

Fire Spændende - og meget forskellige foredrag. Ét målrettet kvinder med særligt fokus på ældre, som handler om den nyeste viden i forhold til træning og kost med fokus på at bevare et godt og aktivt ældre liv.

Et tilsvarende foredrag målrettet mænd, og de særlige udfordringer og hensyn der skal tages, hvis man ønsker at fange den målgruppe og motivere den.

Derudover et foredrag med fokus på kost eller det der med rette kan kaldes *kostjunglen*. Hvad er sundt, hvad bygger på fakta - og hvad er fup!

Og sidst men ikke mindst, et foredrag baseret på foredragsholderens mange rejser i Østen hos hans forskellige lærere i diverse meditative praksis samt Tai Chi og Qigong. Hvordan det er at leve som vesterlænding i Østen og være elev efter gamle traditionelle undervisningsmetoder, hvad er Tai Chi og Qigong og hvorfor er det så godt for ældre, m.m.

Vi bevæger os ind i en historisk tid, hvor der vil være flere ældre end nogensinde før. Det handler ikke udelukkende om, hvor gamle vi bliver - det handler i højere grad om, hvordan vi *har* det, når vi bliver ældre. Både i forhold til egen oplevelse og ud fra et samfundsmæssigt perspektiv. At have fokus på at fremme trænings- og bevægelsessystemer der forebygger diverse kropslige problematikker, og medvirker til at afhjælpe eller bedre allerede eksisterende, bedre ledmobilitet, styrker balancen, knogler og nervesystem, giver rigtig god mening. Det samme gør sig gældende ved at benytte sig af forskningens nyeste resultater omkring kostens betydning og sammensætning for at fremme et sundt og rørigt ældre liv.

Du kan læse mere om hvert enkelt foredrag herunder, som tager udgangspunkt i foredragsholderens bøger:

## Kvinder

- fit, feminine og fantastiske



I dette foredrag vil forskellige fokusområder som forfatteren og andre har erfaret har betydning for kvinder blive berørt. Fra de mere åbenlyse om kost og træning, til emner som søvn og alkohol og deres påvirkning af kropsvægten, hormonbalancen og præstationsniveau. Derudover emner som bækkenbund, klimakteriet, hormoner, åndedræt, afspænding, meditation, m.m.

Og du vil oplyst om, hvad du særligt bør fokusere på i forhold til træning og kost hvis du har rundet de 60 ...

I Danmark er vores kroppe blevet vores brand. Og det er ikke første gang i historien der sættes fokus på vores kroppe. I 1927 brølede kaptajn Jespersen i datidens store medie - radioen - at vi skulle tage vare på vores kroppe. Men ikke som et visitkort, mere for at sikre den fungerede optimalt og var en trofast og pålidelig følgesvend og støtte - hele livet. Det handler dette foredrag også om - at give dig den information og viden der skal til, for at sikre at *livslængde* og *livskvalitet* kan gå hånd i hånd. Frem for at flade maver og lave fedtprocenter gøres synonymt med sundhed og værdi som menneske.

Kom og få klar besked om hvilke områder, du som kvinde bør have fokus på, hvis du vil lægge din livsstil om, og få masser af tips til, hvordan du får *livslængde* og *livskvalitet* til at følges ad. Og saml gerne alle dine spørgsmål - der vil blive god mulighed for debat og diskussion.

**Pris:** 3500 kroner eksklusive transport (Statens takster fra København til foredragssted).

**Booking:** t.bremann@gmail.com eller telefon 40 20 77 75

## Mænd, motion og myter



*"Mænd lever kortere end kvinder. Mænd går ikke så ofte til lægen, men er til gengæld overrepræsenteret i hospitalssengene i forhold til kvinder. Dobbelt så mange mænd som kvinder begår selvmord, og mænd har langt flere livsstilssygdomme end kvinder. Det er simpelthen ikke i orden!"*

Det er langt sværere at få mænd til at ændre livsstil og tage vare på deres sundhed, end at få kvinder til det samme.

### **Men hvad skal der til for at få mænd til at ændre adfærd?**

For det første er de fleste vægttabsprogrammer og sundhedskampagner målrettet kvinder og udformet af - kvinder. Dvs. at de ikke tager højde for mænds tilgang til tingene og dermed ikke appellerer til dem. Mænd motiveres simpelthen på en anden måde end kvinder!

### **Hvad motiverer mænd?**

Der skal oftest opstå noget radikalt, før mænd vælger at tage skeen i den anden hånd. Mænd skal have kniven for struben. Mænd motiveres til at skabe forandring af sygdom, penge, magt, viden, intelligens, impotens, udsigten til smukke kvinder, berømmelse, af andres bedrifter, o.l. Og mænd vil gerne have nogle *mandlige* rollemodeller at lade sig inspirere af.

Det er ikke nok med en moraliserende løftet pegefinger og en udsigt til - måske - *"at få det lidt bedre"*.

Mænd skifter ikke morgenkrydderen og kaffen ud med et glas rismælk og en portion grød, blot fordi en "kostekspert" på morgen-tv med speciale i spelt og smoothies fortæller det er sundere ...

### **Hvad skal du særligt være opmærksom på hvis du har rundet de 60?**

Hvad siger den nyeste forskning? Lær mere om hvilke motionsformer du særligt bør fokusere på i dit seniorliv og hvilken kost der er mest optimal. Det handler ikke udelukkende om *hvor* længe vi lever – men mindst lige så vigtigt, at fremme og bibeholde liv i de år vi er her, så vi "kan dø unge i en høj alder".

Kom og få klar besked om hvilke områder, du som mand bør have fokus på, hvis du vil lægge din livsstil om, og få masser af tips til, hvordan du får *livslængde* og *livskvalitet* til at følges ad. Det handler om at sætte sig et mål, men det handler også om at få aflivet nogle af myterne om, hvor meget eller hvor lidt der skal til.

Foredraget berører emner som mentaltræning, kost, træning, afspænding, meditation, åndedræt, søvn, bækkenbund og motivation, og tager udgangspunkt i Torben Bremanns bog af samme navn som foredraget.

**Pris:** 3500 kroner eksklusive transport (Statens takster fra København til foredragssted).

**Booking:** t.bremann@gmail.com eller telefon 40 20 77 75

## Kostjunglen

**"To eat is a necessity, but to eat intelligently is an art."  
- François de La Rochefoucauld**



**Kost** - som er et af vor tids helt store emner, er nærmest umuligt at navigere rundt i! Trends og tendenser skifter hele tiden - den ene kost eller mirakelkur efter den anden fyldt med alle mulige og umulige løfter dukker konstant op. Hvad er sundt? Hvad fører til vægttab? Hvad er fup og hvad er fakta. Det skaber forvirring - og gør det svært at navigere og danne sig et overblik over, hvad der virker, hvad der kan dokumenteres - og hvad der måske ligefrem er sundhedsskadeligt.

Flere af de forskellige populistiske kostkure der er oppe i tiden, vil blive berørt - fagligt og sagligt, så foredragsdeltageren bliver i stand til at træffe sine valg ud fra et mere oplyst grundlag. Fra rawfood til stenalderkost, fra Atkins til veganer. Det er et foredrag med "kant" - og holdning. Og plads til debat og diskussion.

**Pris:** 3500 kroner eksklusive transport (Statens takster fra København til foredragssted).

**Booking:** t.bremann@gmail.com eller telefon 40 20 77 75

## Tai Chi og Qigong og om at rejse og være elev i Østen



Et foredrag om og indsigt i, hvad det vil sige at være elev og discipel i de gamle asiatiske traditioner som Tai Chi, Qi Gong og meditation. Forskelle i tilgangene til at være elev i Østen og i Vesten. I Østen - hvor eleven først skal gøre sig *fortjent* til at modtage undervisning - før en eventuel undervisning finder sted. Hvordan det er at leve og bo hos sin lærer, og være "housetrained". Hvad det betyder og vil sige, at have en "Sifu" (lærer), hvilke forpligtigelser der naturligt ligger gensidigt i det begreb.

### **Hvad er Tai Chi og Qigong?**

Hvad er forskellen på Tai Chi og Qigong? Hvorfor er Tai Chi og Qigong virkelig gode træningsformer for ældre?

Foredraget vil indeholde masser af anekdoter og stemningsmættede billeder fra Østen, ligesom der vil blive små smagsprøver på forskellige Tai Chi og Qigong øvelser.

**Pris:** 3500 kroner eksklusive transport (Statens takster fra København til foredragssted).

**Booking:** t.bremann@gmail.com eller telefon 40 20 77 75



## **Torben Bremann**

er forfatter til flere bøger om træning, kost, Tai Chi, coaching, m.m. både på dansk og engelsk. Til dagligt driver han egen klinik med speciale i Kinesisk medicin og et særligt fokus på ældre og arbejder sideløbende med at træne, coache og vejlede ikke mindst seniorer i forskellige trænings- og livsstilsforløb. Herudover har han undervist i over 30 år i Tai Chi, Qi Gong og forskellige meditative praksis. Han er bl.a. uddannet afspændingspædagog (psykomotorisk terapeut), psykoterapeut, specialist i anatomi og bevægelsesanalyse, uddannet i traditionel kinesisk medicin, har studeret ernæring, medicin, idræt m.m.

Han besidder en sjælden kombination af teoretisk viden og masser af praktisk erfaring fra dels sit arbejde med sine klienter og elever - og hans egen træning og udvikling. Et af hans mottoer er - at han aldrig udsætter sine klienter for noget han ikke selv har prøvet på egen krop.