

# MARC KORNMANN

Gesundheitheitscoach mit Schwerpunkt Prävention und Darmgesundheit

## Über mich

Wenn es um Prävention geht, bringe ich Bewegung in Köpfe - und in den Alltag.

Ich übersetze aktuelle Wissenschaft in verständliche, praxisnahe Strategien für mehr Energie, Widerstandskraft und Lebensfreude.

Ob im Unternehmen oder auf der Bühne: Meine Vorträge begeistern, weil sie Wissen mit echter Motivation verbinden - und Menschen ins Handeln bringen.

#### Vortragsthemen

#### Gesunde Mitarbeiter - gesunde Unternehmen

Weniger Krankentage, mehr Energie, bessere Stimmung:

Wie Darmgesundheit und Ernährung im Arbeitsalltag die Leistungsfähigkeit und Motivation stärken. Mit einfachen, praxisnahen Strategien für Büro und Homeoffice.

### Immunpower aus dem Darm - natürlich stark durch jede Jahreszeit

Warum 70 % unseres Immunsystems im Darm sitzen – und wie wir es mit Ernährung, Bewegung und mentaler Balance unterstützen. Ein Vortrag für alle, die verstehen wollen, wie echte Prävention funktioniert.

#### Darmgesundheit - das unterschätzte Fundament unserer Gesundheit

Wie unser Verdauungssystem mehr ist als nur ein "Bauchorgan": Es beeinflusst Energie, Stimmung, Immunsystem und Leistungsfähigkeit. Praktische Tipps, wie jeder durch kleine Veränderungen in Ernährung und Lebensstil spürbar profitieren kann.

#### Kundenstimme



Die Vorträge haben dazu beigetragen das Bewusstsein für Gesundheit und Wohlbefinden in unserem Unternehmen zu stärken - Delme Werkstätten gGmbH

#### Kontakt

Marc Kornmann | iss-clever.de - Hildesheimer Ring 10 - DE - 27243 Harpstedt

Telefon: +49 (0)4244 - 968 97 54 oder Mobil: +49 (0)171 - 741 34 73

E- Mail: info@iss-clever.de - Internet: www.iss-clever.de