Biohacking Basics – Energie, Fokus & Langlebigkeit für den Alltag - Vollzeit - Präsenz

Kurs-Nr. LSBHB

Beschreibung

Das ideale Einstiegsseminar für alle, die mehr Energie, mentale Klarheit und langfristige Gesundheit erreichen wollen – mit alltagstauglichen Biohacks, die sofort wirken.
Lernziel: Die Teilnehmenden lernen leicht umsetzbare Biohacks kennen, um Energie zu steigern, den Fokus zu schärfen und das Immunsystem zu stärken.

Info Praxisanteile:

Geführte Atemsession (Fokus: Sauerstoffoptimierung) Einführung ins Eisbaden & Kalt-Duschen Checkliste „10 Biohacks in 10 Tagen“

Zielgruppe

Gesundheitsinteressierte, Selbstständige, Berufstätige

Inhalt

Inhalte:

Grundlagen des Biohackings – was wirklich funktioniert

Energie-Booster im Alltag: Licht, Bewegung, Ernährung

Breathwork für mehr Fokus & Gelassenheit

Kälte-Training für Immunsystem & Stressresistenz

Langfristige Gesundheitsstrategien

Praxisanteile:

Geführte Atemsession (Fokus: Sauerstoffoptimierung)

Einführung ins Eisbaden & Kalt-Duschen

Checkliste „10 Biohacks in 10 Tagen"

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/biohacking-basics-energie-fokus-langlebigkeit-fuer-den-alltag-vollzeit-praesenz_118938

Standort und Termin

Termin auf Anfrage
Villingen-Schwenningen
Vollzeit - Präsenz

Termindetails

3,5 Unterrichtseinheiten

Investition

€ 304,00
inkl. Unterlagen

Ansprechpartner

Marco Xanthopoulos

07721 922 264

marco.xanthopoulos@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Schwarzwald-Baar-Heuberg
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Dozenten

- Kathrin-Anna Ziegler

Das könnte Sie interessieren

- Biohacking Bad Dürrheim Instructor - Experte für Kälte, Atmung und Resilienz - Vollzeit - Präsenz
- Strong, Smart & Ageless – Biohacking speziell für Frauen - Vollzeit - Präsenz

07721 922-200
akademie@vs.ihk.de
IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen