

Referent

## Dr. Elena Worthington MSc.






Prävention & Gesundheit in 2 min für mehr Kraft, Balance & Freude.



### Programm-Idee

2 Minuten, die dein Leben verändern: Wie du mit brushnfit® Gesundheit, Energie & Fokus in deinen Alltag integrierst

Paket-Nummer: 0530929

Region:		Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:		1 - 1.000 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		1 Stunde
Mögliche Sprachen:		Deutsch

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Referent

# Dr. Elena Worthington MSc.

Prävention & Gesundheit in 2 min für mehr Kraft, Balance & Freude.

## Beschreibung

Wie du mit nur 2-Minuten-Mini-Workouts beim Zähneputzen Tag für Tag mehr Energie, Balance und mentale Frische gewinnst.  
Warum kurze tägliche Impulse nachhaltige Veränderung bringen und wie du Gewohnheiten effektiv festigst - für langfristige Erfolge.  
Was nach drei, sechs und zwölf Wochen passiert - von Haltung und Kraft bis zu Stressresilienz und mentaler Präsenz.  
Fit im Alltag für Busy People: Gesundheit, Balance und Wohlbefinden trotz vollem Terminkalender

Wie selbst viel beschäftigte Unternehmer:innen und Führungskräfte Zeit für Gesundheit finden - ohne zusätzliche Termine oder große Zeitblöcke.  
Warum Selbstwirksamkeit der Schlüssel zu mehr Lebensfreude ist - und wie man sie Schritt für Schritt aufbaut.  
Warum kleine Bewegungs- und Atemimpulse die Stimmung im Team nachhaltig verbessern, die Krankheitsquote senken und die Leistungsfähigkeit steigern.  
Ganzheitliche Gesundheit von Kopf bis Fuß: Wie dein Körper durch Routinen stärker, beweglicher und resilienter wird

Wie die richtige Aktivierung tief liegender Muskelgruppen im Alltag Schmerzen reduziert und die Körperstatik verbessert.  
Wie kleine koordinative Workouts die Synapsenbildung fördern, den Fokus stärken und die mentale Schärfe verbessern.  
So pusht brushnfit® Vitalität und Lebensqualität im Alltag und unterstützt zwei der fünf Säulen von Longevity.

Dr. M.Sc. Elena Worthington MSc. ist eine der führenden Expertinnen für moderne Zahnmedizin, Implantologie und Sportzahnmedizin in Deutschland. Mit ihrem ganzheitlichen Verständnis für Gesundheit, Leistung und Prävention überzeugt sie auf internationalen Bühnen als Speakerin, Unternehmerin und Gründerin. Als Gründerin von brushnfit® verbindet sie evidenzbasierte Zahnmedizin mit praxisnaher Gesundheitsförderung. Mit ihrer Spezialisierung in Sportzahnmedizin, Akupunktur und als zertifizierte zahnärztliche Ernährungsberaterin bringt sie einen interdisziplinären Blick auf das Zusammenspiel von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.  
Ihre Promotion und der „Master of Science in Oral Implantology“ dokumentieren ihren akademischen Anspruch. Dr. Worthington vereint medizinisches Fachwissen, wissenschaftliche Tiefe und unternehmerische Erfahrung und bereichert Veranstaltungen mit inspirierendem, praxisnahem Content. Buchen Sie jetzt Dr. Elena Worthington für Ihr Event und setzen Sie auf Gesundheit als Erfolgsfaktor in Ihrem Unternehmen.

## Anbieter-Bewertungen

1 abgegebene Bewertungen	★★★★★	4.67 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★☆	4.00 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★☆	4.00 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Referent

**Dr. Elena Worthington MSc.**

Prävention & Gesundheit in 2 min für mehr Kraft, Balance & Freude.

**Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können**

**www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0530929**



**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.