

Datum	Thema	Zeit	Ort & Kosten
-------	-------	------	--------------

ONLINE-Unterricht via Skype

Thema: "Immunsystem & -stärkung / wie unsere Ernährung, nebst notwendiger (Mikro-)Nährstoffe, uns unterstützen kann & die Rolle von Vitamin D!" Für alle Interessierten, die ihr Immunsystem stärken & ihre Gesundheit über die Ernährung, nebst notwendiger (Mikro-)Nährstoffe, unterstützen möchten bzw. an einer Autoimmunkrankheit wie Multiple Sklerose leiden und sich über Vitamin D und seine Wirkung informieren möchten! Zur Gesundheitsprophylaxe!

Unterrichts-Inhalte:

- 1.) Wie ist unser Immunsystem aufgebaut, wie funktioniert es und welche Rolle spielt dabei das Vitamin D? (Kurzer Überblick)
- 2.) Ernährungsumstellung: Wie kann eine Vorbereitung darauf aussehen; welches sind die nächsten Schritte; was ist hier zu beachten (bspw. bei Änderung der Gewohnheiten); welcher Zeitraum ist hier realistisch?
- 3.) Durch welche Nahrungsmittel kann ich mein Immunsystem stärken; welche wirken entzündungsreduzierend; welche Inhaltsstoffe haben sie? (Hintergrundwissen; aktuelle Forschungsergebnisse u.v.m.)
- 4.) Welche Nahrungsergänzungsmittel/Mikro-Nährstoffe (auf Naturbasis) unterstützen/kräftigen das Immunsystem bzw. die Abwehrkräfte? Welche sind speziell für die Gehirngesundheit & welche Rolle spielt dabei das Vitamin D?

Zu allen o.g. Punkten erhaltet Ihr eine Darstellung/einen Überblick von Praxisbeispielen anhand von meinen eigenen langjährigen (>13 J.) Erfahrungen nebst Wissen aufgrund meines Studiums aktueller Forschungsergebnisse nebst permanenten Fortbildungen. Für umfangreichere Fragen & längerfristige Unterstützung/Begleitung biete ich Euch meinen Online-Einzel-Unterricht/meine Vitamin D-Beratung an. Nähere Infos hierzu unter: <https://www.feelgoodhealthy.com/einzel-unterricht/> Anmeldung unter: <https://www.feelgoodhealthy.com/kontakt/>

Freitag,
Samstag &
Sonntag

oder

nach
Absprache!

Anmeldung unter:

<https://www.feelgoodhealthy.com/kontakt/>

A) 9 – 13:30 Uhr

B) 14–18:30 Uhr

Kosten: **99,00 EUR p.P.** per Vorkasse
(Paypal/Banküberweisung)

(inkl. 30 Min. Pause) Rücktrittsbedingungen *): s.u. Tabellen-Ende

FEELGOOD HEALTHY - VORTRAGS- & UNTERRICHTS-ÜBERSICHT

Datum	Thema	Zeit	Ort & Kosten
27.05.20	Multiple Sklerose: Umstellung der Ernährung und mehr - Ein persönlicher Erfahrungsbericht!	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd Nachstehend der Link zur Veranstaltung. Abendkasse: 5,00 EUR p.P. - keine Anmeldung erforderlich: https://vhs-koeln.de/Veranstaltung/titel-Multiple+Sklerose Vortrag entfällt!
30.10.19	Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht!	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd Nachstehend der Link zur Veranstaltung. Abendkasse: 5,00 EUR p.P. - keine Anmeldung erforderlich: https://vhs-koeln.de/Veranstaltung/titelMultiple+Sklerose
15.05.19	Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht!	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd Nachstehend der Link zur Veranstaltung. Abendkasse: 5,00 EUR p.P. - keine Anmeldung erforderlich: https://vhs-koeln.de/Veranstaltung/titelMultiple+Sklerose
19.11.18	Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht!	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd Nachstehend der Link zur Veranstaltung. Abendkasse: 5,00 EUR p.P. - keine Anmeldung erforderlich: https://vhs-koeln.de/Veranstaltung/titelMultiple+Sklerose

FEELGOOD HEALTHY - VORTRAGS- & UNTERRICHTS-ÜBERSICHT

Datum	Thema	Zeit	Ort & Kosten
19.03.18	<p>Infoveranstaltung mit Vorträgen über Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper)!</p> <p>Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten sowie zur Prävention!</p> <p>1.) Gesundheit kann man essen - Ernährung als Medizin! 2.) Vitamin D3. Warum dieses Sonnenvitamin so wichtig ist! 3.) Eine kurze Einführung in TCM, mit dem Schwerpunkt Qi Gong – Der Weg zu Deiner Balance! (Der moderne Qi Gong-Kurs.)</p>	18:00 - 19:30 Uhr	<p>Praxis für Physiotherapie, Krankengymnastik und Kindertherapie Anke Harlizius-Freese, Bonner Straße 244, 50968 Köln-Bayenthal - Link: http://www.physiotherapie-koeln-sued.de/.</p> <p>Die Veranstaltung ist kostenlos! Anmeldung jederzeit über uns möglich: http://feelgoodkoeln.de/Kontaktformular.html</p>
02.02.18	<p>Infoveranstaltung mit Vorträgen über</p> <p>1.) Haltung & Bewegungsabläufe optimieren (Dozentin: Physiotherapeutin Ute Jansen)</p> <p>2.) Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper). Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten sowie zur Prävention!</p> <p>a) Gesundheit kann man essen - Ernährung als Medizin! b) Vitamin D3. Warum dieses Sonnenvitamin so wichtig ist! c) Qi Gong – Der Weg zu Deiner Balance! Kurze Einführung (der Moderne Qi Gong-Kurs).</p>	16:00 – 18:30 Uhr	<p>Praxis für Physiotherapie Ute Jansen, Steinfelder Gasse 11, 50670 Köln</p> <p>Die Veranstaltung ist kostenlos! Anmeldungen jederzeit möglich über die Physiotherapiepraxis von Ute Jansen unter: http://www.physio-ute-jansen.de/</p>
13.11.17	<p>Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte - Ein persönlicher Erfahrungsbericht!</p>	18:00 - 19:30 Uhr	<p>VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd</p> <p>Nachstehend der Link zur Veranstaltung. Abendkasse: 5,00 EUR p.P. - keine Anmeldung erforderlich: https://vhs-koeln.de/Veranstaltung/titelMultiple+Sklerose</p>

FEELGOOD HEALTHY - VORTRAGS- & UNTERRICHTS-ÜBERSICHT

Datum	Thema	Zeit	Ort & Kosten
12.10.17	<p>Infoveranstaltung mit Vorträgen über</p> <p>1.) Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper)</p> <p>2.) Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten wie z.B. MS, Atemwegserkrankungen, Rheuma und Diabetes sowie zur Prävention!</p>	16:00 – 18:00 Uhr	<p>Physioteam Lerch, Christian-Gau-Straße 12 - 14, 50933 Köln - http://www.physioteamlerch.de/</p> <p>Die Veranstaltung ist kostenlos! Anmeldung jederzeit über uns möglich: http://feelgoodkoeln.de/Kontaktformular.html</p>
06.10.17	<p>Infoveranstaltung mit Vorträgen über</p> <p>1.) Haltung & Bewegungsabläufe optimieren (Dozentin: Physiotherapeutin Ute Jansen)</p> <p>2.) Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper). Bedeutung von Ernährung & Sport/Bewegung in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten sowie zur Prävention!</p> <p>a) Gesundheit kann man essen - Ernährung als Medizin!</p> <p>b) Vitamin D3. Warum dieses Sonnenvitamin so wichtig ist!</p> <p>c) Qi Gong – Der Weg zu Deiner Balance! Kurze Einführung (der moderne Qi Gong-Kurs).</p>	15:30 – 17:30 Uhr	<p>Praxis für Physiotherapie Ute Jansen, Steinfelder Gasse 11, 50670 Köln</p> <p>Die Veranstaltung ist kostenlos! Anmeldungen jederzeit möglich über die Physiotherapiepraxis von Ute Jansen unter: Http://www.physio-ute-jansen.de/</p>
21.07.17	<p>Infoveranstaltung mit Vorträgen über</p> <p>1.) Gesundheit mit holistischem Ansatz (Geist, Seele und Körper)</p> <p>2.) Mein Weg aus der MS - Bedeutung von Ernährung & Sport in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten Und zur Prävention!</p>	16:00 – 18:00 Uhr	<p>Praxis für Massage und Physiotherapie in Köln Sülz - Praxisgemeinschaft Silvertant, Sülzgürtel 34, 50937 Köln</p> <p>Die Veranstaltung ist kostenlos! Anmeldung jederzeit über uns möglich: Http://feelgoodkoeln.de/Kontaktformular.html</p>

FEELGOOD HEALTHY - VORTRAGS- & UNTERRICHTS-ÜBERSICHT

Datum	Thema	Zeit	Ort & Kosten
05.07.17	Infoveranstaltung mit Vorträgen über 1.) Haltung & Bewegungsabläufe optimieren (Dozentin: Physiotherapeutin Ute Jansen) 2.) Mein Weg aus der MS - Bedeutung von Ernährung & Sport in Zusammenhang mit chronischen Krankheiten Und zur Prävention!	15:30 – 18:00 Uhr	Praxis für Physiotherapie Ute Jansen, Steinfelders Gasse 11, 50670 Köln Die Veranstaltung ist kostenlos! Anmeldungen jederzeit möglich über die Physiotherapiepraxis von Ute Jansen unter: Http://www.physio-ute-jansen.de/

*)

Webinar-/Online-Unterrichts-Rücktrittsbedingungen:

Wenn Du Dich zu einem Online-Seminar/Unterricht bereits angemeldet hast, jedoch nicht daran teilnehmen kannst, benötige ich Deine umgehende schriftliche Absage per E-Mail an: team@feelgoodhealthy.com. Du erhältst dann von mir - ebenfalls per Email – eine Bestätigung Deiner Stornierung. Bis 5 Werktagen (Montag bis Freitag) vor Seminarbeginn ist diese schriftliche Stornierung kostenfrei. Dann habe ich ausreichend Gelegenheit, Deinen Platz an eine Interessentin oder einen Interessenten von der Warteliste zu vergeben. Bei einem Rücktritt bis 2 Werktagen vor der Veranstaltung wird eine Verwaltungsgebühr von € 15 erhoben. Bei einem Rücktritt am selben Tag der Veranstaltung wird der gesamte Betrag fällig. Besonderheit: Umbuchungen auf einen anderen Termin sind bei Verfügbarkeit bis einen Tag vor Veranstaltung für eine Verwaltungsgebühr von € 10 möglich. Ebenfalls ist es möglich, kostenfrei bei vorheriger schriftlicher Ankündigung, eine Ersatzperson zu entsenden.