

Liebe Seminarteilnehmerinnen! Liebe Seminarteilnehmer!

Nicht die Genetik, sondern die Epigenetik bestimmt unser Wohlbefinden!

Organe und Körpersysteme stehen ständig im Austausch und reagieren auf positive wie negative Stressoren.

Die Psycho-Neuro-Immunologie betrachtet Ernährung, Bewegung und Lebensstil ganzheitlich und setzt hier gezielt an.

Dieses Seminar zeigt die Zusammenhänge von Psyche, Immunsystem, Nervensystem und Ernährung für Gesundheit und Krankheitsentstehung.

Praxisnah vermittelt für alle, die mithilfe natürlicher Methoden Gesundheit und Wohlbefinden erhalten oder wiedergewinnen möchten.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

*Das Organisations-Team von Vital Idee
& Mag. Dr. rer. nat. Markus Stark MSc.*

Tag 2 | Mitochondrien

Die Kraftwerke deiner Zellen verstehen und stärken

- **Was sind Mitochondrien?**
Aufbau, Funktion und ihre Bedeutung für Energie und Gesundheit
- **Energieproduktion & Zellschutz**
Wie Mitochondrien ATP erzeugen und freie Radikale regulieren
- **Mitochondriale Dysfunktion**
Ursachen, Folgen und Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen
- **Ernährung & Mikronährstoffe**
Natürliche Wege zur Förderung der Zellenergie
- **Lebensstil & Regeneration**
Bewegung, Schlaf, Stressmanagement
- was Mitochondrien wirklich stärkt
- **Praxisnahe Strategien**
Ganzheitliche Ansätze für nachhaltige Zellgesundheit



Seminarort

Landhotel Hirsch
Familie Klaus Haag
Saulgauerstraße 16
88374 Hüttenreute

Organisation & Anmeldung

Vital Idee

Frau Irene Deifel

Die Anmeldung kann schriftlich (per E-Mail) oder telefonisch erfolgen.

Tel.Nr.: +49-170 47 12 865

E-Mail: deifel@vital-idee.net

Tag 1 | Die Schilddrüse

Ein Schlüsselorgan für ganzheitliche Gesundheit

- **Die Schilddrüse verstehen**
Aufbau, Funktion und Rolle im hormonellen Gleichgewicht
- **Wechselwirkungen im Körper**
Verbindung zu Nebennieren, Darmgesundheit und Immunsystem
- **Ganzheitliche Diagnoseansätze**
Mehr als nur TSH - sinnvolle Laborwerte und Interpretation
- **Natürliche Unterstützung**
Ernährung, Mikronährstoffe und Lebensstil für eine gesunde Schilddrüse
- **Stress, Psyche & Schilddrüse**
Wie mentale Belastungen die Hormonbalance beeinflussen
- **Fallbeispiele aus der Praxis**
Ganzheitliche Behandlungsansätze im Überblick

Tag 3 | Post-Covid & Post-Vac-Syndrom

Ursachen verstehen und Wege zur Regeneration finden

- **Was ist Post-Covid / Post-Vac**
Symptomvielfalt und aktuelle Erkenntnisse aus Forschung & Praxis
- **Mögliche Ursachen & Mechanismen**
Entzündungen, Autoimmunprozesse, Nervensystem & mitochondriale Dysfunktion
- **Diagnostische Ansätze**
Laborwerte, Funktionsanalysen und ganzheitliche Betrachtung
- **Ganzheitliche Therapieoptionen**
Ernährung, Mikronährstoffe, Bewegung und Regeneration
- **Mitochondrien & Immunsystem stärken**
Schlüssel zur Zellheilung und Energiegewinnung
- **Praxisbeispiele & Erfahrungsberichte**
Was wirklich hilft—individuell abgestimmte Strategien

Unterrichtszeiten

09:00 - 13:00 Uhr | Mittagspause | 14:00 - 17:00 Uhr
Kurze Pausen erfolgen (je nach Bedarf) spontan.

Verpflegung

Pausenverpflegung & Mittagessen sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

Teilnahmegebühr

EUR 829,- pro TeilnehmerIn

Die Teilnahme ist ausnahmslos durch vorangegangene, schriftliche oder telefonische Anmeldung möglich.
Maximale Teilnehmerzahl: 40 Personen

DOZENT

Mag. Dr. rer. nat. Markus Stark MSc.

Das Spezialgebiet von Dr. Markus Stark ist die Immunologie in Zusammenhang mit Bewegung, Ernährung und epigenetischen Regulationsstörungen.



„Es geht mir um Bewusstseinsbildung mit großer Breitenwirkung.“

Wir können heute entscheiden, wie unsere Befindlichkeit in der Zukunft aussehen wird.“

VITA

- 2002** Staatspreis für Arbeitssicherheit
- 2005** Universitätsforschungspreis 1. Platz
Abschluss Post Graduate als Therapeut für kPNI
- 2005** Doktorat Sportwissenschaften
- 2007** Mitarbeiter bei Human Performance
- 2008** Research in Graz
- 2002** Studium klinische Psycho-Neuro-Immunologie
- 2009** in Österreich, Deutschland und Spanien
- 2009** Abschluss Masterstudiengang für klinische Psycho-Neuro-Immunologie in Girona
- 2013** Eröffnung EVOSAN-Zentrum in Turnau

Sonstiges

- Dozent für aPNI (angewandte Psycho-Neuro-Immunologie)
- Autor des Buches „Nahrung-als-Medizin“
- Lehrgangsgleiter „Angewandte Psycho-Neuro-Immunologie an der GAMED (Wiener internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin)
- Veranstalter „Symposium für evolutionäre Gesundheit“ in Wien
- Diverse Auftritte bei QS24.tv

VERANSTALTUNGSORT

Landhotel Hirsch

Familie Klaus Haag

Saulgauerstraße 16
88374 Hüttenreute
Tel.: +49-7587-950450
Mail: info@hirsch-huettenreute.de



19. - 21. März 2026

Landhotel Hirsch
Familie Klaus Haag
Saulgauerstraße 16
88374 Hüttenreute



3-tägige Weiterbildung

**Psycho-Neuro-Immunologie
& Ernährungsphysiologie
für die Praxis**

Dozent:

Mag. Dr. rer. nat. Markus Stark MSc.*

*bekannt aus **QS24.tv** HD