



EPIGENETIK POWER



KONZEPT

Das Konzept hinter der Community

1. Mission und Vision
2. Hauptbereiche und Inhalte
3. Community-Aktivitäten
4. Zusammenarbeit und Partnerschaften
5. Kommunikation und Information
6. Aktive Vernetzung und Projektförderung
7. Wie werde ich Mitglied?



EPIGENETIK
POWER

1. Mission und Vision der Community

a) Mission

Epigenetik Power hat das Ziel, Menschen über die Bedeutung der Epigenetik, durch Wissen und Gemeinschaft aufzuklären und sie zu ermutigen durch bewusste Lebensstilentscheidungen ihr volles genetisches Potenzial zu entfalten.

b) Vision

Eine Gemeinschaft zu fördern, die durch Engagement, Wissbegierde und Unterstützung geprägt ist, in der jedes Mitglied sein genetisches Potenzial durch gezielte Lebensstilentscheidungen entfaltet, um gemeinsam die Basis für ein kerngesundes, energiegeladenes und erfülltes Leben zu schaffen.

2. Hauptthemen und Inhalte

a) Wissenschaftliche Grundlagen der Epigenetik

- Was ist Epigenetik und warum ist sie die Grundlage jeglicher Gesunderhaltung?

- Interaktive Kurse, die die wesentlichen Konzepte und Mechanismen der Epigenetik erläutern.

b) Gesundheitsregulierende Lebensstileinflüsse auf die Genexpression

- Ernährung und Epigenetik: Wie Nahrungsmittel die Genexpression beeinflussen. Die Bedeutung von Vitaminen, Spurenelementen und weiteren Nährstoffen auf unsere Genregulation.

- Umweltmedizin: Wie wirken Umweltgifte auf unseren Organismus und gibt es Möglichkeiten diese wieder auszuleiten?

- Bewegung und Epigenetik: Der Einfluss von Sport auf die Genregulation.

- Stressmanagement und Epigenetik: Auswirkungen von Stress und Entspannungstechniken.

- Transgenerationale Epigenetik: Wie epigenetische Veränderungen über Generationen hinweg weitergegeben werden.

- Schlafepigenetik: Die Rolle des Schlafs in der Genregulation und deren Auswirkungen auf die Gesundheit.



**EPIGENETIK
POWER**

- Psychoepigenetik: Wechselwirkung der Psyche auf die Genregulation
- Sozioepigenetik: Wie wirkt sich das soziale Umfeld auf deine Genexpression aus.

c) Praktische Anwendung

- Fallstudien und Erfolgsgeschichten von Mitgliedern
- Interviews mit Experten aus den Bereichen Medizin, Ernährung, Fitness und vieles weitere
- Workshops und Seminare zur Umsetzung epigenetischer Erkenntnisse im Alltag
- Aktive Vernetzung und Projektförderung unter allen Mitgliedern.

d) Live Sessions und Webinare

- Regelmäßige Live-Webinare mit Experten auf dem Gebiet der Epigenetik.
- Q&A-Sessions nach jedem Webinar, für spezifische Fragen der Mitglieder.

e) Diskussionsforen und eigene Gruppenräume

- Thematische Foren für spezifische Interessen wie Ernährung, Fitness, Stressmanagement, transgenerationale Epigenetik und Schlafepigenetik.
- Gruppen für verschiedene Erfahrungslevel: Anfänger, Fortgeschrittene und Experten.

f) Ressourcenbibliothek

- Sammlung wissenschaftlicher Artikel, Studien und Literatur zur Epigenetik.
- Zugang zu exklusiven E-Books und Whitepapers.



3. Community-Aktivitäten

a) Interaktive Workshops

- Kochworkshops: Videos und Live-Workshops zur Zubereitung epigenetisch vorteilhafter Mahlzeiten.
- Fitness-Programme: Virtuelle Trainingssessions und Bewegungspläne.
- Stressmanagement: Meditations- und Entspannungsübungen live und als Aufzeichnungen.
- Schlafhygiene: Workshops zur Verbesserung der Schlafqualität und deren epigenetischen Auswirkungen.

b) Mitglieder-Forum

- Austausch von persönlichen Erfahrungen und Erfolgsgeschichten.
- Diskussionen über neueste Forschungsergebnisse und deren Anwendung im Alltag.
- Unterstützung und Motivation durch die Community.
- Übersichtliche Landkarte der Mitglieder und deren Angebote.

c) Challenges und Wettbewerbe

- Monatliche Challenges zu Themen wie Ernährung, Bewegung, Stressreduktion, Schlafverbesserung und transgenerationale Gesundheit.
- Belohnungen und Anerkennung für aktive und erfolgreiche Teilnehmer.

d) Mentoring-Programme

- Verknüpfung von Mitgliedern mit Coaches und Mentoren für individuelle Beratung.
- Peer-Mentoring-Programme für gegenseitige Unterstützung und Motivation.

e) Physische Treffen

- Regionale Stammtische
- Jahrestreffen aller Mitglieder zum persönlichen Kennenlernen und Austausch
- Zusätzliche gemeinsame Aktivitäten



4. Zusammenarbeit und Partnerschaften

a) Akademische Partnerschaften

Zusammenarbeit mit Forschungsinstituten und Universitäten zur Bereitstellung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

b) Gesundheits- und Wellnesspartnerschaften

Kooperationen mit Wellnesszentren und Gesundheitsdienstleistern für spezielle Angebote und Programme.

5. Kommunikation und Information

a) Monatlich aktuelles

- Updates zu neuen Kursen, bevorstehenden Veranstaltungen und aktuellen Forschungsergebnissen.
- Erfolgsgeschichten und Tipps von Mitgliedern.

b) Soziale Medien Integration

- Aktive Präsenz auf Plattformen wie Facebook, Instagram und LinkedIn zur Erhöhung der Reichweite und Gewinnung neuer Mitglieder.
- Regelmäßige Updates und Interaktionen, um die Community auch außerhalb von Skool zu engagieren.

6. Aktive Vernetzung und Projektförderung

a) Gemeinsame Projekte

Ein Wunsch ist es gemeinsame Projekte zu starten, Ideen zu verwirklichen und über unser Netzwerk die Grundlagen der natürlichen Gesunderhaltung allen Menschen erlebbar zu machen.

7. Wie werde ich Mitglied?

a) Trichter

In dieser Gemeinschaft wirst Du echte Verbundenheit und ein starkes Miteinander erleben. Deshalb nehmen wir uns die Zeit, sorgfältig zu prüfen, wer zu uns passt, um eine harmonische und unterstützende Atmosphäre zu gewährleisten.

b) Community beitreten

Du kannst über Skool direkt, unsere Website oder über einen unserer Partner die Mitgliedschaft in unserer Community buchen.





DANKESCHÖN



**EPIGENETIK
POWER**