**Gegen Schmerz, Streit & Stress für mehr Lebensbalance!**

**Mental & körperlich: Mehr Fitness, mehr Ausdauer und mehr Beweglichkeit…**

„Wer kennt das nicht, das vermehrte Klagen im privaten oder beruflichen Kontext über unterschiedlichste Schmerzen, zwischenmenschliche Konflikte oder Missverständnisse und erhöhtes Stressempfinden? Warum drehen wir es nicht einfach um und lernen etwas über Selbstliebe, Glück und Resilienz? Lernen etwas über die Bedürfnisse, die unser Organismus emotional, körperlich und mental hat und lernen uns einfach gut zu versorgen, zu bewegen und zu regenerieren. Genau das ist meine persönliche Idee und Motivation, den ONLINE-Gesundheitskongress ins Leben zu rufen. Mir geht es darum Insiderwissen über einen gesunden und präventiven Lebensstil gratis verfügbar zu machen. Dabei neuste Erkenntnisse zu berücksichtigen und diese in einer alltagstauglichen Essenz von TOP Mentoren zur Verfügung zu stellen.

Mein Name ist Marina Orth und ich bewege seit über 21 Jahren Menschen - in ihrer privaten und beruflichen Gesundheitsentwicklung. Bis jetzt habe ich selber schon über 100.000 Menschen mit meinen Konzepten bewegt, über 10.000 Vorträge, Workshops und Sportkurse gehalten und über 1.000 Teamtrainings zu ganzheitlichen Gesundheitsthemen durchgeführt. Als Botschafterin für einen gesunden Lebensstil wurden 33 Mentoren von mir auserwählt und ganz persönlich von mir interviewt. Mit zusammen über 1.500 Jahren Lebenserfahrung, über 300 Ausbildungen und weit über 3.000 gelesenen Büchern geben die Mentoren über 99 Anregungen, um das eigene Leben sinnerfüllt und vital zu gestalten.

Da alle Funktionen des menschlichen Organismus abhängig davon sind, wie wir unser Leben gestalten, hilft es sein Sport-, Denk,- Ernährungs,- und Alltagsverhalten regelmäßig auf den Prüfstand zu stellen. Ab dem 7.10. stehen dafür 11 Tage lang jeden Abend zwischen 18:00 und 21:00 Uhr hochkarätige Chancengeber für 24 Stunden Online auf allen Endgeräten bereit.

**Zum Thema Versorgen** sprechen zum Beispiel Felix Gaudo über Humor als Schlüssel zu mehr Glück und Gelassenheit, Patric Heizmann über die Leichtigkeit der Ernährungsverbesserung, Veit Lindau über die Selbstliebe, die alles revolutioniert und Daniela A. Ben Said über das Glück, welches tierisch leicht sein kann. **Zum Thema Bewegen** sprechen zum Beispiel Markus Hofmann über unvergesslichen Denksport, Dr. Tanja Kühne über die pure Entlastung der Bandscheiben, Frank Thömmes über die Auswirkungen von Bewegungsmangel und Dr. Andreas Steppler über kluge Muskeln als Jungbrunnen und Gesundheitsmacher. **Zum Thema Regeneration** sprechen zum Beispiel Dipl. Oec. Roland Jentschura über ein basisch gesundes Leben, Nicole Tomas über stressfreies und nachhaltiges betriebliches Gesundheitsmanagement, Dipl. Oec. Andreas Scholz über die 10 Figurmachergesetzte und Jimmy Little über die gesundheitlichen Auswirkungen durch eine gute Schlafqualität.

Um als Leser einen Vorteilszugang zum ONLINE - Kongress zu erhalten, senden Sie bitte eine Mail an sport-training@athletik-online.de. Sie erhalten daraufhin Ihren gratis Zugang von 24 Stunden pro Interview oder auf Wunsch einen flexiblen Premium Mitgliederzugang für nur 69€ Investition anstelle von 138€. Als Geschenk verschicke ich sofort eines von vier MP3 Coachinghörbücher, um sich als Teilnehmer jetzt schon mental auf die neuen Ziele einzustimmen und Kraft zu tanken.“ Marina Orth Gesundheitsmentorin