Longevity – Gesund länger leben

Beschreibung
Länger leben ist gut. Gesund, aktiv und leistungsfähig älter werden ist noch besser. Doch welche Faktoren haben tatsächlich Einfluss auf unsere Gesundheit und Lebensqualität im Alter? Der Workshop „Longevity – Gesund länger leben“ gibt einen verständlichen und praxisnahen Einblick in die Wissenschaft des gesunden Alterns und zeigt, wie jeder Einzelne seine Gesundheitsspanne aktiv verlängern kann.

Die Teilnehmenden erfahren, welche Rolle Bewegung, Ernährung, Schlaf, Regeneration, soziale Beziehungen und mentale Gesundheit für ein langes und vitales Leben spielen. Neben aktuellen Erkenntnissen zu Alterungsprozessen, Gesundheitsmarkern und modernen Trends wie Wearables oder Biohacking stehen vor allem alltagstaugliche Strategien im Mittelpunkt. Durch praktische Übungen und Selbstreflexion erhalten die Teilnehmenden konkrete Impulse, um ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern und mit kleinen Veränderungen langfristig mehr Energie, Widerstandskraft und Lebensqualität zu gewinnen.

Inhalte
- Longevity: gesund länger leben und die Gesundheitsspanne verlängern
- Biologisches vs. chronologisches Alter und beeinflussbare Alterungsprozesse
- Die vier Säulen von Longevity
- Gesundheitsmarker, Vorsorge, Wearables und Biohacking
- Nahrungsergänzungsmittel: Evidenz statt Hype
- Praktische Übungen und Reflexion des eigenen Lebensstils
- Entwicklung eines persönlichen 30-Tage-Plans für mehr Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit im Alltag

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:
1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:
Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung





Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de


caterva
Schwärmen Sie mit uns!