

# INFORMATION & ANMELDUNG

Telefon: 030 / 9860 1997 58 | E-Mail: imfg@ahab-akademie.de

# INTENSIV-REGENERATION

Das weltweit einzigartige Programm zur Intensiv-Regeneration

6 Tage, die Ihr Leben verändern werden...

## Unsere Leistungen:

- Telefonisches Vorabgespräch
- Medical check-up
- Individualisiertes Regenerationsprogramm
  - Medical Wellness
  - Entspannung
  - Sport
  - Gesunde Ernährung
  - Natur erleben
  - Digital detox
- Spannende Kurzvorträge
- Coaching für ein gesundheits-optimierten Alltag
- SPA-Gutschein über 100 € für das Hotel
- Bereitstellung einer App mit den wichtigsten Übungen für ihren Regenerationsalltag



NUR 12 FREIE PLÄTZE!

**Aktionspreis: 1.690€ Intensivregeneration**  
+ Übernachtungen und Vollpension 249 € / Tag



Termine & mehr Infos



The Lakeside Burghotel zu Strausberg



www.intensiv-regeneration.de

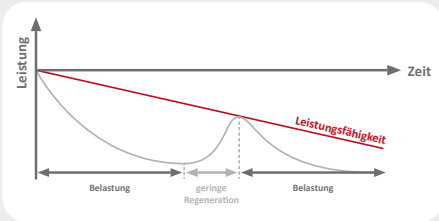


**Fühlen Sie sich ausgepowert, kraftlos oder mental leer?** Haben Sie Schlafprobleme, Schmerzen oder eine Vielzahl an körperlicher Beschwerden? Grund dafür ist in den meisten Fällen eine unzureichende Regeneration bei hoher Alltagsbelastung. Die Folgen sind schwerwiegende zum Teil degenerative Erkrankungen.

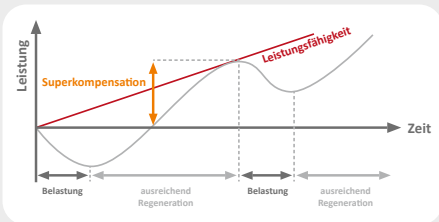
Termine und mehr Infos



## Leistungsschwächend



## Leistungsfördernd



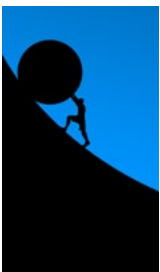
Menschen, die über ihre Leistungsgrenzen hinaus bzw. über einen längeren Zeitpunkt dicht an der Belastungsgrenze arbeiten, haben einen hohen **Regenerationsbedarf**.

Wenn dieser nicht erfüllt wird, werden Psyche und Körper über kurz oder lang krank.

In den 60er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts stieß man im Leistungssport verstärkt auf ein Phänomen: Die Sportler trainierten immer mehr und immer härter und ihre Leistungsfähigkeit sank. Die Möglichkeiten, den menschlichen Organismus zu belasten, waren mit herkömmlichen Mitteln ausgereizt. Diese Situation trifft heute auch auf viele Leistungsträger in der Arbeitswelt zu.

Im Sport hat man erkannt, dass erhebliche Reserven zum Erhalt und zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistung in der Regeneration liegen.

Wir haben im Verlaufe der letzten **15 Jahre** ein Programm zur Intensivregeneration in Kooperation mit Ärzten, Sportwissenschaftlern und Psychologen entwickelt. Sie lernen alltagstaugliche Übungen und Methoden kennen, die Ihnen in Zukunft die körperlichen und mentale Regeneration sicher stellen.



**Mehr Leistung bzw. Leistungserhalt ist ab einem bestimmten Zeitpunkt nur noch durch effektivere Regeneration möglich.**



ZERTIFIZIERT DURCH

**DGPG**  
Deutsche Gesellschaft für  
Prävention & Gesundheitsförderung

Nach diesem Kurs haben Sie das gesamte Spektrum der Regeneration gesehen, erlebt, verstanden und Sie kennen die **effektivste Lösung für Ihren Alltag**.



## Auswahl unserer Themen (werden individuell zusammengestellt)

- Sitzen ist das neue Rauchen – Alltagsübungen für ein Leben ohne Schmerzen
- Gesunder Schlaf – Schlafstörungen ablegen durch 5 einfache Tipps
- Gesunde Ernährung – Wie wir unseren Körper die richtige Energie zuführen
- Meditieren lernen – Balance im Kopf gewinnen
- Bewegungsförderung im Alltag – welche Dosis ist für mich die richtige?
- Umgang mit negativen Emotionen
- Resilienz – die perfekte innere Aufstellung zum Umgang mit Krisen
- Selbstfürsorge – Nur wer für sich selber sorgt, kann anderen helfen.
- Effektive Entspannungsübungen

## IHR KOMPETENZTEAM



**Brüder, Christian**  
Physiotherapeut,  
Gesundheitscoach



Prof. Dr. rer. med.  
**Ebing, Jens**  
Sporttherapeut



Dr. PH  
**Kauffeldt, Henry**  
Gesundheitswissenschaftler



**Klass, Kennet**  
Sportwissenschaftler



**Weller, Michaela**  
Sportmanagerin B.A.,  
Yoga-Lehrerin