

SHINTO-Seminartermine

im SHINTO 1

Expertenwissen über Körper, Ernährung und Gesundheit



Anmeldung ganz einfach über den **QR-Code** oder unter der **02133-43061**.

SARKOPENIE Krankheiten durch Muskulatur verhindern	<p>Wusstest Du, dass Muskelabbau die Hauptursache vieler Zivilisationskrankheiten ist – von Osteoporose über Stürze bis hin zu Herz-Kreislauf-Problemen? In diesem Vortrag geht es um die sogenannte Sarkopenie: den oft unbemerkten, aber gefährlichen Muskelschwund im Alter. Du lernst, wie Du mit gezieltem Training und ausreichender Eiweißzufuhr gegensteuern kannst – für mehr Kraft, Stabilität und Selbstbestimmtheit bis ins hohe Alter. Die gute Nachricht: Jeder kann etwas tun – und Du solltest heute damit beginnen.</p>	28.04.	19:04 Uhr
Eiweiß – der Baustein des Lebens	<p>Was bedeutet denn Eiweiß und warum ist der Wichtigste aller Makronährstoffe so Lebens...- und gesundheitlich äußerst wertvoll? Warum isst fast jeder Mensch zu wenig Eiweiß und warum haben wir insbesondere im höheren Alter einen Mehrbedarf. Wieso verliere ich trotz Training Muskeln und wie kann mit der Ernährung dagegen gesteuert werden.</p>	05.05.	19:04 Uhr
Die Zukunft der Medizin – Der Schlüssel zur inneren Regeneration (einmaliger Vortrag)	<p>Zellgesundheit - Frequenzanwendungen Viele Beschwerden entstehen auf Zellebene und bleiben lange unbemerkt. Störungen können mit Erschöpfung, Entzündungen und sogar Krankheiten wie Krebs zusammenhängen. Frequenzanwendungen können die Zellkommunikation verbessern und die Selbstheilung unterstützen. Sie können Regeneration fördern, Schmerzen reduzieren und die Leistungsfähigkeit steigern. Besonders im Sport ermöglichen sie schnellere Erholung und weniger Verletzungen.</p>	07.05.	19:04 Uhr
Rücken + Gelenke/ Muskellängentraining	<p>Möchtest Du starke, belastbare und schmerzfreie Gelenke bis ins hohe Alter behalten? In diesem Vortrag erfährst Du, warum viele Rücken- und Gelenkprobleme nicht „einfach so“ entstehen, sondern häufig durch muskuläre Dysbalancen, verkürzte Muskelketten und fehlende Stabilität verursacht werden. Du lernst, wie gezieltes Krafttraining, Muskellängentraining und kluge Prävention deine Gelenke entlasten, Schmerzen reduzieren und die natürliche Beweglichkeit zurückbringen können.</p>	12.05.	19:04 Uhr
Stille Entzündungen, Diabetes II, Arthrose, Fettleber	<p>Warum nehmen chronisch-entzündliche Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Arthrose, Fettleber oder Herz-Kreislauf-Störungen so stark zu? In diesem Seminar gehen wir den Ursachen auf den Grund – aus medizinischer, psychologischer und ernährungswissenschaftlicher Sicht. Du erfährst, wie Bewegung, Ernährung und gezielte Vitalstoffzufuhr helfen können, Entzündungsprozesse im Körper zu reduzieren und Krankheiten sogar rückgängig zu machen. Die Botschaft: Du hast mehr Einfluss auf Deine Gesundheit, als Du denkst.</p>	19.05.	19:04 Uhr
SARKOPENIE Krankheiten durch Muskulatur verhindern	<p>Wusstest Du, dass Muskelabbau die Hauptursache vieler Zivilisationskrankheiten ist – von Osteoporose über Stürze bis hin zu Herz-Kreislauf-Problemen? In diesem Vortrag geht es um die sogenannte Sarkopenie: den oft unbemerkten, aber gefährlichen Muskelschwund im Alter. Du lernst, wie Du mit gezieltem Training und ausreichender Eiweißzufuhr gegensteuern kannst – für mehr Kraft, Stabilität und Selbstbestimmtheit bis ins hohe Alter. Die gute Nachricht: Jeder kann etwas tun – und Du solltest heute damit beginnen.</p>	26.05.	19:04 Uhr



SCAN ME



47-Nährstoffe – Bausteine des Lebens	Was braucht der Körper wirklich, um gesund, leistungsfähig und regenerationsfähig zu bleiben? In diesem Vortrag bekommst Du einen umfassenden Überblick über die 47 lebensnotwendigen Nährstoffe – darunter Makronährstoffe wie Proteine, Fette und Kohlenhydrate sowie Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Auch Wasser, das oft unterschätzt wird, spielt eine zentrale Rolle. Du erfährst, wie diese Substanzen in Deinem Körper wirken, wo Du sie findest und wie Du Deine Ernährung gezielt optimieren kannst.	30.05.	10:04 Uhr
---	--	---------------	------------------

Solltest du Online an einem der Seminare teilnehmen wollen, gib uns bitte per E-Mail Bescheid (office@shinto.de)

Über diesen Zugang kommst du zu dem Hybrid-Kurs:
Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/72883976120?pwd=ejZFZ3B4ZjQ4bTBtM1JhUVVYVWVpOQT09>

Meeting-ID: 728 8397 6120 Kenncode: shinto