

Ihr Immunsystem ist von herausragender Bedeutung, wenn es darum geht, gegen Krankheitserreger 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.

Wir starten im ersten Workshop mit dem Thema Ernährung: Sie reflektieren Ihre Ernährungsgewohnheiten und erfahren, welche Nahrungsmittel sich positiv auf Ihr Immunsystem auswirken. Außerdem bekommen Sie Rezepte zur praktischen Umsetzung an die Hand.

Der zweite Workshop dreht sich um das Thema Bewegung: Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Bewegungstraining gestalten können, damit es Ihr Immunsystem stärkt. Zudem lernen Sie Übungen für Ihr alltägliches Training kennen.

Im dritten Workshop wird das Thema Atmung und Stressreduktion behandelt:

Diese Session dient dazu, Ihnen die positiven Effekte von Atemübungen aufzuzeigen und Sie erfahren, wie diese zur Stressreduktion und zur Unterstützung des Immunsystems beitragen können. Sie praktizieren verschiedene Atemtechniken und führen Atemübungen durch.

Im vierten und letzten Workshop befassen wir uns mit Kälteanwendungen:

Während dieser Veranstaltung werden Ihnen die positiven Effekte von Kälte vermittelt. Sie lernen einen „Fahrplan“ für die praktische Nutzung kennen und führen ein erstes Kältetraining durch.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

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



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

#### Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

#### Ausstattung (das unterschiedliches Equipment wird von Workshop zu Workshop angekündigt):

- Matte
- Lockere Sportbekleidung
- Kissen und ggf. Wolldecke
- Ggf. Taschentücher
- Eiswürfel und Gefäß

Zeit: 4 Workshops zu je ca. 60 min

#### Teilnehmendenzahl:

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