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, 29.10.2027
09:00-18:00 Uhr
Sa, 30.10.2027
09:00-18:00 Uhr
und 4 mehr

Preis

1.400,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Augsburg
Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSH89291027

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.11.2026

Dozent

Jürgen Strohmayr

Neben der Ausbildung zum Offset-Drucker 1982 begann Herr Strohmayr beim Roten Kreuz die Ausbildung zum Rettungssanitäter. Während er anschließend die Meisterausbildung 1996 absolvierte, bildete er sich zum Rettungsassistenten fort. Beim Roten Kreuz konnte er sich zum Ausbilder für Erste-Hilfe, Sanitätsdienst und Megacode (CPR mit Defi) weiterentwickeln. Mit großer Freude erweiterte er ab 2008 sein medizinisches Wissen angefangen von einer Ausbildung zum Heilpraktiker, über eine 4-jährige Ausbildung in Akupunktur und chinesische Kräutertherapie, einem anschließlichend 5 - jährigen Studium zum Bachelor med. China und den folgenden Fortbildungen zu einem guten TCM-Therapeuten. Zuletzt perfektionierte er die Therapien mit der funktioneller Medizin und diese in Kombination mit der TCM. Seit 2015 betreibe er eine eigene Praxis.