

# Immun Boost – bleib gesund!

Wie wir unser Immunsystem stärken und uns sicher gegen Erreger schützen.

Ich bin Asthmatiker und war früher oft krank. Inzwischen bin ich gesund – dabei halfen mir z.B. Meditation und Visualisierungen.

Aber auch eine gesündere Lebensweise:

Du weißt, dass guter Schlaf und gesunde Nahrung uns stärken. Der Haken: WIE setzen wir das um?

Im Kurs zeige ich dir, wie wir kluge Gewohnheiten annehmen.

Mehr Infos findest du auf meiner Seite.

Liebe Grüße

Heiko



## Ablauf des Kurses:

1. **Impulse** via E-Mail
  - Videos, Blogs oder Hörblogs
  - Du bestimmst selbst, wann du die Videos anschaust oder den Inhalt liest.
2. **Praxisphase:** Live Onlinekurs 30 Minuten – Montag bis Freitag
  - Aufgaben und Ziele.
  - Praktische Anwendung: z.B. meditieren wir gemeinsam (wenige Minuten).
  - Erfolge feiern: Jeder schreibt in den Gruppenchat, was sie/er umsetzen konnte.
3. **Austauschphase:** Nach der Praxisphase geht das Webinar 15-30 Min. weiter (optional):
  - Fragen, Austausch, Motivation.
  - Wenn du keine Fragen hast oder dich nicht für die Fragen der anderen interessierst, kannst du den Onlinekurs schon nach 30 Min. verlassen. Die anderen Teilnehmer stellen ihre Fragen im Gruppenchat.
  - Du kannst persönliche Fragen mir auch später stellen (via E-Mail).

**Zoom:** Diese Plattform eignet sich besonders gut für Onlinekurse – und macht richtig Spaß! In der Regel schreiben die Kursteilnehmer im Gruppenchat. Das ist effektiver, als wenn alle durcheinandersprechen. Je nach Situation, kann der Kursleiter auch Teilnehmer Fragen erklären lassen (dann hören alle ihre/seine Stimme).

Es wäre klasse, wenn wir alle Gesichter sehen könnten – es ist einfach schöner für alle (aber nicht verpflichtend). Dein Laptop hat bestimmt eine Frontkamera. Zur Not nutzt du dein Handy.

## Themen und Tools:

Hardware, Körper:

- Atem
- Nahrung
- Schlaf

Ziel: Jede Zelle stärken – wir „dopen“ uns ganz legal. 😊

Software, Geist, Unterbewusstsein:

- Affirmationen
- Visualisierung
- Meditation

Ziel: Du entwickelst dein eigenes Placebo!

Die Hardware beeinflusst die Software: Wer ausgeruht ist oder sich gut ernährt, stärkt damit auch den Geist bzw. das Unterbewusstsein.

Die Software beeinflusst auch die Hardware: Gedanken bzw. Emotionen beeinflussen unsere Zellen. Unter Stress oder Sorge bekommen z.B. Stammzellen weniger klare Anweisungen – die Heilung wird verlangsamt.

[www.heiko-edsen.de/seminare/online-kurs](http://www.heiko-edsen.de/seminare/online-kurs)