

Online-Webinar:

BIOHACKING



Die **Kunst der Selbstoptimierung**, für mehr Fokus und Konzentration bei der Arbeit, für einen erholsameren Schlaf und für ein gesünderes und längeres“ Leben

Biohacking – was steckt hinter dem Begriff und wo kommt es her?

Zielsetzungen des ganzheitlichen Biohackings:

Viele Menschen streben danach, sich besser zu fühlen und sowohl geistig als auch körperlich fitter zu werden. Biohacking bietet wertvolle Ansätze, um die „**beste“ Version seiner selbst** zu werden. Doch um dieses Ziel zu erreichen, gilt es an wichtigen Stellschrauben zu drehen: dem Mindset, den Ernährungsgewohnheiten, den Trainingsroutinen, sowie der Verbesserung und Beschleunigung der Regenerationsprozesse des Körpers.

In diesem Seminar erfahren sie, was hinter dem Begriff Biohacking steht, wie es funktioniert und welche technischen Tools bereits heute zur **Optimierung biologischer Systeme** eingesetzt werden. Gleichzeitig beleuchten wir die Gefahren und Risiken, die mit der Idee der Selbstoptimierung verbunden sind.

MINDHACKING

Wie sie ihr Gehirn langfristig fit und leistungsfähig halten

- Achtsamkeitstraining
- Meditation
- Selbstdisziplin
- Brainfood

FOODHACKING

Wie sie ihr Ernährungsverhalten optimieren können

- Die Wahl der richtigen Nährstoffe
- Paleo und Ketogen
- Bullet-Proof Diät
- Fastenkuren

BODYHACKING

Wie sie die Funktionalität ihres Körpers bis ins hohe Alter erhalten können

- Bodyweight Training
- HIT und HIIT-Training
- Qi Gong und Taijiquan

Klärung individueller Fragen der Teilnehmenden

Ansatz

Alle Inhalte und Übungen basieren auf Fakten der Stressmedizin, der Body-Mind-Medizin, der Neuromedizin und der funktionellen Medizin!

Datum:



Sportwissenschaftlicher Berater & Mentaltrainer

Mag. Heinz Peter Steiner

