

Wissen • Umsetzen • Gemeinschaft

Longevity: Die 9+ wichtigsten Schlüssel für ein langes, gesundes, fittes & erfülltes Leben

Grenzenlos gesund & glücklich – von der Kindheit bis ins hohe Alter

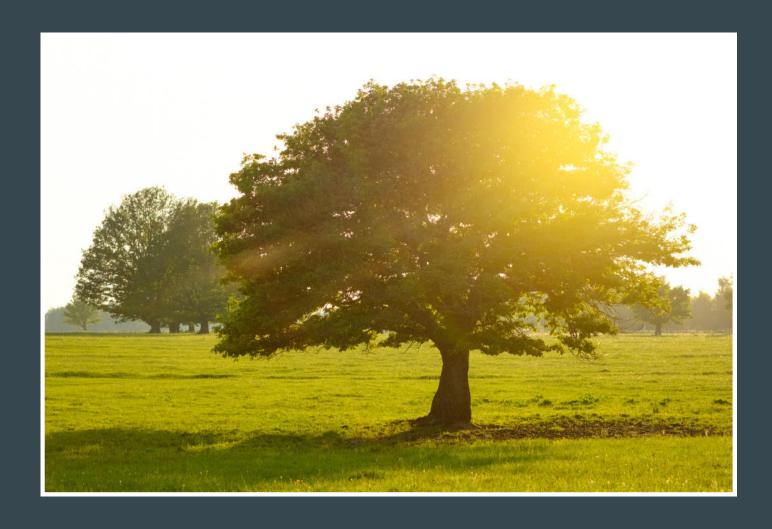
Christian Clemens & Dr. Nicole Kikillus

Unser Ziel: Longevity!

- Es gibt verschiedene strengere & weitere Definitionen
- Übersetzung: Langlebigkeit

Unsere Definition (und unser Ziel):

Jetzt und auch noch im hohen Alter ein
gesundes, fittes, glückliches & erfülltes
Leben leben



- Wichtig: es geht nicht "nur" um Gesundheit und ein hohes Alter, sondern um ein gelebtes Leben!
- "Mit 100 noch mit den Enkeln Karate machen lächelnd & mit glitzernden Augen"



Die moderne Normalität: Angst, Leid & Verfall

- Leid & Verfall körperlich & geistig im Alter (hast Du das schon mal in der Familie miterlebt?)
- Angst, der Familie irgendwann als Pflegefall zur Last zu fallen
- Angst, hilflos (und vielleicht sogar würdelos) im Pflegeheim zu enden
- Angst vor bedrohlichen Krankheiten wie Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt, Demenz...
- Schutzschild gewünscht: geistig & körperlich





- 6 % der Deutschen sind pflegebedürftig.
- Über 75jährige: 11 %
- Über 90jährige: 71 %
 Lebensqualität!?

Muss Verfall wirklich sein?

 Wir sind fest davon überzeugt: das muss nicht so sein!

Wir haben (nicht nur) unser gesundheitliches Schicksal zu einem großen Teil **selbst in der Hand!**



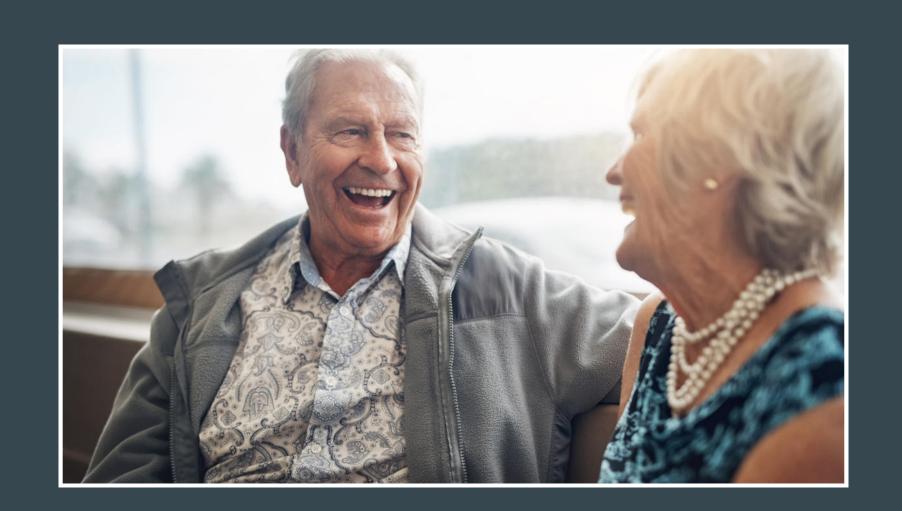
- "Selbst" = Gesundheitssystem, Krankenkasse & Co. werden uns dabei nicht helfen!
- Wir müssen dazu "nur" die wichtigsten Longevity-Schlüssel kennen.
- Und: diese auch leben.



Die Schlüssel ermöglichen - JETZT & im Alter:

- starken **Schutzschild** gegen bedrohliche Krankheiten aufbauen
- frei von gesundheitlichen
 Einschränkungen sein & bleiben
- beweglich, fit und voller Kraft und geistiger Klarheit sein & bleiben
- im eigenen Körper attratkiv & wohl fühlen
- Erfüllte Liebesbeziehung / Sexualität
 (er) leben
- Ein erfülltes Leben nach dem Bauplan der eigenen Seele leben
- Zufriedenheit, Lebensfreude, Würde & Zuversicht
- Höhere Wahrscheinlichkeit, irgendwann mit einem Lächeln sanft einschlafen.





Was sind diese Schlüssel?

- Was sind nun die Geheimnisse, die Faktoren für ein langes, gesundes & erfülltes Leben für das von Kiki eben gezeigte Bild?
- Mit dieser Frage beschäftigen sich viele Wissenschaftler - aber auch Unternehmer, Prominente...
- Ein Forscher aus den USA, der unbedingt genannt werden muss: **Dan Buettner** mit seinen sog. **Blue Zones**[®].



Den Begriff Blue Zones hat sich Dan Buettner schützen lassen



Die blauen Zonen: Was sind das?

- Regionen der Erde, in denen die Menschen überdurchschnittlich lange leben
- Dort gibt es mehr Menschen, die 100 oder älter werden als anderswo auf der Welt
- Die Menschen dort leben nicht nur länger, sondern erleiden auch nur einen Bruchteil der bedrohlichen Krankheiten, die in anderen Teilen der entwickelten Welt häufig Menschen töten
- Genießen mehr Jahre guter Gesundheit



Begriff entstand 2004, als Gianni Pes & Michel Poulain Gebiete in Sardinien (mit höchster Konzentration an 100jährigen Männern) blau einkreisten



Die blauen Zonen

- Okinawa, Insel in Japan
- Ikaria, Insel in Griechenland
- Ogliastra, Provinz auf Sardinien, Italien (Bergdörfer)
- Loma Linda, Kalifornien, USA (Adventisten)
- Nicoya-Halbinsel, Costa Rica





Die blauen Zonen: Gene oder Lebensstil?

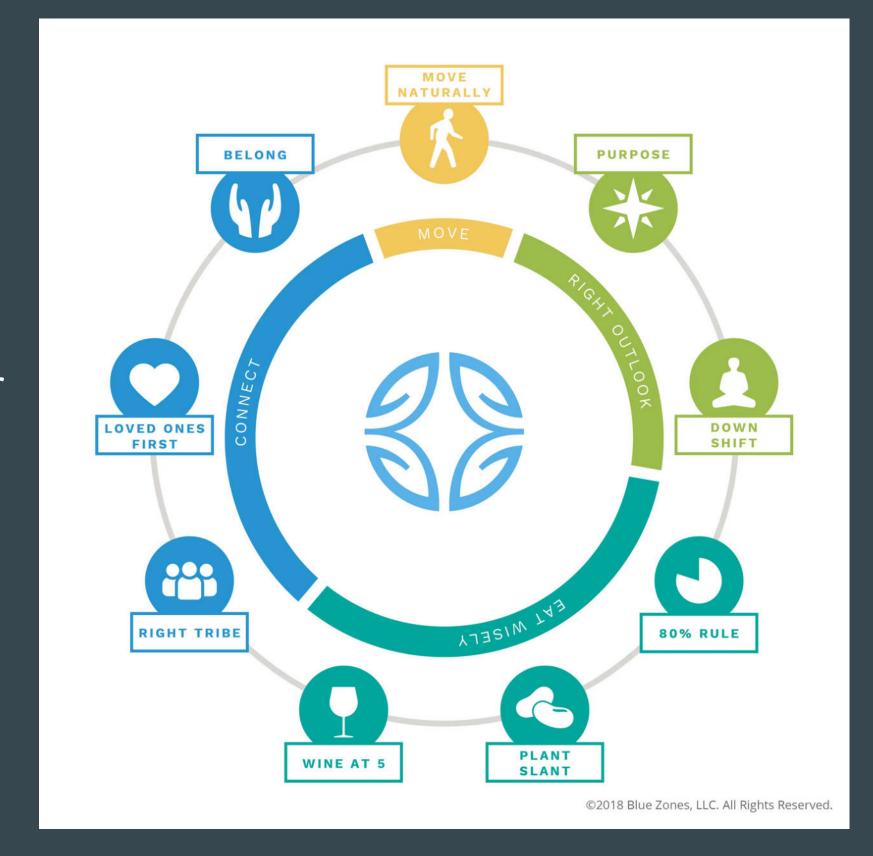
- Warum werden die Menschen in den blauen Zonen älter als anderswo? Liegt das an den Genen?
- Dänische Zwillingsstudie (1996): nur etwa 20
 % der Lebenserwartung eines Menschen werden von den Genen bestimmt.
- Rest: Lebensstil und Umgebung
- Buettner: "Die meisten von uns haben die Fähigkeit, bis in die frühen 90er Jahre zu leben, und zwar weitgehend ohne chronische Krankheiten." (mit "richtigem" Lebensstil)





Die blauen Zonen: 9 Schlüssel

- Was ist nun dieser Blaue Zonen-Lebensstil?
- Buettner + Team haben 9 Schlüssel gefunden in den 5 Blue Zones
- Spannend: die Menschen in den Blue Zones leben nicht absichtlich gesünder und damit länger
- Sondern: sie leben in einer natürlichen Umgebung, die ihnen ein gesünderes Leben leicht möglich macht.
- Es fällt ihnen leicht, die 9 Schlüssel zu leben.





1. Natürliche Bewegung

- Keine Marathons, keine Fitness-Studios
- Umfeld, das ständig dazu anregt, sich zu bewegen, ohne darüber nachzudenken.
- Haben oft eigene Gärten
- Keine mechanischen Hilfsmittel für Haus & Hof
- Marge Jetton in Loma Linda, California.
 "At 100 she walks a mile before breakfast, rides six to eight miles on her stationery bike in the afternoon and volunteers every day."





2. Sinn & Ziele

- In den Blue Zones wacht man morgens nicht auf mit dem Gefühl, das Leben habe keinen Sinn oder man sei nutzlos & ungeliebt.
- Man gibt dem Leben einen Sinn, z.B. durch
 Engagement für Familie, Gemeinde, Freunde
- Durch Aktivität wie Kinderbetreuung, Instrumentenbau, Weinanbau, Ehrenamt, Garten, Vieh....
- Auch im hohen Alter noch!
- Wissen um den Sinn des eigenen Lebens verlängert das Leben um bis zu 7 Jahre (+ höhere Intelligenz)



Okinawa: "Ikigai"
Nicoya: "Plan de vida"
= Warum ich morgens aufwache

Buettner: "If you are healthy and feel valued, 100 will feel like 70."



3. Entschleunigen (Downshift)

- Auch Blue Zones Menschen haben Stress
- Aber sie nehmen sich Zeit für Routinen, um Stress abzubauen.
- Okinawa: **Gedenken** täglich ihrer Vorfahren
- Adventisten: tägliches **Gebet + Sabbat**
- Ikarier: Nickerchen
- Nicoya: Pura Vida (nimms leicht)
- Andere Werte, andere Mentalität. Erfolg, Status, materieller Reichtum haben geringeren Stellenwert





4. 80%-Regel

- Nicht bis zur Sättigungsgrenze
 essen, sondern bei 80 % aufhören
- Langsam essen auch damit das Sättigungssignal vom Magen zum Hirn kommen kann BEVOR man voll ist;-)
- Oft am Nachmittag oder frühen
 Abend die letzte (kleine) Mahlzeit
 (= Unbewusstes Intervallfasten!)





5. Pflanzenbasierte Ernährung

- Ernährung in den verschiedenen Blue Zones durchaus unterschiedlich.
- Pflanzenbasiert (mind. 95%): Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Samen, Getreide)
- täglich mind. 1/2 Tasse **Bohnen** (4x mehr als der "Rest" der Welt)
- Nüsse knabbern: 2 Handvoll am Tag
- Brot: Sauerteig; 100% Vollkorn
- Wenig Zucker: Menschen in den blauen Zonen konsumieren absichtlich Zucker, nicht durch Gewohnheit oder Zufall.
- Kaum verarbeitete Lebensmittel
- sehr wenig Fleisch (weniger als 2x wöchentlich)
- Fisch: täglich bis zu 3 Unzen (=ca 90g) mittlere Kettenfische
- Kuhmilch nicht signifikant enthalten. Gelegentlich Ei
- Wasser, Tee, Kaffee, Wein

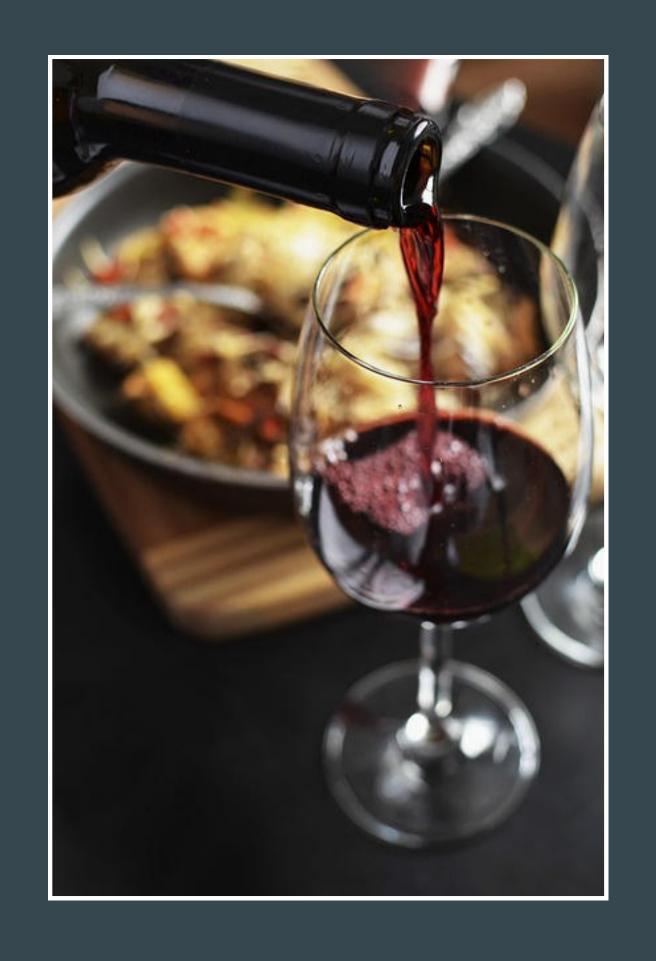




6. Wine@5

- In 4 von 5 blauen Zonen wird regelmäßig Alkohol getrunken.
- Ausnahme: Adventisten
- Aber: mäßig (1-2 Gläser Rotwein pro Tag) mit
 Freunden und/oder zum Essen
- Buettner: "Mäßige Trinker überleben länger als Nicht-Trinker."

Dieser Schlüssel konnte uns nicht überzeugen, wollten ihn aber auch nicht vorenthalten. Für uns kein Grund, mit dem Rotweintrinken anzufangen, zumal die Adventisten auch ohne sehr alt werden können ;-)





7. Zugehörigkeit Glaubensgemeinschaft

- Buettner: 258 von 263 befragte Hunderjährige gehörten einer Glaubensgemeinschaft an.
- Konfession? Scheint irrelevant zu sein...
- "Untersuchungen zeigen, dass der Besuch von Gottesdiensten viermal im Monat die Lebenserwartung um 4-14 Jahre erhöht."
- Wahrscheinlich ist es eher das Engagement als die reine Teilnahme
- Gemeinsamkeit, Gemeinschaft, Sinn, Vertrauen, Glaube





8. Geliebte Menschen zuerst

- Familie steht an erster Stelle: viel Kontakt, starke Bindung, Füreinanderdasein, Feste & Feiern...
- Alternde (Groß-) Eltern sind in der Nähe oder leben gar im selben Haus (Heim undenkbar)
- Wichtig: Ältere Blue Zone-Menschen sind selten Pflegefälle, sie helfen, haben pos. Enstellung, werden nicht als Last empfunden im Gegenteil
- Kinder gelten als **Segen**, man investiert viel Zeit und Liebe in die Erziehung der Kinder.
- Weiterer Longevity-Faktor: Bindung an Lebenspartner kann Lebenserwartung um bis zu 3 Jahre erhöhen.





9. "Richtige" soziale Kreise

- Wahl von sozialen Kreisen, die gesundes Verhalten unterstützen
- Untersuchungen der Framingham-Studien zeigen, dass Rauchen, Fettleibigkeit, Glück und sogar Einsamkeit ansteckend sind.
- z.B. Okinawa: bildeten "Moais" Gruppen von Freunden, die sich ein Leben lang gegenseitig unterstützen.
- Lebenserwartung verkürzt sich um bis zu 8

 Jahre, wenn man nicht mind. 3 Freunde hat, die
 man an einem schlechten Tag anrufen könnte.





Exkurs: Gibt es noch weitere Schlüssel?

- Giftstoffe Entgiften & Giften vorbeugen: Schwermetalle, Chemikalien in Nahrungsmitteln, Kosmetika, Luft
- Moderne Stressoren im Fokus haben & reduzieren (Strahlung - WLAN & Co., Mediennutzung, Ängste (medial geschürt), Konkurrenz- & Leistungsdruck,...)
- Nähe zur Natur: Ruhe, Sonne, Vitamin D
- Positive Grundeinstellung und Zufriedenheit
- Leben nach dem Bauplan meiner Seele





Schlüssel auch bei uns umsetzbar?

- Vielleicht denkst Du schon darüber nach, ob und wie Du diese Schlüssel im Alltag umsetzen kannst?
- Aber: Geht das überhaupt bei uns außerhalb einer der Blue Zones?
- Antwort: "Ja", siehe....
 - Erfolgreiche Blue Zone-Projekte von Buettner in über 72 Städten in den USA
 - Adventisten in Loma Linda





Exkurs: Adventisten in Loma Linda, Kalifornien (1)

- Eine "Ausnahme-Blue Zone" kann uns am ehesten als Vorbild dienen, weil mitten in einer normalen, westlichen Umgebung
- Kleine Stadt normale "Laster" wie Supermärkte, McDonalds & Co. in der Nähe
- Wenn unter diesen Voraussetzungen eine blaue Zone möglich ist, sollte das auch für uns machbar sein!





Exkurs: Was macht Loma Linda anders? (2)

- Das untersucht man in einer langjährige Adventist
 Health Study und vergleicht die Lebensweise der Adventisten in LL mit denen anderer Menschen.
- Ein Ergebnis z.B.: Teilnehmer, die alle der folgenden 5 Punkte befolgten: +10 Jahre Lebenserwartung bei größerer Gesundheit gegenüber anderen Kaliforniern:
 - Vegetarische Ernährung (+ 2 Jahre)
 - Regelmäßige (moderate) Bewegung
 - Nicht rauchen
 - Auf Körpergewicht achten
 - Nüsse essen (+2 Jahre)
- Körper = Tempel Gottes seine "Pflege" ist Teil des Glaubens.





Exkurs: Was macht Loma Linda noch anders? (3)

Leben aber auch die anderen Schlüssel für ein langes, gesundes Leben:

- Auszeit (Stressabbau) + Gemeinschaft durch
 Sabbat
- Gleichgesinnte Gemeinschaft hilft, gesunde Verhaltensmuster zu festigen (ca. jeder 3. in Loma Linda ist auch Adventist)
- Ehrenamt hält aktiv, gibt Sinn und soz. Kontakte
- Früh & leicht zu Abend essen
- Glaube gibt Sinn & Orientierung (Jesus weist klaren Lebensweg) - Vertrauen in Gott

Wir haben keinen Dan Buettner hier, der ein Blue Zone-Projekt für uns startet. Wir haben auch nicht das Setting von Loma Linda.

Trotzdem können auch wir die 9 Schlüssel leben - nur vielleicht nicht ganz so einfach.

Oder doch?



Tipps für einen leichten Longevity-Einstieg

Um direkt nach diesem
Webinar loslegen zu können
mit der Umsetzung - ohne
große Hürden wie Recherchen:
7+ ganz einfache aber effektive
Umsetzungstipps von uns!





1) Entschleunigung durch Rituale

Führe mind. 1 "Vorfreude-Ritual" ein:

- 20 Minuten Meditation, **Yoga** (= Bewegung) o.ä.
- 2 x 5 Minuten Atemverlangsamung
- Simpel aber effektiv: 20 Minuten "Powernap"
- Gin-Tonic-Ritual
- Kaffee + Familienvorlesen
- Dankbarkeitsritual, Gebet
- Abend-Spaziergang
- Bad
- Paarzeit



Stopp von Hamsterrad, Hektik, neg. Gedanken; Stressreduktion Danach: innerlich ruhiger, klarer, achtsamer; Bessere Selbstwahrnehmung (Reflexion, Sinn & Ziele...)



2) Stressabbau durch Lächeln / Lächel den Stress weg

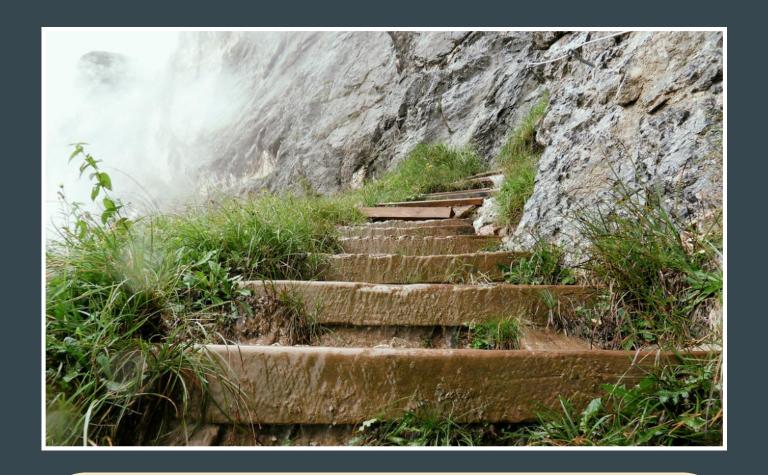
- Lächeln verändert innerhalb von Minuten Deine Körperchemie
- ist ein **Stresskiller**
- ist ein Glücksbringer
- In Stresssituationen lächeln!
- Fake it till you make it
- Tägliche Übung: **5 min am Stück Lächeln** Timer stellen





3) Suche die Bewegung

- Zähle Deine Schritte (Indikator & Motivator)
- Auf dem Boden sitzen (Okinawa)
- Parke bewusst weiter weg / gehe Umwege
- Suche Treppen ;-)
- Manuell statt maschinell (Teig kneten, Rolläden, Fegen statt Lärmen, Kaffee-Ritual statt Vollautomat, Garagen) = Entschleunigen
- Selbst machen statt delegieren (Reparaturen, Renovieren, Garten, Reifenwechsel...)
- Garten anlegen = Bewegung, Ernährung, Vitamin D
- Schaffe Dir einen Hund an ;-)



Blue Zones: **Kein Hochleistungssport** sondern **Alltagsbewegung** (und tlw. leichter Sport)!



4) Nutze die 80 % Regel

- Hara hachi bu Iss nur so viel, bis der Magen zu
 80 Prozent gefüllt ist
- Ritual vor dem Essen, um sich daran zu erinnern
- langsam, bewusst & achtsam essen
- gut kauen
- Keine Ablenkung (TV, PC, Smartphone)
- kleines Geschirr





Was kannst Du konkret tun? 5) Intervallfasten

- Hungerphase genauso wichtig wie Essensphase
- Kann die Autophagie aktivieren (= Müllabfuhr & Recyclingsystem der Zellen)
- Gehirn bleibt jung & leistungsfähig.

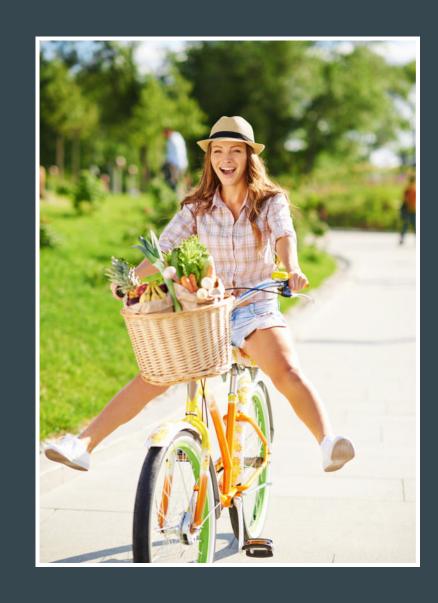
 Nahrungsverzicht führt zur Verringerung von oxidativem Stress (greift Hirnzellen an)
- 16:8-Fasten, 16 Stunden fasten, 8 Stunden essen
- Optimal ab 17/18 Uhr nichts mehr essen





Was kannst Du konkret tun? 6) Lebe nach den Bauplan Deiner Seele

- Andernfalls: mangelnde Lebensfreude, Unzufriedenheit = chronischer Stress = schlecht für Longevity
- Etwas zeitintensiver, aber sofort beginnbar, Stück für Stück
- Finde Deinen Plan de Vida. Warum stehst Du morgens auf? Tools:
 - Berufungstest: 5 Gaben, warum fragen Dich Menschen um Rat, welche Tätigkeiten erfüllen Dich mit Freude, was würdest Du anders machen, wenn Geld keine Rolle spielen würde...?
 - Lebensrad: In welchen Lebensbereichen gibst Du Dir mehr als 7
 Punkte, in welchen weniger? --> Klarheit + Ziele
 - Packe die Erkenntnisse in ein Starkes Visionboard
- Ergebnis: Ziele & Vision (starke Energiegeber), Leitstern (Führung), Unwesentliches loslassen --> **Lebensfreude** + funkelnde Augen!





7) Finde Deine ansteckende Moai

- Du bist der Durschnitt der 5 Menschen, mit denen Du die meiste Zeit verbringst --> Umgebung ist ansteckend! Spiegelneuronen!
- Du übernimmst die Stimmung anderer Menschen
- Übung: Schreibe die 5-7 Personen auf, mit denen Du am meisten Zeit verbringst + ihre Grundstimmung + wie du dich fühlst!
- Hinterfrage Freundschaften Energieräuber
- Stärke Freundschaften, die Dir Energie geben
- Suche Menschen, die das gleiche Ziel haben oder es schon erreicht haben.
- Einsam? Suche Gleichgesinnte! (Vereine, Ehrenamt, Clubs:-))





8) Reduziere Deine Medienzeiten

Langer, planloser Konsum von TV, Telegram, Youtube & Co.

- hält Dich ab von Bewegung, Vitamin D, frischer Luft + starre Haltung
- nimmt Dir Zeit für echte soziale Kontakte, Engagement in Familie, Vereinen, Ehrenamt...
- verleitet zum snacken
- erzeugt Ängste & Stress (Nachrichten, Messenger-Nachrichtenflut + Reagierenmüssen)
- hält Dich ab vom Reflektieren & Nachdenken (und damit im Hamsterrad gefangen)





Gemeinsam ändert's sich einfacher!

- Du kennst nun 9+ Schlüssel und kannst mit
 7+ einfachen Tipps sofort loslegen
- Nicht vergessen: Wissen allein reicht zur Veränderung nicht aus!
- Werde also auch ein Umsetzungsriese! ;-)
- Alleine oder noch besser: in Gemeinschaft!
- Aber: Wir sind alle über mind. 3 Länder verstreut, leben nicht in Dorfgemeinschaften - wie also gemeinsam verändern?





Unsere Vision: Die Glücksknirpse Blue Zone!



Wir gründen zusammen eine Glücksknirpse Blue Zone!

Wir nehmen unsere Gesundheit, Langlebigkeit, geistige & körperliche Fitness & Lebensfreude JETZT gemeinsam selbst in die Hand - ganz egal wie alt wir gerade sind - und ganz egal, wo wir leben!



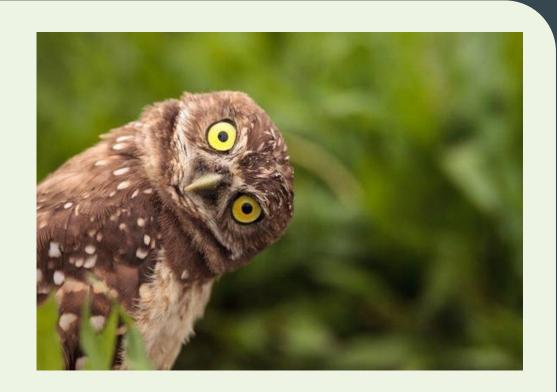
Wie kann das konkret aussehen?

Wir beginnen mit den folgenden 5 Säulen....



1. Säule: Longevity-Knowhow Jeden Monat ein Longevity Live-Webinar

- Wir laden **jeden Monat einen Experten** ein, der uns in einem **Live-Webinar** einen oder mehrere Schlüssel für Longevity näher beleuchtet.
- Was sind die wichtigsten Schlüssel für ein gesundes, langes & erfülltes Leben aus Sicht der verschiedensten Experten?
- Was steckt hinter den einzelnen Schlüsseln im Detail?
- Wie kann man diese praktikabel im Alltag umsetzen?
- Inkl. F&A-Runden!

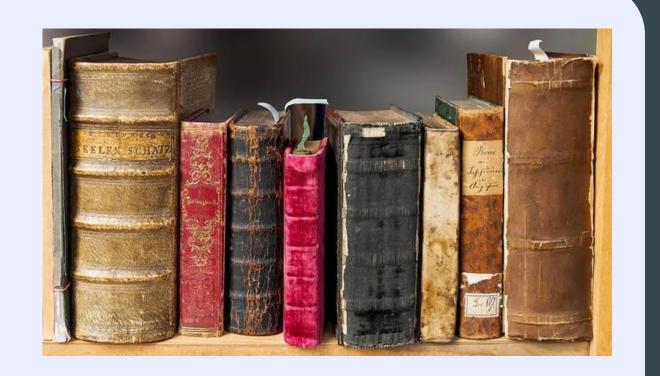




2. Säule: Longevity-Archiv Monat für Monat größer

Jedes Live-Webinar soll aufgezeichnet werden!

Auf diese Weise entsteht Monat für Monat ein **immer** größer und umfassender werdendes Longevity-Archiv.





3. Säule: Longevity-Aktiv - gemeinsam umsetzen Mind. 10 Termine & 3 Themen pro Monat

- Damit sich wirklich etwas im Leben verändert: Wissen gemeinsam umsetzen!
- Idee: Longevity-Aktiv-Programm mit attraktiven, angeleiteten & wechselnden Online-Angeboten zu den verschiedenen Schlüsselthemen
- Sicher sind nicht alle Schlüsselthemen gemeinsam online umsetzbar aber vieles wie Yoga, Meditation, Kochen, Lachen, Lebenssinn-Workshops...
- Supergeringe Hürde, loszulegen keine Suche nach Lehrern nötig, keine Anmeldung, keine Suche nach Gleichgesinnten



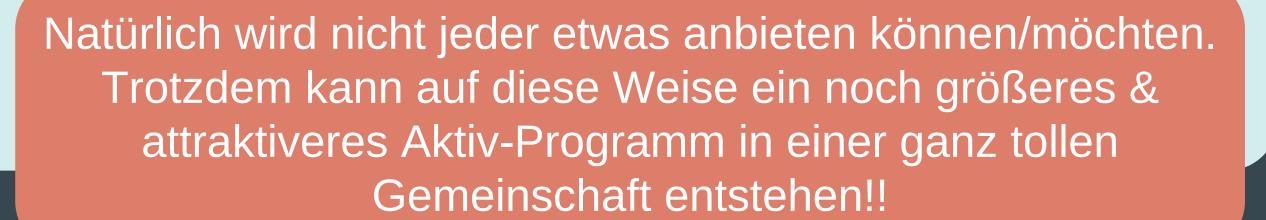
Jeder kann mitmachen wo und so oft er möchte.



4. Säule: Community-Aktiv Von Euch – für Euch

Eigene Aktiv-Angebote machen!

- Gemeinsames Musizieren
- Eigenes Wissen an andere weitergeben (EFT-Klopftechnik, Achtsamkeit, Kinesologie...)
- Wer fährt mit mir zu dem Yoga-Retreat am...?
- Wöchentliche Lauf-Nachmittage in Deiner Gegend
- ...
- Online wie Offline







5. Säule: Longevity-Community Gemeinsam sind wir stark!

- Wir sind verbunden in den Live-Webinaren und in den Austausch-Gruppen hierzu.
- Wir sind verbunden in den Aktiv-Programmen, probieren gemeinsam aus, teilen die gleichen Erfahrungen, unterstützen uns gegenseitig dabei dranzubleiben.
- Jeder kann aktiv mitgestalten
- Jeder kann sich mit anderen vernetzen online und offline



Gemeinschaft = wichtiger Longevity-Schlüssel!



Neue Lebenseinstellung: Longevity

- Durch regelmäßigen theoretischen Input & praktischen Output geht uns der Longevity-Gedanke zunehmend in Fleisch & Blut über.
- Wir denken & leben Longevity und verändern unseren Lebensstil immer mehr in Richtung eines langen, gesunden und auch erfüllten Lebens!
- Wirkt sofort!
- Ohne Anstrengung mit Spaß!





Für JETZT & für die Zukunft

- Fokus liegt nicht darauf, um jeden Preis länger zu leben
- Sondern darauf, dafür zu sorgen, dass wir uns bereits jetzt egal wie jung oder alt wir sind gesünder, wohler, beweglicher, fitter, klarer, zufriedener, tatkräftiger, stärker, unkaputtbarer, attraktiver, selbstsicherer, weiblicher/männlicher, glücklicher und erfüllter fühlen!
- Und dass das genau so bleibt bis ins hohe Alter
- Bis zu dem Tag, an dem wir mit einem Lächeln auf dem Gesicht ganz friedlich und würdevoll zu Hause für immer einschlafen.





Der Glücksknirpse Longevity-Club

- Wir möchten schon jetzt im Dezember loslegen mit der Umsetzung unserer Vision.
- Da Blue Zone ein geschützter Name ist, haben wir unsere Vision genannt: Glücksknirpse Longevity-Club



Wir freuen uns, wenn Ihr alle mit dabei seid!!!



Los geht's mit folgenden Live-Webinaren

12. Dezember
15 Jahre länger leben: Die
7-Säulen Anti-AgingStrategie nach dem
Hormesis-Prinzip

7 grundlegende Mechanismen des Alterns & Präventionsmöglichkeiten

Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk
Präsident der Deutschen
Gesellschaft für Prävention und
Anti-Aging-Medizin

18. Januar
Atmung verändert Leben:
Der Einfluss der Atmung
auf körperliche & geistige
Gesundheit + Wohlbefinden

Atmung & chronische Krankheiten | Atmung & Energie und Leichtigkeit | Was ist "richtige" Atmung und warum? | Buteyko-Methode

Volker Schmitz
Buteyko-Experte, Autor, Coach

7. Februar
(Wie) kann ich mit Hilfe
meiner Gedanken & Gefühle
meine Gesundheit (gezielt)
positiv beeinflussen?

Psycho-Epigenetik: Dein Einfluss auf Deine DNA, Deine Gesundheit & Dein ganzes Leben

Kevin Maeck Meyer Epigenetik-Coach, Autor, Speaker



Los geht's mit folgendem Aktiv-Programm



Lach-Yoga7.12. 19:00 Uhr
19.12. 9:30 Uhr



Balance & Beweglichkeit 10.12. 13:00 Uhr 14.12. 10:30 Uhr 22.12. 10:00 Uhr

Koordination,



KerzenMeditation
15.12. 15:00 Uhr



Entspannung
mit Yoga
Nidra
17.12. 15:00 Uhr

28.12. 11:00 Uhr



After-Work

Workout /
Energie &
Lebenskraft
13.12. 18:00 Uhr
18.12. 8:00 Uhr

Ab Quartal 1/2024: Communtity-Aktiv + Vernetzungstool



Glücksknirpse Longevity Club - Infos

- Wir haben Großes vor technisch
 & inhatlich! ;-)
- Mit dem starken Ziel, gemeinsam Longevity zu lernen & zu leben
- Grenzenlos gesund & glücklich von der Kindheit bis ins hohe Alter!
- 19,90 € pro Monat (das sind < 2€ pro Termin).
- Alle 3 Monate kündbar

Wir schenken Euch den 1. Monat! Bis Dienstag, 5. Dezember!





https://www.gluecksknirpse.de/longevity-club

