Strong, Smart & Ageless – Biohacking speziell für Frauen - Vollzeit - Präsenz

Kurs-Nr. LSBHF

Beschreibung

Ein energiegeladenes Seminar nur für Frauen – mit Strategien, die auf weibliche Biologie, Hormonbalance und mentale Stärke zugeschnitten sind. Ziel ist es, gesunde Routinen zu entwickeln, die im Alltag leicht umsetzbar sind.

Lernziel: Die Teilnehmerinnen entwickeln ein individuelles Konzept für mehr Energie, hormonelle Balance und Stressresistenz.

Info Praxisanteile:
Breathwork-Session mit Fokus auf Stressregulation Geführte Kaltwasser-Anwendung (optional) Erstellung eines persönlichen „Ageless Lifestyle Plans“

Zielgruppe

Berufstätige Frauen, Unternehmerinnen, Führungskräfte

Inhalt

Inhalte:

Biohacking mit Blick auf den weiblichen Zyklus

Stressabbau durch gezielte Atemtechniken

Hormonfreundliche Ernährung & Bewegung

Kälte als Beauty- & Energiekick: Eisbaden, Gesichts-Eisrollen, Kalt-Duschen-Rituale

Selbstfürsorge als Führungsqualität

Praxisanteile:

Breathwork-Session mit Fokus auf Stressregulation

Geführte Kaltwasser-Anwendung (optional)

Erstellung eines persönlichen „Ageless Lifestyle Plans"

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/strong-smart-ageless-biohacking-speziell-fuer-frauen-vollzeit-praesenz_118937

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

07721 922-200

akademie@vs.ihk.de

IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen