

Inledning

Välkommen till Longevity Club100+ Webinarserie!

Vi är glada att presentera vår serie av webinarer som är utformade för att ge dig kunskap och verktyg för att förbättra din hälsa och livslängd.

Medlemmar i klubben kommer att lära sig att kroppen själv har alla mekanismer som krävs för att hantera påfrestningar, minska inflammationer, skapa en positiv livsställning, bromsa åldrandet och förnya sig. Under webinarserien går vi genom våra fantastiska hälsoverktyg som hjälper kroppen att återfå sina naturliga förmågor.

Session 1: 5 maj kl. 19:00 - Introduktion: Aktivera kroppens naturliga resurser

I denna introduktionssession kommer vi att utforska hur din kropp har inneboende mekanismer för att hantera stress, minska inflammationer, behålla en positiv inställning, sakta ner åldrandet och förnya sig. Du kommer att lära dig om olika hälsoverktyg som kan hjälpa till att aktivera dessa naturliga förmågor.

Vid slutet av denna session kommer du att:

Förstå kroppens naturliga mekanismer för att befrämja hälsan.

Bli bekant med konceptet att använda hälsoverktyg för att förbättra dessa mekanismer.

Ha en grundläggande förståelse för hur spänningar och inflammationer påverkar åldringsprocessen.

Session 2: 12 maj kl. 19:00 - Lindra kroppsspänning

Kroppsspänningar är en stor orsak till stagnationer och föroreningar i kroppen, vilket leder till utveckling av mikroorganismer, inflammationer och till och med tumörer. Systemisk inflammation är vanligare hos äldre vuxna, ofta på grund av ökade spänning i muskler, bindväv, inre organ och nervsystemet. I denna session kommer du att lära dig specifika tekniker, inklusive mentala övningar, för att hjälpa din kropp att lindra dessa spänningar.

Vid slutet av denna session kommer du att:

Känna igen sambandet som kroppsspänningars spelar för att orsaka inflammationer och relaterade hälsoproblem.

Lära dig hur du identifierar och hanterar kroppsspänningar genom specifika tekniker.

Förstå sambandet mellan spänningslindring och minskad risk för åldersrelaterade sjukdomar.

Session 3: 17 maj kl. 19:00 - Ta bort kroppsavlagringar av avfallsprodukter, döda celler och toxiner

Med föregående session som grund kommer denna session att lära dig hur du tar bort orenheter som ansamlats i spänningsområden. Dessa avlagringar kan blockera blodcirkulationen, lymflödet och vätskerörelsen, vilket minskar effektiviteten av eventuell terapi. Du kommer att

lära dig fysiska och energetiska övningar, tillsammans med andra hälsoverktyg, för att aktivera kroppens resurser för grundlig utrensning på alla nivåer, inklusive på cellnivå.

Vid slutet av denna session kommer du att:

Förstå hur kroppsavlagringar bildas och deras inverkan på hälsan.

Känna till olika metoder för att rensa kroppen från avfallsprodukter, döda celler och toxiner.

Kunna integrera dessa utrensningstekniker i din dagliga rutin.

Session 4: 24 maj kl. 19:00 - Återställa lymfflödet i kroppen

I denna session kommer vi att fokusera på att frigöra din kropp från orenheter och blockeringar för att bättre hantera hälsoproblem och befrämja förnyelse. Lymfsystemet spelar en kritisk roll för hälsan och stagnation i lymfkörtlar kan leda till hjärtproblem, allergier, hudproblem och påverka ditt allmänna välbefinnande. Du kommer att lära dig tekniker för att återställa lymfflödet i områden som är benägna att stagnera.

Vid slutet av denna session kommer du att:

Att förstå vikten av bra lymfflöde för din övergripande hälsa.

Att lära dig hur du identifierar och hanterar lymfstagnation.

Ha praktiska tekniker för att förbättra lymfflödet och kroppens naturliga avgiftningsprocesser.