Naturheilkunde

Longevity Coach – Fachausbildung

Wie können Menschen ein gesundes und erfülltes langes Leben führen? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Longevity-Forschung und zeigt: Wie wir altern, ist nur zu einem kleinen Teil genetisch festgelegt. Lebensstil, Prävention und Umweltfaktoren haben einen deutlich größeren Einfluss auf Fitness, Wohlbefinden und Lebensqualität im Alterungsprozess.

Mit der Ausbildung zum Longevity-Coach erwerben Sie fundiertes Wissen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, wie Sie die physische, kognitive und emotionale Gesundheit Ihrer Klienten/innen positiv unterstützen können. Sie erhalten ein ganzheitliches Verständnis, welche Faktoren die Lebensdauer und Lebensqualität beeinflussen, und lernen alltagsnahe Strategien kennen, um Menschen kompetent auf dem Weg zu einem längeren und vitaleren Leben zu begleiten.

Inhalt:

- Grundlagen von Longevity, Biologie des Alterns und zellulären Mechanismen
- Aktuelle Erkenntnisse und Trends der Altersforschung
- Prävention durch Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden
- Stressmanagement, Schlafqualität, Resilienz, soziale Bindungen
- Ganzheitlicher Ansatz zur Erhöhung der Vitalität und Lebensqualität im Alter
- Praktische Tipps für den Alltag

Das Seminar richtet sich an beratend und therapeutisch tätige Berufsgruppen, die ihr Verständnis für gesunde Lebensführung, Prävention und nachhaltige Vitalität vertiefen möchten. Für Personal- und Organisationsentwickler/innen sowie Verantwortliche im Betrieblichen Gesundheitsmanagement bietet das erworbene Wissen eine solide Grundlage, um Mitarbeiter/innen langfristig gesund, leistungsfähig und motiviert zu halten.

Werden Sie Experte/in für ein langes und gesundes Leben und begleiten Sie Menschen optimal im Bereich Gesundheit, Prävention und Langlebigkeit.

Termine

Fr, 12.11.2027
09:00-18:00 Uhr
Sa, 13.11.2027
09:00-18:00 Uhr
und 4 mehr

Preis

1.400,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule München
Bayerstr. 16a
80335 München
Tel. 089-59 78 04

Seminarnummer

SSH80121127

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.11.2026

Dozentin

Brigitta Schmidt

Geboren in Budapest erkannte Brigitta früh: Heilung beginnt dort, wo Verstehen und Spüren sich begegnen. Nach ihrem Germanistikstudium folgte sie konsequent ihrer Berufung zur Heilkunde. Ihre Heilpraktikerausbildung absolvierte sie an der Paracelsus München mit Schwerpunkten in Orthomolekularmedizin, biologischer Darm- und Infusionstherapie sowie Psychotherapie und Ernährungsberatung. In ihrer Praxis arbeitet sie integrativ und versteht Körper und Psyche als intelligentes Zusammenspiel. Tarot ist ihr bewusstseinsöffnendes Reflexionsinstrument. Als Dozentin schafft sie Lernräume, in denen Fachwissen nicht nur verstanden, sondern verkörpert wird - mit Herz, Humor und der Freiheit, neu zu denken.