



### Das einzigartige 3-Tages-Seminar

23. – 25. Oktober 2026 – Stadler-Hof in Volkenschwand

## „Pumperlgsund statt schlapp und rund“

Ganzheitliche Gesundheit – kompakt, wissenschaftlich fundiert,  
alltagsnah

3 Tage für Veränderung, die bleibt.

Über 80 % aller Erkrankungen sind chronisch – also über lange Zeit entstanden und in der Regel „hausgemacht“. Gleichzeitig sind viele davon vermeidbar und sogar umkehrbar, wenn man die Zusammenhänge versteht und bereit ist, ins Tun zu kommen.

Nach dem Seminar kennst du die entscheidenden Hebel, mit denen du Immun- und Nervensystem, Hormone, Stoffwechsel und Gewichtsregulation nachhaltig beeinflussen kannst. Kleine Veränderungen – große Wirkung.

Was dich erwartet:



#### Grundlagen der funktionellen Medizin

- Warum entstehen Beschwerden und warum bleiben sie?
- Wie hängen unsere Systeme im Körper zusammen?
- Der Unterschied zwischen „nicht krank“ und „gesund“
- Was kann ich tun, um lange gesund, leistungsfähig und voller Energie zu bleiben?
- Warum Standardempfehlungen meist keinen Sinn machen
- Sind wir unseren Genen ausgeliefert?
- Blutwerte „normal“ - und trotzdem geht's dir schlecht?



#### Neue Zusammenhänge, die du so noch nicht kennst

- Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung, Stress, Schlaf
- Mythen & Fakten: Was wirklich wirkt
- Warum Systeme aus dem Gleichgewicht geraten
- Was du sofort im Alltag umsetzen kannst



## Praktische Übungen für jeden Tag

- Einfache Yoga- & Rückenübungen
- Neuromentalübungen
- Atem- und Achtsamkeitsübungen



## Meditation – einfach, kraftvoll, wirksam

Du lernst die Mantra-Meditation kennen: eine jahrtausendealte Technik mit nachweisbarer Wirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit.



## Natur als Gesundheitsbooster

Wenn das Wetter passt, üben wir draußen – Sonnenlicht und Natur wirken stärker, als viele glauben.



## Warum dieses Seminar anders ist

Dieses Seminar steht ganz im Zeichen der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist der natürliche Gegenspieler zu Stress. Und Stress gehört zu den wichtigsten Auslösern vieler chronischer Beschwerden.

Es geht nicht darum, noch mehr zu schaffen, im Gegenteil. Wenn wir achtsam durchs Leben gehen, entstehen Veränderung, Wohlbefinden und mehr Leistungsfähigkeit ganz von selbst – als angenehmer Nebeneffekt. Wir üben „Hinspüren und Wahrnehmen“ statt „Durchziehen und Kämpfen“. **Alles, was du lernst, setzt du direkt vor Ort um. Ich freue mich auf dich!**

## Anmeldung

**Einführungspreis** nur für diesen Termin: **250 € pro Person** (Regulär: 650 €)

**Wann: 23. – 25. Oktober 2026**

**Wo:** Stadlerhof Volkenschwand  
(Übernachtung & Tagungspauschale separat)

[www.stadler-hof.de](http://www.stadler-hof.de)

**Jetzt zum Einführungspreis buchen:**

Per WhatsApp/Telefon: **0176 31744915**

Per E-Mail: **info@karin-remy.de**

**Mehr Informationen auf meiner Webseite [www.karin-remy.de](http://www.karin-remy.de).**

Rechtlicher Hinweis: Meine Beratung dient der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie ersetzt keine medizinische Diagnose oder Therapie.