

## Die sieben Schlüssel zur Gesunderhaltung - Quellen für Immunstärke und Lebenskraft (Profil: Stressbewältigung/Entspannung )

Lehrgangsnummer:	ÜLB15
Lerneinheiten:	15
Träger:	Landessportbund Sachsen
Kosten:	150 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 110 €   Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	26.09.2025

### Termin

25. - 26.10.2025, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort: Sportschule Werdau  
An der Sportschule 1, 08412 Werdau

### Inhaltliche Schwerpunkte

"Neun Zehntel unseres Lebensglückes beruhen auf stabiler Gesundheit - mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses." Dies erkannte Medizin-Philosoph Arthur Schopenhauer bereits vor über 150 Jahren. In unserer heutigen anspruchsvollen Zeitqualität ist dies aktueller denn je.

Welche Handlungsfelder stehen ganz besonders im Mittelpunkt? Welche Handlungsmöglichkeiten erschließen sich aus jahrtausendealter Medizin und aktueller Wissenschaft, um gezielte und nachhaltige Anwendungen in den Lebensalltag einzubauen, um nutzbringende Gesundheitseffekte anzuregen?

In diesem umfassenden Seminar-Workshop beschäftigen wir uns mit den wichtigsten gesundheitsfördernden Einflussfaktoren, synonym "Schlüssel" für die Stärkung unserer Gesundheit und das Geheimnis von Langlebigkeit/Vitalität. Auf dieser kleinen WE-Exkursion zu teils verborgenen Ressourcen des Menschen, ersuchen wir natürliche wie ganzheitliche Quellen. So dass wir für uns einen sinnvollen „Rucksack“ an Gesundheitskompetenz, ausgestattet mit Übungstechniken, Selbsthilfe-Tools sowie speziellen Gesundheitsanwendungen, für den Einsatz in unserem Lebensgelände „satteln“ können.

#### Kerninhalte:

- Bestandsaufnahme
- Innere Präsenz & Atempraxis
- Testung Stoffwechseltypus und typbezogene Ernährungsaspekte
- Sinnvolle Stärkung der Darmbarriere
- Power Qi - fasziale Integration
- Regeneration und Langlebigkeit
- Selbstakupressur

### Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungssaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

### Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)