

#wayofhappiness – Gesundheit von Kopf bis Fuß“ – kostenfreie Webinare der Deutschen Sportakademie!

Das ultimative Rezept für Gesundheit, Glück und Zufriedenheit ist noch nicht gefunden. Es gibt aber eine ganze Reihe spannender Zutaten, die unser Leben immer mal wieder mit einem „Stück vom Glück“ würzen können. In der kostenfreien Webinarreihe „#wayofhappiness – Gesund von Kopf bis Fuß“ betrachtet die Deutsche Sportakademie Wege zu einem gesunden, glücklichen und zufriedenen Leben. In insgesamt drei Fachvorträgen werden dabei unterschiedliche Perspektiven betrachtet. Im Mittelpunkt stehen der Zusammenhang von Bewegung und Glück, die Wechselwirkung von Darm und Gehirn sowie das Zusammenspiel von Regeneration und Glücksempfinden.

Wer sportlich aktiv ist, kennt die Momente, in denen die Glückshormone sprudeln. Referentin Nathalie Marcinkowski wird die Teilnehmenden im ersten Webinar auf einen sportlichen „Weg zum Glück“ mitnehmen und wissenschaftliche Highlights zu Bewegung, Glück und Wohlbefinden vermitteln. In einem interaktiven und praxisorientierten Vortrag werden Tools und Techniken zur Selbstreflexion vorgestellt und die Gestaltungsmöglichkeiten zum eigenen Glück beleuchtet. Nathalie Marcinkowskis Webinar „Dein Weg zum Glück – Journaling & andere Tools“ findet am 09.03.2022 um 18.00 Uhr statt.

Nicht erst seit Giulia Enders' Bestseller „Darm mit Charme“ wissen wir, welch hochkomplexes und wunderbares Organ der Darm ist. Im zweiten Vortrag der Webinarreihe am 14.03.2022 um 18:00 Uhr greift Dr. Sandra Weber dieses hochspannende Thema auf und stellt uns den „Darm als zweites Gehirn“ vor. Mit ihren Ausführungen zur Darm-Hirn-Achse thematisiert sie die beeindruckende Wechselwirkung der beiden Organe und preist unter den Schlagworten „Mikrobiom Darm“ die wertvollen Dienste unserer mikrobiellen Mitbewohner. Abschließend wird uns Dr. Sandra Weber Ideen an die Hand geben, wie wir unsere Darmgesundheit in Zukunft positiv beeinflussen können.

Das Finale der Webinarreihe bestreitet Deutschlands bekanntester Biohacker Andreas Breitfeld, der, so schrieb es einmal „Zeit online“, Biohacking auf die Spitze treibt. Vergleichbar mit einem Hacker, der ein Computerprogramm verändert, dreht ein Biohacker an den Stellschrauben des körpereigenen Programms und modifiziert zum Beispiel Essgewohnheiten, Tagesabläufe und Trainingsroutinen, um Vitalität und Glücksempfinden zu steigern. Andreas Breitfeld stellt verschiedene Selbstoptimierungstools vor, die die komplette Bandbreite von den Techniken der Schlafoptimierung über Sauerstoffkammer, Infrarotlicht und Eisbaden bis hin zu Meditation abdecken. Termin für diesen hochinteressanten Beitrag ist der 24.03.2022 um 18:00 Uhr.

Alle Informationen zur kostenfreien Webinarreihe und zur Anmeldung finden Interessierte unter:

www.deutschesportakademie.de/newsitem/9627/webinarreihe-wayofhappiness

Kontakt:

Deutsche Sportakademie

Fachakademie der
DGBB – Deutsche Gesellschaft für
berufliche Bildung mbH
Gottfried-Hagen Straße 60
51105 Köln

www.deutschesportakademie.de
0221 - 42 29 29 0
0221 - 42 29 29 10

Pressekontakt:

Uta Mottmann
0221 – 422929 61
mottmann@deutschesportakademie.de

Über die Deutsche Sportakademie, Köln

Die Deutsche Sportakademie bietet berufs begleitende Weiterbildungen und Lizenzbildungen für eine Karriere im Sport-, Fitness- und Gesundheitsmarkt an. In den staatlich zugelassenen Lehrgängen wird parallel zum Job anwendungsorientiertes Fachwissen von Experten aus der Praxis vermittelt. Die Deutsche Sportakademie arbeitet mit einem praxisorientierten, mediengestützten Lernsystem, das ein Maximum an Flexibilität und mobiles Lernen möglich macht. So profitieren Studenten der Deutschen Sportakademie u.a. von flexiblen Seminarterminen, webbasierten Live-Trainings, einer umfangreichen Lernplattform und der Möglichkeit Lernpausen einzulegen oder Prüfungsorte auszuwählen. Die Studenten haben dabei jederzeit qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Betreuung durch persönliche Fachtutoren.

Das Bewertungsportal FernstudiumCheck.de hat die Deutsche Sportakademie zur TOP Fernschule 2022 ausgezeichnet! Studierende und Absolventen bescheinigten der Akademie zudem TOP Studieninhalte 2022, TOP Betreuung 2022 sowie TOP Online Campus 2022.

Kontakt:

Deutsche Sportakademie

Fachakademie der
DGBB – Deutsche Gesellschaft für
berufliche Bildung mbH
Gottfried-Hagen Straße 60
51105 Köln

www.deutschesportakademie.de
0221 - 42 29 29 0
0221 - 42 29 29 10

Pressekontakt:

Uta Mottmann
0221 – 422929 61
mottmann@deutschesportakademie.de