



**[Bist du bereit zu erwachen? - Kehre heim zu dir selbst!](#)**

**[Danielle Gernandt - Soul Coach & Medium](#)**

**[23.500 Abonnenten](#)**

**<https://www.youtube.com/watch?v=LgLEFwGVWbw>**



**[https://www.youtube.com/watch?v=2OW9\\_JImD\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=2OW9_JImD_M)**

**150.100 Aufrufe 16.09.2020 Gesundheit | SWR1 Leute**

**Für immer jung! Der Wunsch nach ewigem Leben ist so alt wie die Menschheit. Prof. Sven Voelpel forscht an der Jacobs University Bremen u.a. darüber, was Menschen altern lässt und was sie jung hält. Der gelernte Betriebswirt kam vom Data Management zur Altersforschung. Er beschrieb in seinem Bestseller "Entscheide selbst wie alt Du bist", zehn Faktoren, die das biologische Alter bestimmen. Jetzt erscheint die "Jungbrunnen-Formel. Wie wir bis ins hohe Alter gesund bleiben". Er sagt: Im Idealfall habe ich das biologische Alter eines Jugendlichen und den Erfahrungsschatz eines Greises. Sven Voelpel studierte in Augsburg, London, Oxford sowie als Doktorand in St. Gallen und an der Harvard University. Er arbeitet an Strategien für das Überleben von Unternehmen im demographischen Wandel, insbesondere mit Blick auf Innovationen für die alternde Belegschaft.**

**Moderation: Nicole Köster**

[https://www.youtube.com/watch?v=2OW9\\_JImD\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=2OW9_JImD_M)



<https://www.youtube.com/watch?v=A1DHCoimhrg>

**41.122 Aufrufe 20.07.2023 #robinkaiser #seele #erwachen**

**#robinkaiser #bewusstsein #erwachen #zeitenwende #seele**

**Wow, was war das für ein tiefes und großartiges Gespräch mit Robin Kaiser!!! Herzlichen Dank @robin-kaiser für das wunderbare Gespräch!**

**Mehr über Robin erfahrt Ihr u. a. hier:**

**👉 Homepage: <https://robinkaiser.eu>**

**👉 Telegram: <https://t.me/EineNeueErde>**

**Wir sprechen über:**

- die aktuelle Zeitqualität und was jetzt wichtig für Dich ist**
- Perspektiven der Zeit im Zusammenhang mit z. B. Reinkarnation**
- den Seelenweg und den freien Willen**
- die Seele hat nur einen Wunsch**
- Bewusstseins Ebenen und Reisen im Schlaf**
- Was ist Karma und wann löst es sich auf**
- Seelen- und Lichtsprache**
- das sogenannte Erwachen**

**<https://www.youtube.com/watch?v=A1DHCoimhrg>**



<https://www.youtube.com/watch?v=HaU7ltj0AY8>

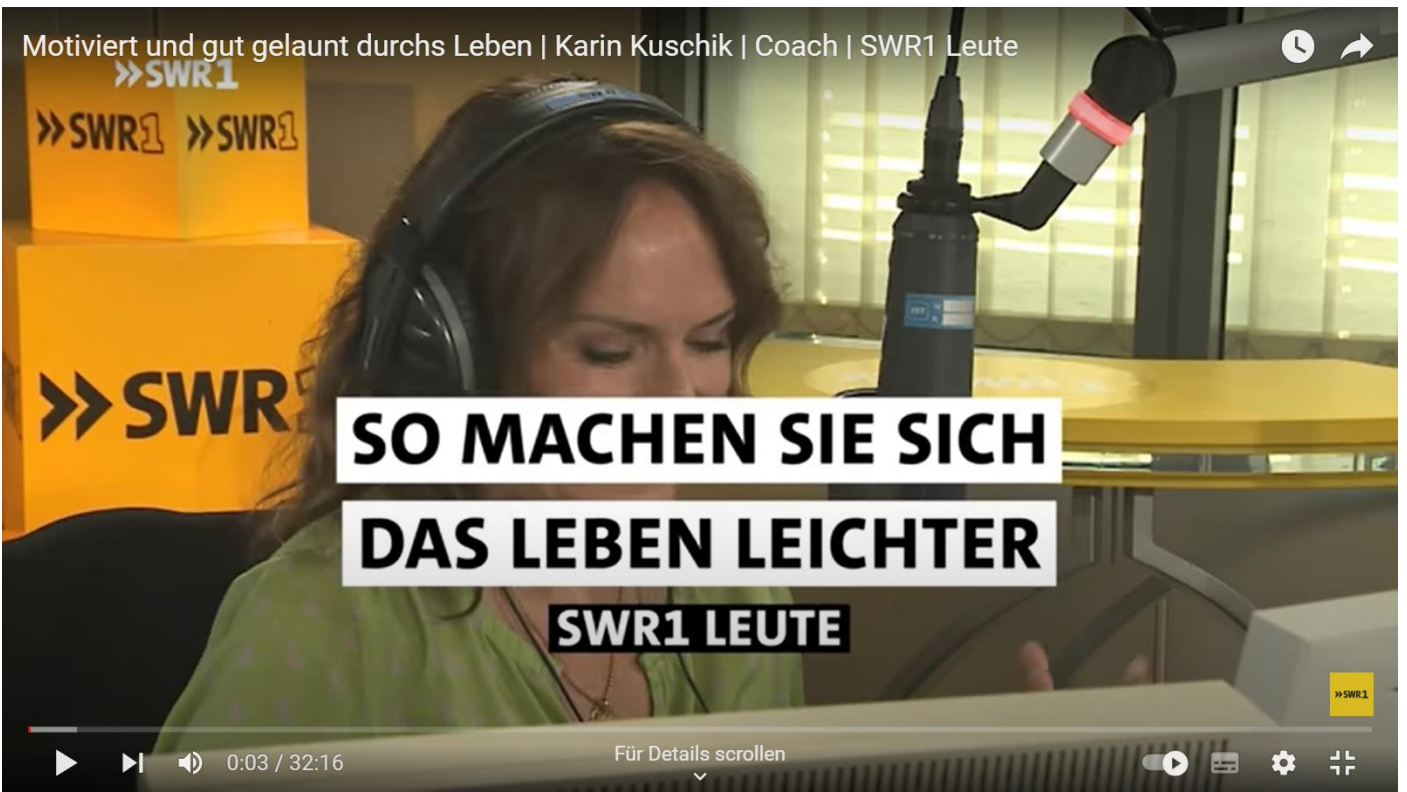
**26.242 Aufrufe 09.08.2023 #RaiseYourFrequency #Erwachen  
#NeueErde**

**Ist die Zeit der Gurus vorüber? Sind wir fortan unsere eigenen Meister auf unserem Weg? In diesem Gespräch mit Robin Kaiser wollen wir diese wichtige Frage beleuchten!**

**Du möchtest das Interview in voller Länge sehen? Klicke einfach auf diesen Link: ► <https://raiseyourfrequency.tv/robinka...>**

<https://www.youtube.com/watch?v=HaU7ltj0AY8>





<https://www.youtube.com/watch?v=rpMsUPgqDeA>



<https://www.youtube.com/watch?v=rpMsUPgqDeA>

**488.277 Aufrufe 31.08.2022 Gesundheit | SWR1 Leute**

**Karin Kuschik hilft Top-Führungskräften gut dazustehen – wenn sie eine Rede halten, einen Kunden überzeugen, Mitarbeiter motivieren müssen.**

**🔔 @SWR1Leute jetzt abonnieren!**

**"Wenn man im richtigen Moment den richtigen Satz parat hat, fühlt man sich selbst besser und geht leichter durchs Leben – und das kann jeder lernen." »Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich!« oder »Das verzeihe ich mir am besten gleich mal selbst!«. - Das sind die Lieblingssätze von Karin Kuschik.**

**50 solcher Sätze hat sie für ihr Buch gesammelt – Sätze, die man zu sich selbst sagen kann, um gelassener und zufriedener zu werden oder zu anderen, um souverän rüberzukommen, sich wenn nötig abzugrenzen und die eigenen Ziele zu erreichen.**

**Die Sätze kann man ganz einfach auswendig lernen, um sie im Fall der Fälle anwenden zu können. Damit vermeidet man die Situation, dass einem erst im Nachhinein einfällt, was man in einer kritischen Situation eigentlich hätte sagen können.**

**Karin Kuschik war eigentlich Radiomoderatorin und Regieassistentin für Fernseh- und Werbefilmproduktionen. Sie schreibt leidenschaftlich gerne Songtexte. Für ihr erstes Album mit Kim Fisher wurde sie 1997 als beste deutsche Textdichterin ausgezeichnet. Durch ihre Tätigkeit als Moderatorin für Events von Wirtschaftsunternehmen kam sie mit Spitzenmanagern in Kontakt, die gerne genauso souverän auf der Bühne sein wollten wie sie. Damit begann ihre Karriere als Coach. Ihre Kundenkartei liest sich wie das Who is who der deutschen Wirtschaft. Nach 20 Jahren Business-Coaching will sie jetzt nicht mehr nur für Promis und Wirtschaftsunternehmen arbeiten: "Ich will für alle da sein, die Lust haben, als Persönlichkeit zu wachsen."**

**Dies ist ein offizieller Kanal des Radioprogramms SWR1. Hier finden Sie alle Clips der Radio-Sendung „SWR1 Leute“ – die vergangenen Interviews und alle brandaktuellen Talks der laufenden Woche. Der Begriff wird gern benutzt, hier trifft er zu: Kult. Vor drei Jahrzehnten als erste Talkshow im Popradio aus der Taufe gehoben, ist sie heute aus der Radiowelt nicht mehr wegzudenken. Viel Zeit für (meist) einen Gesprächspartner. Menschen, die im Mittelpunkt stehen. Menschen, die Herausragendes leisten. Menschen mit einer spannenden Lebensgeschichte. In SWR1 Leute ist alle Welt zu Gast: Show- und Sportstars, Schauspieler, Musiker, Politiker, Unternehmer, Nobelpreisträger, Wissenschaftler oder einfach Menschen mit einer interessanten Biografie. Schauen Sie doch einfach in unsere Kult-Sendung rein!**

Fan werden bei Facebook: <https://www.facebook.com/swr1bw> +  
<https://www.facebook.com/swr1rp>

Offizielle Homepage: <https://www.swr1.de>

Mehr von diesem Podcast

<https://www.youtube.com/watch?v=rpMsUPgqDeA>



[https://www.youtube.com/watch?v=66gzeiN\\_LME](https://www.youtube.com/watch?v=66gzeiN_LME)

8.297 Aufrufe 10.08.2023

Buchquelle: Atlantis steigt auf Patricia Cori

→ Seminarreise Entzünde das Feuer in dir - Kisslegg 11.10.-15.10.23

→ Online Tagesseminar: Erlaube dir zu empfangen 09.09.2023

Mehr infos dazu findest du auch auf meiner Webseite: [www.danielle-germandt.de](http://www.danielle-germandt.de)

Bitte frage gerne auch die Infos per Email an unter [info@danielle-germandt.de](mailto:info@danielle-germandt.de)



🌸❤️ Ganz lieben Dank für die wundervollen Zuwendungen



🌸❤️ Möge alles in Fülle zurückfließen 🙏🌸❤️

→ <https://t.me/daniellegernandtofficiell>

→ <https://www.instagram.com/danielleger...>

[https://www.youtube.com/watch?v=66gzeiN\\_LME](https://www.youtube.com/watch?v=66gzeiN_LME)

**Agharta - ein Land der Yin Schwingung - aus den Tiefen der inneren Welt Gaias- Teil 2**

<https://www.youtube.com/watch?v=1Waobaally4>

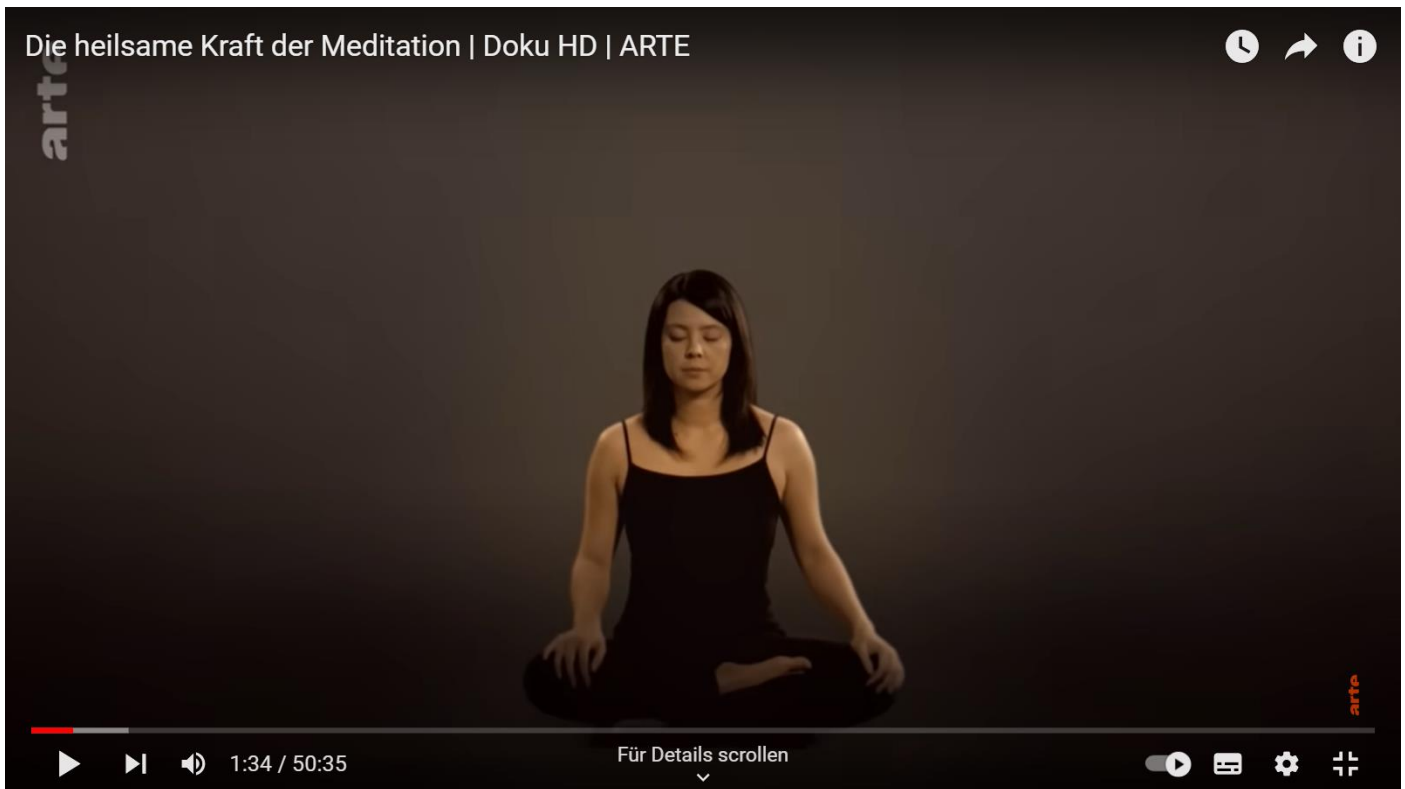


<https://www.youtube.com/watch?v=nCEvI3aLGeo>

3.784 Aufrufe 12.08.2023 [#geistigewelt](#) [#botschaftenderliebe](#)

In diesem Gespräch teilen Jürgen Woldt und ich unsere Erfahrungen und Empfehlungen für ein glückliches und erfülltes Leben im Hier und Jetzt - lass dich inspirieren!

<https://www.youtube.com/watch?v=nCEvI3aLGeo>



<https://www.youtube.com/watch?v=-uLI4ZTTUt0>

850.693 Aufrufe 02.04.2023 #heilung #doku #meditation

Klinische Studien zeigen, dass Meditation einen positiven Einfluss auf unser Gehirn hat. Die Wissenschaft erforscht, inwiefern die mentale Praxis wirksam bei Schmerzen, Depressionen und Ängsten ist. Kann die Meditation möglicherweise Krankheiten heilen oder uns gar ganz vor ihnen bewahren?

Die Meditation ist längst nicht mehr nur eine religiöse Praxis. Heute wird ihre Wirkung medizinisch erforscht, was vielleicht bald neuen Behandlungsverfahren den Weg bahnen wird. Psychiater, Neurologen und Molekularbiologen wie Jon Kabat-Zinn haben eine Reihe positiver Auswirkungen des Meditierens auf die Funktion des menschlichen

**Gehirns und Organismus beobachtet. Dank der neuen Erkenntnisse hielten Meditationstechniken in Europa und den USA auch Einzug in den Krankenhausalltag. Sie werden begleitend bei der Behandlung verschiedener Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen oder auch bei chronischen Schmerzen eingesetzt. Wie aber kann der Geist den Körper beeinflussen, und bis zu welchem Grad? Die Forscher beginnen, die biologischen Mechanismen zu verstehen, die dabei eine Rolle spielen. Durch regelmäßiges Meditieren lassen sich Gefühle besser regulieren, was wiederum dazu führt, dass die schädliche Wirkung von Stresshormonen auf unser Immunsystem vermindert wird. Auf diese Weise, so der derzeitige Forschungsstand, ist die Meditation in der Lage, entzündliche Erkrankungen, Abwehrkräfte und sogar die Zellalterung positiv zu beeinflussen. Außerdem verändert Meditieren nachweisbar die Hirnareale und verlangsamt möglicherweise die Hirnalterung. Die Dokumentation begleitet verschiedene wissenschaftliche Experimente, erläutert die komplexen physiologischen Zusammenhänge zwischen dem meditierenden Gehirn und dem Organismus und zeigt, welche medizinischen Anwendungen derzeit bereits möglich sind.**

**Dokumentation von Benoît Laborde (Frankreich 2017, 51 Min)**

**#meditation #heilung #doku**

**Video verfügbar bis zum 30/09/2023**

**Abonniert den Youtube-Kanal von ARTE:**

**/ artede**

**Folgt uns in den sozialen Netzwerken:**

**Facebook: <http://www.facebook.com/ARTE.tv>**

**Twitter: <https://twitter.com/ARTEde>**

**Instagram: <https://www.instagram.com/arte.tv/>**

<https://www.youtube.com/watch?v=-uLI4ZTTUt0>



<https://www.youtube.com/watch?v=MI3MaSaMRC4>

75.758 Aufrufe 22.10.2021

↓ ÖFFNE MICH! ↓

**Du möchtest am liebsten 100 Jahre alt werden oder noch älter? Ist das überhaupt möglich?**

**Und was kannst du überhaupt tun, um gesund ein langes Leben zu führen und es maximal auszukosten? Diese Frage stelle ich heute an Prof. Dr. Sven Voelpel und er erklärt uns, wie Ernährung, Bewegung & Co. massiv Einfluss auf unsere Lebenserwartung nehmen können.**

**DIESER Nährstoff wirkt Wunder beim älter werden!:**

- **DIESER Nährstoff wirkt Wunder beim äl...**

**Produkte**

 **PROTEIN SHAKE**

<https://vitamoment.de/products/daily-...>

**Werde Teil unserer Community und erreiche deine Wunschfigur in 12 Wochen** - Es ist wirklich "Leichter als du denkst" 🌟

➤ <https://leichteralsdudenkst.de/yt>

📱 Gerade unterwegs? Gar kein Problem! Hier findest du die ganze Folge auch als Podcast.

➤ <https://magazin.patric-heizmann.de/po...>

📖 **Gesund, fit & schlank** - Der verständliche Ratgeber für ein gesundes Leben ohne Diät mit 60 kinderleichten & leckeren Rezepten für die ganze Familie!

➤ <https://leichteralsdudenkst.de/buch-yt>

🌱 Hier findest du hochwertige Nahrungsergänzungsmittel und spannende Gesundheitsthemen

➤ <https://vitamoment.de/yt>

😬 Noch nicht überzeugt? Dann teste mein Programm in einer 4-teiligen Videoserie - Für dich natürlich 100% kostenlos!

➤ <https://bit.ly/VideoSerieLADD>

## **Timecodes**

00:00 Vorstellung Prof. Dr. Sven Svoelpe

01:03 Wie alt der Mensch werden könnte

08:55 So funktioniert der Alterungsprozess



**16:50 Was können wir jetzt aktiv tun, um gesund ein hohes Alter zu erreichen?**

**24:00 Welche Rolle spielt die Ernährung?**

**34:13 So wichtig ist Bewegung für den Alterungsprozess**

**40:20 Was sind die 3 wichtigsten Nahrungsergänzungen?**

**46:02 Warum du auf die Atmung achten solltest**

**47:25 Soziale Kontakte pflegen**

**52:35 Schlusswort von Prof. Dr. Sven Voelpel**

**Zu meinem heutigen Gast**

**WEBSITE**

<https://svenvoelpel.com/de>

**BUCH**

<https://www.amazon.de/Die-Jungbrunnen...>

**PRAXISBUCH**

<https://www.amazon.de/Die-Jungbrunnen...>

**ALTERSTEST**

<https://svenvoelpel.com/alterstest>

**Instagram**

**👁️** Wenn du es bis hier hin geschafft hast, dann folg mir doch auch auf Instagram! Dort poste ich täglich spannende Beiträge rund ums Thema Gesundheit & Fitness.

➤ <https://www.instagram.com/patriceizmann>

**BLEIB GESUND, ABER MACH AUCH WAS DAFÜR!** 👍

<https://www.youtube.com/watch?v=MI3MaSaMRC4>