

## LEBENSENERGIE? YES! YES! YES!

DAS Seminar für perfekte Lebensenergie, um jeden Tag mit einem kraftvollen

Yes, Yes, Yes zu begrüßen!

Mehr Lebensenergie bekommen, durch:

- ✓ Analyse Ihrer Blutwerte durch einen Laborarzt
- ✓ Gesundheits- und Ernährungsberatung nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft
- ✓ Steigerung des Wohlbefindens mit dem Einsatz der Lichtbiologie
- ✓ Gezielte Verbesserung des Schlafs
- ✓ Individuelle Bewegung
- ✓ Effektive Kurzentspannung

Es ist ein phantastisches Gefühl, jeden Tag mit einem starken YES zu begrüßen. Das gelingt natürlich nur, wenn das Level der Lebensenergie optimal ist. Und genau darum geht es in unserem Seminar, um das wertvolle MEHR an Lebensenergie, das uns stets mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen lässt.

Was genau verstehen wir unter Lebensenergie? Es ist die Energie zum Leben, die wir durch verschiedenen Faktoren selbst beeinflussen können. Diese Energie benötigen wir für alle fundamentale Abläufe im Leben, zum Beispiel die Atmung und alle Stoffwechselprozesse. Und wie Sie an diesen Treibstoff für das entscheidende MEHR an Energie kommen, verraten wir Ihnen gerne. Dafür haben wir (Margret Ache und Iris Jansen) uns noch zwei geniale Experten mit ins Boot geholt: Dr. med. univ. Vilmos Fux und Mag. Julia Tulipan M.Sc. Für uns gehören Lebensfreude und Lebensqualität zusammen. Wir möchten, dass Sie vor Energie strotzen und Bäume ausreißen! Genau dafür geben wir Ihnen in unserem Seminar die Werkzeuge in die Hand! Profitieren Sie von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie den langjährigen Erfahrungen unseres Teams zu den Themen:

**Blutwertanalyse, Gesundheit, Schlaf, Lichtbiologie, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Leistungsoptimierung.**

## **Referenten**

### **Dr. med. univ. Vilmos Fux**

Vilmos Fux ist Arzt für Labormedizin und klinische Chemie an der Universitätsklinik Innsbruck und arbeitet zusätzlich freiberuflich als Präventions- und Ernährungsmediziner. Er ist Buchautor der beiden Bücher „Die Klinik der Glutenintoleranz im Erwachsenenalter“ und von „Keto – Info: Glutenfrei. Sojafrei. Wissen“. Vilmos Fux hält regelmäßig Seminare und Vorträge über Funktionelle Medizin, Diagnostik und Ernährungstherapie bei chronischen Erkrankungen im gesamten deutschsprachigen Raum.

Seminarinhalte: Labormedizin, Schlaf und Licht:

Dr. Fux erklärt die wichtigsten Laborparameter, die den Teilnehmern im Rahmen des Seminars bestimmt werden, deren Interpretation, Bedeutung, Einflussgrößen und welche Lebensstilmodifikationen dementsprechend angestrebt werden sollten. Zusätzlich erfahren Sie den Einfluss von Schlaf auf Stoffwechsel, Krankheit und Gesunderhaltung sowie ausführlich welches Licht, egal ob natürlichen oder künstlichen Ursprungs, positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit ausübt. In Zusammenschau mit den Erkenntnissen der zirkadianen Rhythmik erörtert Dr. Fux wie wir uns dank neuer Erkenntnisse der Lichtbiologie im modernen Zeitalter vor den Gefahren, die von künstlichem Blaulicht ausgehen, schützen können.

### **Mag. Julia Tulipan M.Sc.**

Julia Tulipan ist Biologin, M.Sc. für klinische Ernährungsmedizin und Ernährungscoach mit einer Leidenschaft für Wissenschaft und evidenzbasierte Herangehensweise. Sie ist außerdem Speaker, Autorin mehrerer Bücher und Redaktionsmitglied beim Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung sowie Dozentin an der LCHF Deutschland Akademie.

Seminarinhalte:

Lebensmittel können krank machen, aber genauso können sie auch heilen. Eine artgerechte Ernährung und nährstoffreiche Lebensmittel stellen die Basis, das Fundament, unserer Gesundheit dar. Julia Tulipan geht auf die Grundlagen einer artgerechten Ernährung ein, wie Sie durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel Ihre Stoffwechselflexibilität und Ihre metabolische Flexibilität verbessern. Dadurch werden Sie Zugriff auf Energiereserven bekommen und Nachmittagsstiefs und Heißhunger gehören der Vergangenheit an.

Neben der Ernährung spielt auch artgerechte Bewegung eine wichtige Rolle, denn Bewegung ist Leben. Wofür ist Bewegung wichtig? Wie sollte Bewegung aussehen und wie integriere ich diese in meinen Alltag. Dies und mehr erfahren Sie beim Seminar für mehr Lebensenergie.

## **Margret Ache**

Margret Ache ist Gesundheits- und Entspannungspädagogin, Zertifizierte Stressmanagementtrainerin und Vitamin-D-Beraterin, Mentalcoach sowie Fachkraft für Anästhesie und Intensivmedizin. Sie ist zusammen mit Iris Jansen Inhaberin von LCHF Deutschland und der LCHF Deutschland Akademie und Herausgeberin des LCHF Magazins. Margret Ache und Iris Jansen veranstalten den jährlich stattfindenden Low Carb – LCHF Kongress in Düsseldorf.

### **Seminarinhalte:**

Margret Ache vermittelt Ihnen das Verständnis über die physiologischen Zusammenhänge von Stress. Ihnen werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, um den Umgang mit belastenden Situationen besser zu begegnen. Denn Körper, Geist und Seele benötigen als Ausgleich zur Anspannung die Entspannung. In der zunehmenden Hektik des modernen Alltags ist die innere Balance immer wichtiger, um besser mit aufkommendem Stress umgehen zu können.

Um entspannen zu können, ist es von Bedeutung, sich von den stressverursachenden Gedanken zu lösen. Die Aktivierung muss gegen Ruhe und Entspannung getauscht werden.

## **Iris Jansen**

Iris Jansen ist Mental- und Persönlichkeitscoach, Low Carb – LCHF Gesundheits- und Ernährungscoach und Inhaberin von Iris Jansen Media – Verlags- und Medienservice. Sie ist zusammen mit Margret Ache Inhaberin von LCHF Deutschland und der LCHF Deutschland Akademie und Herausgeberin des LCHF Magazins. Margret Ache und Iris Jansen veranstalten den jährlich stattfindenden Low Carb – LCHF Kongress in Düsseldorf.

### **Seminarinhalte:**

Iris Jansen vermittelt Ihnen, wie Sie durch mentales Training hervorragend negative durch positive Gedankengänge ersetzen können. Denn es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.

Es ist wichtig zu wissen, dass unser Mindset stets vor dem Hintergrund unserer persönlichen Erfahrungen und Prägungen wie ein Filter arbeitet. Dieser bestimmt, wie wir unsere Umgebung und vor allem unsere eigenen Möglichkeiten wahrnehmen.

**Seminar mit Mag. Julia Tulipan M.Sc., Dr. med. univ. Vilmos Fux, Margret Ache und Iris Jansen**

**Geplant im April 2021 im Hotel Dreiklang in 24568 Kaltenkirchen**

Veranstalter: **LCHF Deutschland Akademie**

Weitere Informationen unter: <http://akademie.lchf-deutschland.de> oder Mobil: 0160 94762325

**Beschenken Sie sich mit körperlicher, mentaler und emotionaler Gesundheit. Sie sind die Voraussetzung für ein erfülltes Leben mit mehr Leichtigkeit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.**

**Frühbucherpreis: EUR 595,00 bis zum 15. März 2021, danach EUR 695,00.**

Im Preis sind die Übernachtungskosten nicht enthalten.

Die Tagungspauschale (Mittagessen und Pausengetränke) beträgt EUR 35,00 pro Tag und ist mit dem Hotel direkt abzurechnen.

**Seminarbeginn: Termin folgt**

**Seminarende: Termin folgt**

**Anmeldung:** Ihre Anmeldung wird mit dem Erhalt unserer Auftragsbestätigung verbindlich.

**Stornierung der Teilnahme:**

Selbstverständlich kann es Gründe geben, die es Ihnen nicht ermöglichen, Ihre Anmeldung aufrechtzuerhalten. Wenn uns Ihre schriftliche Abmeldung zwei Wochen vor Kursbeginn vorliegt, erhalten Sie bereits gezahlte Beträge unter Einbehalt einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von EUR 50,00 zurück. Erfolgt die Stornierung zum Kursbeginn, ist der Gesamtbetrag fällig. Die Anmeldung kann bis zum Kursbeginn auf einen anderen Teilnehmer übertragen werden. Die Ummeldung bedarf der Schriftform.

Wird der einmal begonnene Kurs wegen Krankheit oder aus sonstigen Gründen abgebrochen, so ist eine Erstattung der Teilnahmegebühr ausgeschlossen.

**Haftung**

Mit der Anmeldung übernimmt jeder Teilnehmer die Haftung und Verantwortung für die Dauer der Weiterbildung. Der Kurs ersetzt keine medizinische und/oder therapeutische Behandlung.

**Urheber- und Namensrechte:**

Die Kursunterlagen unterliegen dem Urheberrecht und sind Eigentum der Dozenten der LCHF Deutschland Akademie. Sie dürfen nicht fotomechanisch, elektronisch oder auf sonst einem Wege vervielfältigt und verbreitet werden. Das Recht zur Kopie für den eigenen Gebrauch bleibt hiervon unberührt. Die Unterlagen sind nur für den persönlichen Gebrauch der TeilnehmerInnen bestimmt und dürfen auch nicht in veränderter Form an Dritte weitergegeben werden.

**Datenschutz**

Personenbezogene Daten werden ausschließlich im Rahmen der Weiterbildung genutzt.

**Gerichtsstand**

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Hilden.

Für Ihre Fragen rund um unsere Aus- und Weiterbildungsangebote nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen

Nordstraße 56a

40724 Hilden

Mobil: +49 160 94762325 – E-Mail: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)

[www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de) - <http://akademie.lchf-deutschland.de>

07. Mai 2020