

BIOHACKING

für High Performer

So unterstützen Sie sich selbst und andere dabei, dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Dieser Kurs ist speziell für alle entwickelt, die sich weder einschränken können noch wollen, aber doch spüren, dass sie körperlich und geistig an ihre Leistungsgrenzen stoßen.

Er ist für alle, die wirklich nachhaltige Lösungen suchen, um die körperliche und geistige Energie zu erhalten und sich diese pragmatisch, wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich aufbereitet wünschen.

Er ist für alle, die keine Zeit oder Lust haben, hunderte von Methoden auszuprobieren und zahlreiche Mediziner zu befragen, sondern die den Hebel sofort an der richtigen Stelle ansetzen wollen, um ein Maximum an körperlicher Gesundheit und geistiger Leistungsfähigkeit zu erlangen.

6-teiliger Online-Kurs

immer von 18:00 – 20:30 Uhr

Aktuelle Termine finden Sie auf meiner Website.



Ein Konzept auf Basis persönlicher Burnout-Erfahrung und jahrelanger Kooperation mit Fachärzten.

Dieser Kurs beinhaltet ein einzigartiges Programm, das komplett evidenzbasiert speziell für die körperlichen Bedürfnisse bei dauerhaft hoher Leistungserbringung entwickelt wurde.

SIE LERNEN:

- Welche natürlichen Prozesse für Energiehaushalt und Stressresistenz eine besondere Rolle spielen und was Sie tun müssen, um diese am Laufen zu halten.
 - Wie Sie Ihre Regenerationszeiten verkürzen und Ihr Immunsystem stabilisieren.
- Welche Nährstoffe für Gehirn und Körper essenziell wichtig sind und wie Sie die Zufuhr anhand Ihres Blutbildes optimal gestalten.
- Was der Sinn von Entspannung ist und wie sie effektive Methoden dafür im Alltag anwenden.
- Wie Sie sich einen effizienten Selbstmanagement-Fahrplan erstellen und diesen erfolgreich umsetzen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt, um bestmögliche Unterstützung bei der Umsetzung zu gewährleisten. Ich freue mich sehr, wenn Sie sich mit mir und 9 weiteren Personen auf den Weg machen, zu dauerhafter Gesundheit und Leistungsfähigkeit!

EXTRAS

- Im privaten Kursbereich stehen Ihnen Aufzeichnungen aller Termine zur Verfügung.
 - Sie erhalten hochwertige und umfangreiche Unterlagen zu allen Inhalten.
- Motivation, fachlicher Austausch und spannende Informationen auch über den Kurszeitraum hinaus bekommen Sie in der exklusiven LinkedIn Gruppe zum Kurs.

Sie haben noch Fragen
oder wollen sich anmelden?
Denn melden Sie sich gerne!



Karoline Widur

Coaching & Consulting

mail@karolinewidur.de

+49 8641 5911655

www.karolinewidur.de

Ihr Invest

15 Stunden Ihrer Lebenszeit
und 580 Euro zzgl. MwSt.