



# Gesund und Glücklich bis ins hohe Alter - Tipps, Tricks und praktische Übungen





# Gesund und Glücklich bis ins hohe Alter - Tipps, Tricks und praktische Übungen

- 10 praktische Tipps, um Gesundheit und Glück zu fördern
- 10 Tricks, um den Kreislauf von Unwohlsein, Verletzung, Müdigkeit und Krankheit zu durchbrechen
- Praktische Übungsanteile
- Einfache Tests, um Gesundheit zu messen
- Für den Alltag relevante Forschungsergebnisse zu Essen, Trinken, Bewegung, Schlaf, Glücklichkeit und Yoga
- Verlosung eines Buches: Liem T, Tsolodimos C „Osteopathie- die gezielte Lösung von Blockaden“ Trias, Stuttgart.



**Torsten Liem**

M.Sc. Ost., M.Sc. Paed. Ost. D.O., D.P.O.

Ehemals Lehrer für Kundalini Yoga, Sivananda Yoga, Ashtanga Yoga und Yin Yoga.  
Gründung der Osteopathie Schule Deutschland (OSD),  
Leitung einer Lehrklinik für Osteopathie, Entwicklung  
zahlreicher universitärer Studiengänge für Osteopathie und  
einer der renommiertesten Dozenten für Osteopathie in  
Europa.

Verfasser über 10 Standardwerke zur Osteopathie, die in  
viele Sprachen übersetzt wurden.

**Samstag, 7. April 2018**

14:00 bis 15:30 Uhr

Beitrag 15,00 Euro

**Hamburg40° - Bikram Yoga Barmbek**

Hamburger Str. 178

22083 Hamburg