



## DAS GEHEIMNIS EINES LANGEN LEBENS

Wie Sie gesund und glücklich 100 werden.

Es gibt fünf geographisch gesicherte Regionen auf der Welt, in denen überdurchschnittlich viele Menschen *glücklich, gesund & vital 100 Jahre* und älter werden. In diesen "Blue Zones" sind ganz bestimmte **soziale Konstrukte, Verhaltensweisen und Denkmuster** zu finden, die der Schlüssel zu einem *langen, glücklichen & gesunden Leben* sein können.

In diesem Vortrag teilt Frank Caspers diese Gemeinsamkeiten mit Ihnen und Sie erhalten *konkrete Ansätze*, um dieses Wissen für sich nutzen zu können – **ein Plädoyer für ein Leben, das Lust auf mehr macht!**

### Wenn Sie...

...ein **Leben voller Freude & Energie** suchen...

...Ihr *Lebensglück* selbst in die Hand nehmen wollen...

...bereit sind, Ihren Weg zu **mehr Lebensqualität** einzuschlagen...

...dann bekommen Sie durch den Vortrag „Das Geheimnis eines langen Lebens – wie Sie gesund & glücklich 100 werden!“ genau **die richtigen Impulse!**

*„Iss dein Gemüse, hab eine positive Einstellung,  
sei nett zu deinen Mitmenschen und lächle.“*

Kamada Nakasato (102, aus Okinawa)



Persönlichkeitsentwicklung & Einstellung



Geschäftsführer, Manager, Leistungsträger, Führungskräfte



Beamer, Pinwand, Flipchart



Jahresauftaktveranstaltungen, Abteilungs-/ Team-Meetings, Konferenzen, Kick-Offs



60 Minuten



Vital & glücklich alt werden