

Liebes Mitglied,

zuerst einmal großes Kompliment! Du gehörst zu den Menschen, die wissen, wie wichtig es ist, sich Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen und achtsam mit sich umzugehen.

Im Prinzip ist es ganz einfach, gesund und glücklich älter zu werden! Man muss nur drei Dinge in Einklang bringen: **Regeneration, Ernährung und Bewegung.**



Lerne eine **völlig neue Balance dieser drei Elemente kennen**, die deine Zellalterung entschleunigt und für ein gesundes, langes Leben sorgt.

Wir nennen es die Jungbrunnen-Methode.

- ✓ **Spare Zeit und Energie** und beschäftige dich nur mit dem Wesentlichen. Lerne die wissenschaftlich fundierte Methode kennen, mit der du **müheless gesund älter wirst**. Melde dich jetzt gleich zu einer der **kostenlosen Veranstaltungen** an.
- ✓ Als unser geschätztes Mitglied darfst du **einen Gast mitbringen**, für den die **Jungbrunnen-Methode ebenfalls gratis** ist.
- ✓ Nutze auch den **online Mitgliederbereich des Jungbrunnen-Portals**. Hilfreiche Tipps, Listen für den Einkauf, Rezepte und Übungen für Zuhause erwarten dich. Für dich ist der Mitgliederbereich gratis. Den Zugang erhältst du bei uns im Dokan Sportclub!

Auf ein schönes langes Leben!

Es grüßt dich herzlichst, deine **Janina Kaiser**

Termin: **Dienstag, 7. Mai** von 19.30 – 20.30 Uhr
Gastgeber: **Janina Kaiser**