

Das Geheimnis ewiger Jugend entschlüsselt?

Wissenschaftler sind den Ursachen des Alterns auf der Spur – Interview mit einem Verjüngungstrainer

Kassel, 21. Jan. 2018 (fmc) – Ein Biologe der Universität Cambridge will das Altern ganz abschaffen. Aubrey de Grey ist mittlerweile berühmt für seine These, wonach der Mensch gesund tausend Jahre alt werden kann. Nach Auswertung vieler Forschungsarbeiten der letzten Jahrzehnte könnte sich dieser uralte Menschheitstraum noch in diesem Jahrhundert erfüllen. "Der Mensch, der einmal 1.000 Jahre alt wird, lebt heute bereits unter uns", so de Grey. Wir haben mit einem Trainer gesprochen, der mit seinen 65 Jahren eher aussieht wie ein Fünfundzwanzigjähriger.

Frank McCormack, Du siehst ja bekleidet eher unscheinbar aus, wenn wir Dich auch ohne nennenswerte Falten im Gesicht für deutlich jünger gehalten hätten. Wenn Du Dein Ober- teil ausziehst, staunen aber selbst wir:



Was ist Dein Geheimnis, hast Du Dich genetisch verändern lassen, bist Aubrey de Greys Versuchskaninchen?

"Nein, alles, was Ihr da seht, beruht auf nichts anderem als reinen Körpergewichtsübungen und Dehnen."

Keine Wundermittelchen, Spritzen, Nahrungsergänzungsmittel oder Sonnenstudio, keine Hautstraffung, kosmetische Chirurgie, Botox?

"Um Himmels willen! Gehen wir das mal systematisch durch:

- **Wundermittelchen** machen oft nur ihre Hersteller reich.
- **Spritzen** sind erst recht überflüssig. Allem, was der Körper nicht selbst herstellen oder mit der Nahrung auf natürliche Weise in die Blutbahn aufnehmen kann, stehe ich äußerst mißtrauisch gegenüber.
- **Nahrungsergänzungsmittel** sind ein anderes Thema. Da gibt es vieles, was sinnvoll sein kann, je nach Ernährungsweise und individueller Belastung. Magnesium würde ich z.B. schon empfehlen. Aber ein Kurzinterview reicht nicht, das im Einzelnen zu erläutern.
- Das übliche **Sonnenstudio** halte ich für brandgefährlich. Dort wird in der Regel nur mit **UV-A**, dem langwelligsten Ultraviolett bestrahlt. Das bräunt zwar schnell, läßt die Haut aber ungeschützt zurück, anders als natürliches Sonnenlicht. Wer oft ins Sonnenstudio geht, hat eine um 87% höhere Wahrscheinlichkeit, an Hautkrebs, dem Melanom, zu erkranken (Deutsche Krebsgesellschaft). Der Mensch braucht aber **UV-B**, für die Hautgesundheit und um ausreichend Vitamin D zu bilden. Darum haben auch Sonnenstudiobesucher im Winter oft ihre Depression wie jeder andere auch.

- Chirurgische **Hautstraffung** ist völlig überflüssig. Falten bilden sich, weil der Körper mit zunehmendem Alter überschüssige Hautzellen nicht mehr zuverlässig abbaut. Falten bilden sich auch durch zu schnelles Abnehmen, aber das ist ein anderes riesiges Thema. Mit meinen Methoden bilden sich Falten sogar wieder zurück. Ganz ohne kommerzielle Kosmetikprodukte.
- Und **Botox** ist ein chemischer Kampfstoff, der die Gesichtsmuskulatur lähmt. Dadurch entsteht der Eindruck, die Haut sei glatter. Die Gesichtsmuskeln wirken aber auf die Stimmung zurück. Wer keine Lachfalten mehr bilden kann, wird leichter depressiv. Außerdem wird er von anderen als weniger empathisch wahrgenommen."

Wie machst Du es denn dann, daß Du Jahrzehnte jünger aussiehst?

"Vor allem sind fünf Körperübungen nötig. Diese kräftigen und erhalten die Muskeln und Knochen. Und die Dehnübungen führen zu mehr Beweglichkeit. Beim Dehnen werden zudem Botenstoffe ausgeschüttet, die die Autophagozytose anregen. Dadurch baut der Körper auch im hohen Alter weiterhin die überflüssigen alten Zellen ab. Dies erhält die Haut jugendlich glatt." Braucht man dazu spezielles Trainingsgerät? Kann das jeder lernen?

"Das kann ich jedem Menschen in ein paar Tagen beibringen. Das wichtigste ‚Trainingsgerät‘ ist dabei der eigene Körper. Meine Methode kostet kaum eine Viertelstunde pro Tag. Man kann die einzelnen Körperübungen auch aufgeteilt auf mehrere kurze Arbeitspausen praktizieren."

Schmerzfrei, jung und leistungsfähig bis mindestens 130 ...

Gesucht: Frauen und Männer, die jünger werden wollen

Die ‚Jungbrunnen-Methode‘ für Jung und Alt

- ✓ Gesund, beweglich und fit bis ins höchste Alter
- ✓ Faltenfrei zum Idealgewicht
- ✓ Ohne Osteoporose, Diabetes, Gastritis, Demenz
- ✓ Ohne Bruch, Bluthochdruck und Bandscheibenvorfall

Von: Frank McCormack

Elf Freunde müsst Ihr sein

So hiess in meiner Jugend der Titel eines Buches über Fussball. Wenn Sie so alt sind wie ich mit 65, dann ist mindestens einer Ihrer Jugendfreunde schon gestorben. Alle anderen, vielleicht auch Sie, haben dann mindestens eine der **typischen Alters- und ‚Zivilisations‘-Krankheiten**. Zu 90% sind das:

- Demenz
- Diabetes
- Gastritis
- Arteriosklerose und Herzkrankheiten
- Bewegungseinschränkungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Lungenemphysem
- Parkinson
- Bluthochdruck
- Bandscheibenvorfall
- Osteoporose, sowie
- Knochen- oder Eingeweidebrüche und
- später oft Arthrose und Gelenkverfall.

Alle diese Krankheiten sind neueren Datums, vermeidbar oder natürlich heilbar. Leider sind Ärzte oder Heilpraktiker meist auch nicht gesünder. Von diesen ist daher kaum Hilfe zu erwarten.

Zeitlos leben

Ich bin nun schon 65 Jahre alt. Seit über 30 Jahren lebe ich im Körper eines ungefähr 25-jährigen. Ohne Medikamente, ohne Diät. Seit 20 Jahren habe ich keinen Arzt konsultiert. Seit 30 Jahren habe ich mich nicht mehr behandeln lassen. Die Sport-Auswahlverfahren für die Elitetruppen GSG 9 oder KSK würde ich dennoch (oder gerade darum?) bestehen. Schon 99% aller heutigen 25-jährigen fallen dabei durch.

Alterskrankheiten beginnen mit dem 40.

Lebensjahr

Spätestens ab dem 40. Lebensjahr baut Ihr Körper ab. Das ist ein in Ihren Genen gespeichertes Programm. Anfänglich verlieren Sie jedes Jahr bis zu 1% Muskelmasse, ab 50 dann bis zu 3% jährlich. Mit 75 bis 80 Jahren haben Sie nur noch fast die Hälfte Ihrer Muskeln. Ohne Muskeln verkümmern Ihre Knochen

(Osteoporose, schwindende Knochendichte). Die *Knochen brauchen den Zug und Druck Ihrer Muskeln*. Sie stürzen öfter, Ihre Heilungschancen nehmen ab. Embolien führen schon bei einfachen Brüchen zu tödlichen Komplikationen. Ihr Körper ersetzt Knochen und Muskeln durch Fett. Dies verschlimmert die Symptome. Ergebnis: Sie altern noch schneller!

Mehr Windeln als für Kleinkinder

Seit ein paar Jahren werden in Deutschland mehr Windeln für Erwachsene verkauft, als für Kleinkinder. Harninkontinenz ist nur eine Schwäche Ihrer Beckenbodenmuskulatur. Blasenschwäche im ‚Alter‘ ist kein Schicksal, auch wenn Ihr Arzt selbst daran leidet. Im Jungbrunnen-Seminar zeige ich Ihnen eine einfache Methode, wie Sie Blasenschwäche ein für alle mal vorbeugen oder sich davon heilen.

Vielen ist das peinlich, darum trinken sie noch weniger. Aber ... wer zu wenig trinkt, beschleunigt den Altersabbau und die Demenz noch mehr.

Gesunder Geist in gesundem Körper

"25-jähriger Körper, wer soll das glauben?" werden Sie sagen. Überzeugen Sie sich Sie selbst: Ich werde es Ihnen beim Seminar beweisen - unbekleidet (bis auf eine Badehose, der Schicklichkeit wegen). Und ich werde Sie in das Geheimnis ‚ewiger Jugend‘ einweihen. In wenigen Tagen werden Sie nicht nur mein Geheimnis kennenlernen, sie werden dieselben Methoden danach auch auf sich anwenden können, mit dem Ergebnis: **ewiger Jugend!**



Fotos: Der Effekt von nur **15 Minuten Training am Tag!**

Ein Gesicht ohne Falten

Vor zehn Jahren, kam ich in Schwierigkeiten. Ich wurde nach dem Zufallsprinzip am Zoll herausgewunken. Der Zöllner stutzte. Es dauerte eine Weile und zwei Telefonanrufe, bis er mich, kopfschüttelnd, weiterfahren liess. **Weil ich auf meinem früheren Passbild älter aussah**, denn darauf hatte ich noch Fältchen um die Augen („Krähfüsse“) und einen Altersfleck. Beide sind seither verschwunden. *Jetzt sehe ich noch jünger aus*. Wie? Auch das erzähle ich Ihnen im Seminar.

Jedes Jahr ein Jahr jünger

Anfänglich bin ich jedes Jahr ca. ein Jahr jünger geworden. Auch Sie werden jünger, wenn Sie meinem Beispiel folgen. Einige meiner Jugendfreunde sind in den letzten Jahren gestorben, einer mit 53 durch Krebs, ein anderer am Herzinfarkt. Körperlich mithalten können meine früheren Klassenkameraden schon lange nicht mehr. Die meisten werden pflegebedürftig, und wenn **Sie** nichts in Ihrem Leben ändern, dann trifft es **auch Sie**.

Manche Enkelkinder werden „Oma“ oder „Opa“ nur aus Erzählungen oder von Bildern kennen. Die überlebenden „Best Ager“ klagen über Rückenprobleme, zu hohen Blutdruck, Diabetes und Vergesslichkeit. Sie werden sich künstliche Hüftgelenke einsetzen lassen. Dreimal am Tag kommt eine nette Altenpflegerin und schaut nach dem Rechten. Eventuell wechselt Sie Ihnen dann auch mal die Windeln.

Mit meinen Trainingsmethoden dagegen wird Ihre Haut jünger. Sie können körperlich mit 20-30-jährigen mithalten.

Ohne Falten, ohne Cellulite ...

Ihre Falten beginnen zu verschwinden! Ohne teure Kosmetika! Ohne meine Methode beseitigt Ihr Körper ab ca. 40 Ihre überflüssigen alte Zellen nicht mehr. Dadurch entsteht Haut-, „Überschuss“ – das sind **Ihre Falten**. Im Seminar lernen Sie drei einfache Heilmethoden zur Hautstraffung. Sie sparen dadurch zudem noch Zeit ein, finden Ihr Idealgewicht und verlieren so nach und nach Ihre Fältchen.



Ein schmerzfreier Rücken = gesunde Bandscheiben!

Keine Rückenschmerzen mehr

Mit einer weiteren Methode beugen Sie Rückenproblemen vor. Vorhandene Rückenschmerzen verschwinden für immer. Ihr Körper repariert sich wieder von selbst. Und ich habe nicht etwa gute Gene

geerbt. Mein Vater starb mit 64, meine Mutter mit 74 Jahren, als die allgemeine Lebenserwartung für Männer bei weit über 70, für Frauen über 80 lag. Meine Onkel und Tanten starben auch „zu früh“ und litten an Alterskrankheiten. Bei mir lernen Sie, gesund jünger zu werden und dann jung zu bleiben.

Gesundheit zum Nulltarif

Meine einmalige Methode kostet Sie *netto* nicht nur nichts, Sie müssen dafür *netto* nicht mal Zeit aufwenden. Ich habe in meiner Jugend mit Gewichthebern und Kraftdreikämpfern trainiert, die zum Teil in ihrer jeweiligen Gewichtsklasse Welt- oder Europameister waren. Das war vor Jahrzehnten.

Als Unternehmensberater musste ich dann leider oft jede Woche in einem anderen Hotel übernachten, 14-Stunden-Tage im Büro verbringen. An Training im Verein war nicht mehr zu denken. Normale Fitness-Studios taugen für Krafttraining ohnehin nicht. Ich musste umlernen.

Die „Jungbrunnen“-Methode

Ich musste mir etwas einfallen lassen, um mein früheres Training zu ersetzen. Es durfte keine Zeit kosten, keine Vorbereitung, kein Aufwärmen, kein Umziehen, kein Duschen. Ich las die Fachliteratur. Ich probierte aus. So entstand die „Jungbrunnen“-Methode. Sie basiert auf dreissig Jahren Forschung und Erfahrung, die ich an Sie weitergebe. Es sind fünf einfache Übungen sowie gezieltes Dehnen, etwas, das Sie praktisch überall ausführen können. Mit einfachen Trainingshilfen lassen sich die Übungen weiter erleichtern. Beim Dehnen werden bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, die die Faltenbildung verhindern. Bereits vorhandene Falten beginnen sich zurückzubilden. **Ihr Körper zerstört sich nicht weiter, sondern findet zurück ins Gleichgewicht.**

- Dadurch verbessert sich Ihr Schlaf.
- Ihr Allgemeinbefinden gleicht wieder dem Ihrer Jugend.
- Ihr Körpergewicht normalisiert sich, Ihre Haltung strafft sich.
- Ihr Buckel bildet sich zurück. Wenn Sie noch keinen haben, bekommen Sie auch keinen mehr.
- Sie erleben Ihre Schwimmbad-oder Strandbesuche endlich ohne Schamgefühl.

Bonusprogramme

Die fünf einfachen Kraftübungen und die Dehnungsübungen zusammen genügen schon grösstenteils, um dauerhaft gesund zu bleiben. Zusätzlich erwartet Sie aber noch folgendes Sonderprogramm:

- Wie Sie **eine Stunde am Tag gewinnen** und dabei auch noch **Diabetes heilen und Krebs vorbeugen**.
- Wie Sie Ihren **Schlafrhythmus verbessern**, ihren Schlaf optimieren, Ihre **Knochendichte erhöhen und erhalten** und sich gleichzeitig **vor Hautkrebs schützen** und viele **Hautunreinheiten beseitigen**.

- Wie Sie mit einfachsten Mitteln Ihre **Haut verjüngen** und entspannen und dadurch **um Jahre jünger aussehen**, ohne teure Hautpflegeprodukte. Stattdessen lernen Sie, pflegende Hautöle auf einfache Weise selbst herzustellen.
- Wie Sie Ihre **Konzentration und Merkfähigkeit verbessern**, schneller lernen und ausgeglichener werden.
- Wie Sie Harninkontinenz (Blasenschwäche) und erektiler Dysfunktion vorbeugen oder diese heilen.
- Wie Sie Eingeweide- oder Hodenbruch (Hernien) vorbeugen und vorhandene zurückbilden.
- Wie Sie Bandscheibenvorfall vorbeugen und Rückenschmerzen, Hexenschuss usw. lindern oder heilen.

Meine Methode wirkt sich positiv auch in allen anderen Lebensbereichen aus:

- Beruflich erfolgreicher werden, sei es als Angestellter oder in der Selbständigkeit.
- Glückliche Beziehungen und bessere Partnerschaften, privat wie geschäftlich.
- Mittel- und langfristige Lebensplanung zum Erfolg.
- Entspannungstechniken, leicht erlernbar und jederzeit und überall anwendbar.
- Und vieles andere ...

Weiterer **Bonus**:

- Sie erhalten zudem ein mehr als **sechshundertseitiges Handbuch**. Diese weltweit einmaligen Tips und Literaturhinweise zu
 - Trainingsfragen,
 - chronischen Krankheiten,
 - Nahrungsergänzungsmitteln,
 - Ernährung und Diäten,
 - Training bei anfänglichem Übergewicht,
 - Hautpflege und Faltenreduktion,
 - und vielen anderen Themen
 ergänzen den Seminarinhalt. Die wissenschaftlichen Grundlagen meiner Methode ermöglichen **Ihre reale Verjüngung** auf ganz natürliche Weise (im Unterschied zu den technokratischen Wunschträumen eines Aubrey de Grey).
- Das Handbuch wird zudem aufgrund neuester Erkenntnisse immer mal wieder erweitert und verbessert. Zudem fließen dort Antworten auf Fragen ein, die mir in den Einzelgesprächen oder per Email gestellt wurden, soweit sie für andere auch interessant sind. Sie bleiben also noch lange nach dem Seminar auf dem jeweils neuesten Stand. Dies ist ein zusätzlicher Bonus, über den Vertragsumfang hinaus, solange es mir zeitlich möglich ist.

Ich will sicherstellen, dass Sie auch nach diesen vier Tagen dieses Wissen jederzeit anwenden können – Ihr ganzes langes Leben lang.

Diskussionsabende

Bei den Diskussionskreisen getrennt für Frauen bzw. Männer können zudem Themen behandelt und diskutiert werden, die das jeweilige Geschlecht besonders betreffen, aber eben darum nicht gerne in gemischter Runde angesprochen werden.

Und: das Seminar ist letztlich kostenlos ...

Ein Konzertpianist hatte mich um Rat gebeten. Vor drei Jahren, mit 55 Jahren, dachte er schon ans Aufhören. Nachdem er meine Methode kennenlernte, wurde er wieder voll arbeitsfähig. Er schrieb mir vor kurzem, dass er sich kräftiger, beweglicher und gesünder fühle, als mit 50. Er liebt seinen Beruf, und denkt schon lange nicht mehr ans Aufhören. Gesundheit ist ohnehin unbezahlbar. Auch **nur ein Jahr länger oder produktiver arbeiten zu können**, ist schon ein Vielfaches der Seminargebühr wert! Mit meiner Methode gewinnen Sie jedoch Jahrzehnte.

Geld-zurück-Garantie

Bringen Sie einen 64-jährigen zum Seminar mit, der genauso muskulös aussieht wie ich, dieselben sportlichen Leistungen erbringt und praktisch keine Falten hat, dürfen Sie beide kostenlos teilnehmen. Sie **erhalten Ihre Seminargebühr zurück und die Fahrt- und Übernachtungskosten erstattet!**

Wie schrieb eine Teilnehmerin des dritten Seminars mir kürzlich: „*Im Nachhinein ist mir sehr bewusst, dass dieses Seminar im Grunde ... unbezahlbar ist, lässt es doch erahnen, welch Aufwand sich dahinter verbirgt. ... Beim Jungbrunnenseminar raste die Zeit für mich also gerade wegen der immensen für mich wirklich neuen, interessanten und wichtigen Informationen und Zusammenhänge ... [so dahin].*“

Das Seminar findet statt von Mittwoch, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr. **Frühbucher und Paare erhalten einen besonderen Rabatt.**
(Siehe: www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/)

Die **Teilnehmerzahl** ist auf 24 **begrenzt**, Plätze werden nach Zahlungsanforderung in der Reihenfolge des **Zahlungseingangs** vergeben.

Sofern Sie zu den ersten zwölf Frühbuchern eines Seminartermins zählen, erhalten Sie zur Vereinfachung Ihrer Übungen zusätzlich noch ein Set **Trainingshilfen im Wert von über 50 Euro geschenkt!**

P.S.: Jeder Teilnehmer erhält Gelegenheit zu einem zusätzlichen **Einzelgespräch**. Frühbucher werden mit einem verlängerten Einzelgespräch belohnt.

Meinungen von bisherigen Teilnehmern der Jungbrunnen-Seminare

„Trotz der vielen Stunden, die wir in dem Raum verbracht haben, ist die Zeit rasend schnell vergangen. Das Wochenende war sehr abwechslungsreich, amüsant und ich habe einiges Neues erfahren. ... habe ... darüber wertvolles Hintergrundwissen bekommen. Frank ist ein interessanter Mensch und die Art und Weise, wie er sein Wissen 'überbringt, war für mich beeindruckend. Auch sein muskulärer Körper hat mich überzeugt, die Übungen unbedingt zu turnen. ... Bis jetzt bin ich eisern dabei, trotz Muskelkater. ... Meine Übungen mache ich täglich und ich schone mich nicht dabei. Ich fühle mich viel wohler in meinem Körper und merke mehr Kraft und Elastizität. Das Hautöl nehme ich sehr gerne und die Haut fühlt sich ganz weich und geschmeidig an.“

S.S. | D-37339 Buhla

„... ich danke Dir sehr für das Handbuch und natürlich für Dein Seminar. Es hat mir außerordentlich gut getan. ... Ich bin vollkommen begeistert von den Übungen. Es geht von Tag zu Tag besser. Es ist so, als würde sich mein Körper erinnern an meine Sportzeit in Kindheit und Jugend. ... Und stell Dir vor, beim [Vor-]Lesen bemerkte ich, dass meine Stimme viel kräftiger war, als vor drei Wochen. Unglaublich. ... Ich danke Dir sehr.“

H.L. | D-94508 Schöllnach

„Da ich sehr viele Vorkenntnisse hatte, war ich skeptisch, ob dieses Seminar überhaupt etwas für mich ist. Habe mich aber trotzdem entschieden, es zu besuchen und habe es nicht bereut. ... Ich fand das Seminar gut aufgebaut und strukturiert ... Da du meiner Meinung nach ein wahnsinnig großes Wissen hast, fand ich es auch gut, dass du mal auf eine Frage, die du nicht beantworten konntest, es einfach gesagt hast (super).“

H.L. | D-07774 Dornburg-Camburg

„Danke für das inspirierende Seminar ...“

R.F. | D-95326 Kulmbach

„Die Tage waren super ... Ich möchte mich bedanken für dein sehr gutes Seminar. So einen großen persönlichen Einsatz habe ich noch bei keiner Fortbildung erlebt. Bei einer Unterbrechung im Gespräch hast du dort weiter gemacht, wo du unterbrochen wurdest. Nahezu einzigartig. Mit den Übungen habe ich erstmal genug zu tun. Beim Rasenmäher ins Auto ein- und ausladen ist mir aufgefallen, dass ich ... mehr Kraft habe, als vorher. Mir gefällt dein fachübergreifender Ansatz.“

S.R. | D-61169 Friedberg

„Das Seminar war so interessant, dass man sogar das Essen und Trinken vergessen hat. Durch sein fundamentales Wissen und Humor vergingen die 3 Tage wie im Fluge. Trotz des vielen Wissens ging Frank auf alle anfallenden Fragen ein, so dass die Abende immer länger wurden als geplant. Frank hat es einfach genial geschafft, verschiedene Themen der Gesundheit, körperlichen Übungen und Dehnübungen sowie Naturgesetze verständlich auf den Punkt zu bringen. Das Seminar war

allemal sein Geld wert! Ich freue mich auf eine Erweiterung der Informationen und des Seminars. Weiter so ...“

M.E. | D-97297 Rossbrunn

„Das Seminar war ausgezeichnet, ... Vielen Dank für die besonders wertvollen Informationen!“

C.B. | CH-8706 Meilen

„Das Seminar war gut - um nicht zu sagen - exzellent. ... Du brennst für dieses Thema.“

R.S. | D-01731 Kreischa

„... ganz herzlichen Dank für Deine ausführlichen Mails und natürlich auch für die ausführlichen Vorträge im Jungbrunnen-Seminar. Du hast mich sehr beeindruckt mit all Deinem Wissen, Deiner Kraft und Ausdauer – wirklich äußerst ungewöhnlich! Ich hatte sehr viele Aha-Erlebnisse und habe viel Neues gehört in so kurzer Zeit. Außerdem haben mich die Inhalte, Deine Art und Dein Humor sehr motiviert und inspiriert – und das war extrem wichtig für mich in meiner jetzigen Situation. Auch den Mix aus Theorie und Praxis fand ich sehr ausgewogen und für mein körperliches Wohlbefinden äußerst angenehm. Kurz gesagt, es hat mir herausragend gut gefallen und ich werde das Seminar auf jeden Fall weiterempfehlen! Heute ist der 3. Tag nach dem Seminar und ich freue mich schon immer auf die Dehnübungen direkt nach dem Aufstehen. Das tut so gut! ... Wir haben bisher tatsächlich jeden Tag alle Übungen geschafft ... Und es geht uns sehr gut damit. Ich habe eine tolle Waage, die Gewicht, BMI, Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse, Körperbauwert, Knochenmasse, Grundumsatz, Stoffwechsellalter und Eingeweidefett messen kann ... und wir haben beide zugelegt.“

B.H. | D-67304 Eisenberg

„... ganz herzlichen Dank für das packende Seminar. Für mich war es der richtige ‚Arschtritt‘, endlich wieder etwas für meine Muskeln zu tun!!! Die Übungen passen perfekt in meine Morgenroutine und die Ergebnisse sind beeindruckend!!!!“

H.K. | D-09116 Chemnitz

„Super, die vielen Informationen. Du bist authentisch, im Gegensatz zu manchen Trainern, die nur aufreisserisch auftreten und keine Ahnung haben. Die Gesichtslotion fühlt sich gut an, riecht angenehm nussig und an einer Stelle im Gesicht ist meine Haut schon glatter geworden.“

S.M. | D-72770 Reutlingen

„Bin begeistert dabei mit Dehnen und Muskelerlaffung ... echt sehr cool!!! ... herzlichsten Dank für Dein so wahrhaftiges Seminar!!! Deine Erkenntnisse schenken mir, und jedem Menschen, Freiheit und Unabhängigkeit für den weiteren Lebensweg. Klasse!!!“

B.S. | D-87439 Kempten

„Vielen Dank für Dein ‚Jungbrunnen-Seminar‘ ... Es hat mir viele neue Aha-Eindrücke auch vor allem vor so einem umfänglichen universalen Wissen, verschafft, sowie endlich das Trainingsschema, nach dem ich mich schon so lange gesehnt habe, ... In den vier Tagen habe ich mich, ... sehr wohl gefühlt. Ich konnte Übungen ausführen welche ich z.T.

schon sehr lange nicht mehr ausgeführt habe, aber mit etwas Erstaunen doch noch mit recht gutem Erfolg. Zwischenzeitlich war ich der Meinung, dass ich manchen Satz von Dir bisweilen schon zum 4./ 5. mal höre und das hat mich dann auch manchmal etwas gelangweilt. Jedoch muss ich im Nachgang sagen, dass dies auch wohl dem tieferen Eingang ins Gedächtnis half (ähnlich wie bei der ‚Seitenbacher‘ Werbung :-)) ... unterm Strich war es absolut **das wertvollste und außergewöhnlichste Seminar, das ich je besucht habe.**“

H.H. | D-67304 Eisenberg

„Dein Seminar war jeden Euro wert! Wir sind einfach nur froh, dass wir gekommen sind. Dein mit fundierten Kenntnissen untermauerter sachlicher und auch humorvoller Vortragsstil hat uns während der ganzen Seminarzeit gefesselt und ich glaube, es ist viel hängengeblieben. Dein Verdienst, Frank! Du fasst die wichtigen Lebensthemen kompakt zusammen, dabei hat mir sehr gefallen, daß deine Empfehlungen für jeden ohne viel Aufwand umsetzbar sind, sofern er verstanden hat, um was es geht und warum es wichtig ist. Viel Input komprimiert dargestellt, verständlich und einprägsam. Ganz besonders glücklich bin ich, dass auch G. so prima mit eingestiegen ist und wir uns darin unterstützen, das Erlernte in unser Leben zu integrieren. Besonders deine wissenschaftlich untermauerten Ausführungen haben ihn sehr angesprochen. Seither setzen wir Muskelaufbau- und Dehnungsprogramm möglichst täglich um. Wir sind direkt auf ketogene Ernährung umgestiegen, um abzuspecken, ...“

R.Q. | D-65474 Bischofsheim

„Ich habe jetzt das umfangreiche Handbuch durch. Von der ersten Seite an war ich begeistert. Das ist doch mal ein Werk, bei dem man auch mal nach rechts und links geschaut hat und nicht nur die Pointe als Ziel (oder letztendlich doch?) der letzten Seite in Gedanken hatte. Zur Manöverkritik des Seminars: Ich fand die Veranstaltung insgesamt sehr aufschlussreich und konnte die Übungen bisher ohne Mühe weiterführen. ... ‚Hut ab‘, für die Durchführung. Das Handbuch ist ‚gut‘ angekommen. Physisch als auch psychisch. Vielen Dank noch mal für die ... aufschlussreichen Anregungen und Gedanken.“

G.K. | D-65474 Bischofsheim

„Lieber Frank, nach einem Monat kann ich sagen, dass mir Dein Seminar jetzt schon mehr gebracht hat, als ich mir erhofft hatte. Wer einen faulen Hund wie mich nachhaltig zum Trainieren bringt - Chapeau. Positive physische und psychische Veränderungen sind schon festzustellen. Dein Konzept ist angewandte Lebensphilosophie, die ich gerade in meine Leben integriere. Danke, dass Du Dir die Mühe machst, andere daran teilhaben zu lassen.“

K.D. | D-72336 Balingen

„Ich denke, man könnte das Preis-Leistungsverhältnis vergleichen mit wochenlangen oder jahrelangen Fernstudienlehrgängen ... Was hier so bequem ist: ich muss nicht selber recherchieren, sondern kann beim Handbuch mit 1 Mausclick das Nötigste nachvollziehen. Spannend

fand ich, wie du uns unsere umfangreichen, aus Internet und Büchern erworbenen alternativen Kenntnisse andeutungsweise um die Ohren gehauen hast. Deine außergewöhnliche Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis, Tempo und Sprachniveau, sowie dein andeutungsweise vermitteltes atemberaubendes Lebenstempo und die Lebensdichte sind bewundernswert, ... Aber das Tolle ist: wir können davon profitieren. ... Meine Oberarme haben schon gutes Format angenommen.“

S.S. | 76571 Gaggenau

„Wir können es nicht wirklich in Worte fassen - doch wissen wir bereits jetzt, dass du uns ein sehr wertvolles NACHHALTIGES Werkzeug an die Hand gegeben hast. Dank unserer Willensstärke und dem Wissen, welche Chance wir damit haben, haben wir die ersten 4 Tage mit all den Übungen gemeistert. ... Ich würde sogar behaupten, einige stärkende Verbesserungen / Veränderungen bereits wahrzunehmen ... Während des Seminars spürte ich bereits, mich dieser Herausforderung der täglichen Übungen stellen zu wollen;-) Es ist mir (bisher) gelungen und es fühlt sich SEHR gut an - Inmitten der Natur, umgeben von Vogelgezwitscher & Co. habe ich Freude an meinem mir bereits „liebgewonnenen Ritual“ ... ich spüre eine neue / andere stärkere Körperkraft und fühle mich mit einer aufrechteren Haltung sehr wohl. Ich verfeinere weiterhin die Technik. Mir ist sehr bewusst, welch‘ Potential in diesen täglichen Übungen verborgen liegen und es erfreut mich, dies nun für mich zu nutzen! Dank deiner Pionierarbeit! Ich hoffe, dass dies mehr und mehr Menschen für sich erkennen können - Ich für mich weiß es zu wertschätzen;-) Die lange Sicht auf die Ergebnisse für dieses ‚Experiment‘ werde ich ErLeben;-)) Was mir persönlich während des 5-Tage Seminars gefallen hat - Deine Wahrhaftigkeit!“

Y-D.A. | 55262 Heidesheim am Rhein

Dies sind Rückmeldungen von Teilnehmern und Teilnehmerinnen bisheriger Seminare – mit jeder Veranstaltung werden es mehr. Ich habe bisher ausschliesslich positive, ja, in der Regel begeisterte, Rückmeldungen erhalten. Die Teilnehmer waren zwischen 16 und 80 Jahre alt, die meisten deutlich über 40, viele über 60 Jahre alt. Jeder Teilnehmer spürt diese positiven Auswirkungen unmittelbar schon in den ersten Tagen; sie strahlen danach auf Ihr ganzes Leben, Karriere und Beziehung, aus.

Das Seminar findet statt von Mittwoch, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr. **Frühbucher und Paare erhalten einen besonderen Rabatt.**
(Siehe: www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/)

Die **Teilnehmerzahl** ist auf 24 **begrenzt**, Plätze werden in der Reihenfolge des **Zahlungseingangs** vergeben. Sofern Sie zu den **ersten zwölf** Frühbuchern eines Seminartermins zählen, erhalten Sie zur Vereinfachung Ihrer Übungen zusätzlich noch ein Set **Trainingshilfen im Wert von über 50 Euro geschenkt!**

Antworten auf häufig gestellte Fragen

Ist das Programm auch für Frauen geeignet?

Das Trainingsprogramm ist für *Frauen wie Männer jeden Alters* geeignet. Nur kann ich als Mann eben nur Fotografien *meines* männlichen Körpers zur Verfügung stellen.

Ein trainierter Frauenkörper sieht wegen der anderen Proportionen (Hüfte/Taille), der weiblichen Hormonlage und des anderen Körperfettanteils *immer* anders aus, als ein trainierter männlicher, jedenfalls solange eine Frau keine Anabolika einnimmt. Männer, aber insbesondere *Frauen werden durch meine Übungen anmutiger*, die gesteigerte Lebensfreude nicht zu vergessen.

Ihr abgebildeter Körper stammt garantiert nicht vom Training mit schweren Gewichten?

Nein, ich habe, beruflich bedingt, seit 1996, *seit über zwanzig Jahren*, keinen Zugang mehr zu Trainingsgewichten gehabt. Ich habe auch zuhause nicht mit Gewichten trainiert. Da ich oft nur jedes dritte Wochenende zuhause war, hätte mir auch eine Hantelbank zuhause wenig genützt. Wenn man nicht spätestens alle drei Tage trainiert, verpufft der Trainingseffekt komplett wieder. Ich habe tatsächlich nur, in Hotels und Büros bzw. zuhause, meine fünf Übungen konsequent angewendet, die ich Ihnen rückhaltlos ebenfalls beibringen werde. Der Trick liegt im *Wie*, denn die Übungen selbst an sich sind ja seit Jahrtausenden bekannt.

Sie meinen wirklich, jeder Mann könnte mit diesen Übungen so aussehen, wie Sie?

Ja, uneingeschränkt **ja**. Nach spätestens einem Jahr heben Sie sich bereits überdeutlich nicht nur von Ihren Altersgenossen ab, sondern überhaupt von den meisten Geschlechtsgenossen. Wenn Sie konsequent weiter trainieren, **können Sie bereits in drei Jahren ohne weiteres so aussehen, wie ich auf den Bildern**, jedenfalls gilt das für jeden Mann bis zum Alter von, sagen wir, 75 Jahren.

Darüberhinaus gilt das Gesagte zwar uneingeschränkt ebenso, aber wenn der körperliche Verfall bereits weiter fortgeschritten ist, kann es auch entsprechend länger dauern, die Uhr wieder zurückzudrehen. Oftmals haben Menschen in vorgerücktem Alter auch bereits künstliche Gelenke, operierte Bandscheiben usw. Dann wird eine Prognose schwierig, *das Training bleibt aber in jedem Fall sinnvoll!*

Gleiches gilt auch für Frauen, mit der Massgabe, dass, siehe erster Abschnitt, diese geschlechtsspezifisch eine andere athletische Figur bekommen.

Was meinen Sie mit „jedes Jahr ein Jahr jünger“?

Wir müssen unterscheiden zwischen dem altersbedingten Muskelabbau („Sarkopenie“) und anderen Alterungsvorgängen, wie z.B. Faltenbildung, Ablagerungen in Blutgefäßen (Arteriosklerose) und

vielen anderen Mechanismen, die den menschlichen Körper altern lassen. Viele dieser Vorgänge sind, anders als Falten und „Alters“-Flecken, von aussen noch nicht einmal sichtbar und wiegen Sie oft in falscher Sicherheit.

Das Rückgrat verbiegt sich, die Bandscheiben werden einseitig belastet und „ausser Form gequetscht“, es entsteht ein Buckel, usw. Die meisten Menschen nehmen diese Vorgänge gar nicht objektiv wahr, z.B. verneinen sie standhaft, einen Buckel zu haben, obwohl sie sehr wohl nicht mehr mit geradem Kreuz *gleichzeitig* Beckenwirbelsäule und Hinterkopf an einer senkrechten Wand andrücken können.

Diese Verdrängungsvorgänge bezeichnet man als „Körperamnesie“. Das bedeutet, dass im Gehirn bestimmte Bereiche mit muskulären Einschränkungen einfach ausgeblendet werden. Der Betroffene „vergisst“, dass er eine bestimmte Bewegung einmal mühelos ausführen konnte, er „vergisst“, dass er eine bestimmte Haltung früher einnehmen konnte, usw. Diese Fehlhaltungen zu korrigieren, die Falten (auch die *innerlichen!*) wieder zum Verschwinden zu bringen, die Bandscheiben zu regenerieren, die jugendliche Form des Rückgrats wieder zu beleben und zu üben, bestimmte Organe (Herz, Lunge, Leber, Nieren u.v.a.) wieder in den früheren Stand zu versetzen usw., dauert wesentlich länger, als „nur“ Muskeln neu zu bilden.

Daher meine vorsichtige Schätzung, dass man bei konsequenter Anwendung meiner Methoden (das Muskeltraining ist ja nur ein Teil, wenn auch der wichtigste) ca. jedes Jahr *ein* Jahr jünger (statt älter) werden kann.

Ein jetzt Fünfzigjähriger sieht also zwar u.U. nach schon drei Jahren aus wie Herkules, aber erst mit 75 wäre sein Körper wieder regeneriert auf den Stand eines 25-jährigen. Diese Geduld müssen Sie schon aufbringen. Aber: sich als Sechzigjähriger wie 40 zu fühlen ist auch schon nicht schlecht, oder?

Das „Endalter“ 25 erwähne ich deshalb so häufig, weil der Körper erst mit 25 Jahren endgültig ausgewachsen ist (auch die soziale Pubertät endet mit ca. 25). Jünger als 25 werden zu wollen wäre also weder erstrebenswert, noch ist es meines Erachtens physiologisch möglich.

Warum gelingt Ihnen ohne Gewichte und Maschinen, wozu andere im Fitness-Studio in Jahren nicht imstande sind?

Bitte nicht vergessen, dass ich seit knapp 50 Jahren aktiver olympischer Gewichtheber und Kraftdreikämpfer bin. Ich habe mit damals amtierenden und mehreren späteren Welt-, Europa- und Deutschen Meistern (und Meisterinnen!) trainiert.

Ich hatte über Jahrzehnte Gelegenheit, genau zu studieren, auf welche Reize Muskeln mit Wachstum

reagieren – und ich kenne die einschlägige wissenschaftliche Literatur.

Der Hauptunterschied zu manchem Sportprofessor aber ist: ich rede nicht nur davon, ich *praktiziere* das Training *täglich!*

Die Methoden in Fitness-Studios und die dort zu allem Überfluss statt freier Gewichte propagierten ‚Maschinen‘ sind in den meisten Fällen einfach ungeeignet, die nötigen muskulären Wachstumsreize zu setzen. ‚So einfach ist das‘.

Und dass jemand, der an der Vermietung von ‚Kraft‘-Maschinen Geld verdient, wenig Interesse daran hat, den Kunden beizubringen, wie man den Muskelaufbau in kürzerer Zeit mit mehr Erfolg *ohne Geräte* schafft, ist für mich naheliegend.

Ist Ihre Methode wissenschaftlich validiert?

Jeder einzelne Schritt und die Auswirkungen meiner Massnahmen lassen sich **belegbar wissenschaftlich** begründen. Diese Belege liefere ich auch im Seminar und im mehr als 500-seitigen Trainingshandbuch, das Sie als Teilnehmer danach exklusiv erhalten.

Ich leugne ja nicht die genetisch vorgeprägten Alterungsprozesse, im Gegenteil. Ich zeige nur auf, dass sie ebensowenig zwangsläufig sind, wie das Verhungern.

Der Mensch ist täglich vom Verhungern bedroht! Hiiiiilfe! Und was tut er dagegen? Er *isst!* Ebenso droht der Mensch, *ab dem vierzigsten Lebensjahr spätestens*, zu verreisen und *dement* zu werden. Und was tut man *dagegen?* Trainieren und Dehnen! Während sich fast alle meine Zeitgenossen über *mich* wundern, wundere ich mich jeden Tag auf's neue, dass die Menschen zwar wie selbstverständlich gegen ihr Verhungern ankämpfen, oft in teuren Ess-Tempeln, genannt Restaurants, sich aber nur ungenügend vor *ihrem Verreisen und der zunehmenden Vergesslichkeit* schützen.

Wobei doch ein jugendlicher Körper und die damit einhergehende Lebensfreude wertvollste Schätze sind, Verzeihung: sein *könnten*.

Was unterscheidet Ihre Methode von anderen Fitnessprogrammen?

Diese Frage begegnet mir oft. Und sie wäre auch leicht zu beantworten – wenn **Sie** bereits wüssten, was **ich** weiss ...

Stellen Sie sich vor, Sie hätten, wie Carl Benz, das Automobil erfunden. Dann zeigen Sie es stolz Ihrem Nachbarn, dem Bauern, der mit seinem Pferdefuhrwerk zum Markt unterwegs ist. Das erste, was Ihr Nachbar sieht, ist eine Kutsche ohne Pferd. „*Wie nutzlos!*“ wird er im ersten Moment denken und schulterzuckend seiner Wege ziehen; er hat es eilig, er muss ja zum Markt, sonst verfault sein Gemüse. Keine Zeit, Ihre geniale Idee mit diesem ominösen Motor näher unter die Lupe zu nehmen. Ausserdem ... wenn das was taugte, hätten das ja *lääääängst* andere erfunden. Tja ... es beisst die Maus keinen Faden dran

ab, dass kein Professor für Pferdekutschen das moderne Automobil erfunden hat, sondern Carl Benz. Ebensowenig hat ein Professor für Dampfmaschinen den Verbrennungsmotor erfunden – das waren Otto und Diesel.

Und Carl Benz' Gefährt hätte sich auch nicht über Bücher verbreitet – sondern Bertha Benz fuhr das Auto in aller Öffentlichkeit über 100 Kilometer weit und erst danach erfolgte der Durchbruch zur heutigen automobilen Gesellschaft.

Carl Benz hätte auch nicht einfach seinen Prototypen ohne Anleitung nach Amerika oder China schicken können – die Schlaumeier hätten ihn nicht zum Laufen gebracht, sondern eher den schweren Motor ausgebaut und stattdessen Pferde davor geschirrt. So sind auch Sie krank und ‚alt‘ geworden, weil Sie entweder untätig blieben oder zu allem Überfluss auf Experten gehört haben, die selbst alt und krank sind – die *Pferdehändler* eben.

Und ... Hand auf's Herz, Sie *werden* bisher jedes Jahr kränker und schwächer, oder etwa nicht?

Daher müssen Sie den ‚Prototypen‘, mich, im Alter von 64 Jahren mit eigenen Augen sehen und unter meiner Anleitung die Übungen erlernen, ausführen und ... verstehen lernen. Nur dann werden Sie diese auch ihr späteres Leben lang getreulich und korrekt ausführen. Dann erst hat es Sinn, dass ich Ihnen auch die ‚Bedienungsanleitung‘, mein umfangreiches Handbuch, zusende.

Nach ungefähr einem Jahr sind sie weit gesünder, beweglicher und kräftiger als alle Altersgenossen, die Sie persönlich kennen.

Erinnern Sie sich an die antiken griechischen Statuen? Nach ca. drei Jahren Training knüpfen Sie wieder an dieses Ideal der Anmut an. Sie strotzen geradezu vor Kraft. Gleichzeitig verschwinden nach und nach Ihre Fältchen.

Und schliesslich werden Sie im Guinness Buch der Rekorde unter den ältesten Menschen aufgeführt. Ach nein, unter den ältesten *gesunden* Menschen – diese Kategorie muss im Guinness Buch der Rekorde allerdings erst noch geschaffen werden!

Dort landen Sie aber nur, wenn Sie auch jahrzehntelang durchhalten – auch etwas, das Sie nur beim mir lernen, sonst würden es andere ja längst vormachen!

Das Seminar findet statt von Mittwoch, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr. **Frühbucher und Paare erhalten einen besonderen Rabatt.** (Siehe: www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/)

Die **Teilnehmerzahl** ist auf 24 **begrenzt**, Plätze werden nach Zahlungsanforderung in der Reihenfolge des **Zahlungseingangs** vergeben.

Sofern Sie zu den **ersten zwölf** Frühbuchern eines Seminartermins zählen, erhalten Sie zur Vereinfachung Ihrer Übungen zusätzlich noch ein Set **Trainingshilfen im Wert von über 50 Euro geschenkt!**

Ablauf und Themenübersicht Jungbrunnen-Seminar

Leitung: **Frank McCormack**- Seminarsprache: **Deutsch**

Dienstag und Mittwoch ab 08:00 Uhr

Gelegenheit zu **Einzelgesprächen** mit dem Referenten anhand eines vorab verschickten Anamnese-Fragebogens zum medizinischen Befinden und zu Lebensfragen (weitere Einzelgesprächstermine auch an den Folgetagen) – siehe Buchungsbestätigung. (Ich wahre Dritten gegenüber absolute Verschwiegenheit über sämtliche mitgeteilten persönlichen Informationen.)

Mittwoch zwischen 16:00 und 17:00 Uhr

Anreise, Formalitäten, Kurzmitgliedschaften usw.

Mittwoch abend 17:00 bis 20:00 Uhr

- Einleitung durch den Veranstalter, dann Vorstellung, Erfahrungen und Qualifikationen des Referenten
- Was versteht man unter dem biologischen Alterungsprozess und warum ist er nicht zwangsläufig?
- Das Märchen von der allgemein gestiegenen *Lebensspanne* versus *Lebenserwartung*
- Sarkopenie, Osteoporose und die vermeintlich zwangsläufigen Alterskrankheiten
- Erste Säule der Jungbrunnen-Methode: Rücken, Haltung, Muskulatur, Skelett
- Grundlagen des organischen Lebens und Sterbens –essentielle Lebenselixiere und die Bedeutung der Atmung
- Einführung in die Prinzipien der Jungbrunnen-Methode
- Praktische Dehnungsübungen mit Einzelkorrektur durch den Trainer

20:00 Uhr: Abendessen in Regio-Bioqualität vom Caterer

Donnerstag 09:00-19:00 Uhr

- Erste Wiederholung der Dehnungsübungen
- Zweite Säule der Jungbrunnen-Methode: Übersicht über die Trainingsmethoden und Kraftübungen
- Praktisches Training der Kraftübungen und Erlernen der Technik, mit Einzelkorrektur durch den Trainer
- Kraft- und Dehnungs-Übungen in Kombination
- Einführung in Biomechanik, Physiologie und dgl.
- Praktische Übungsvarianten; Einsteigerübungsvarianten für alle, die die Hauptübungen nicht von Anfang an ausführen können
- Allgemeine Aspekte des Jungbleibens

12:00-13:00 Uhr: *Bonus:* Gelegenheit zur Führung durch das [Naturbauten- und Permakulturprojekt „Am Triesch“](#), ca. 1.500 m entfernt.

13:00-14:00 Uhr: (Mitgebrachtes) Mittagessen

19:00 Uhr: Abendessen in Regio-Bioqualität vom Caterer

20:00 Uhr: *Bonus:* Philosophischer Film zum Thema Langlebigkeit und ‚ewiges‘ Leben

Freitag 09:00-18:00 Uhr

- Wiederholung der Übungen; Sonderübungen
- Dritte Säule der Jungbrunnen-Methode: Ernährung, Stoffwechsel und deren Einfluss auf den Alterungs- bzw. Jungerhaltungsprozess
- Insulinresistenz, Diabetes 2, Bauchspeicheldrüse, sicheres Abnehmen bis zum Wunschgewicht, Wunschgewicht zeit-lebens aufrechterhalten
- Gerontologie/Geriatrie, d.h. die rein *beschreibenden* Wissenschaften vom Altern

- Vierte Säule der Jungbrunnen-Methode: die Wissenschaft vom Altern als umkehrbarer Prozess (Verjüngung)

18:00-20:00 Uhr: Abendessen in Regio-Bioqualität vom Caterer

Freitag abend 20:00 bis ca. 22:00 Uhr

Bonus: Gesprächskreis nur für **Männer**

Impulsvortrag: Frank McCormack

Samstag 09:00-18:00 Uhr

- Wiederholung der Übungen mit Einzelkorrektur, wo erforderlich
- Sonderübungen, u.a. gegen Rückenprobleme, Rückenschmerzen, Fehlhaltungen u.a.
- Fortsetzung Ernährung und Stoffwechsel: die Bedeutung der Nahrungsergänzung, Sinn und Unsinn von Supplementen

18:00-20:00 Uhr: Abendessen in Regio-Bioqualität vom Caterer

Samstag abend 20:00 bis ca. 22:00 Uhr

Bonus: Gesprächskreis nur für **Frauen**

Impulsvortrag: Frank McCormack

Sonntag 09:00 bis 12:00 Uhr

- Wiederholung aller Übungen mit Einzelkorrekturen wo erforderlich
- Was ist Muskelkater und wie vermeidet man ihn?
- Sehnen, Bänder, Faszien, Gelenke, Knorpel und deren Gesunderhaltung und Entwicklung, Knochendichte
- Sonderübungen
- Fünfte Säule der Jungbrunnen-Methode: Haut, Sonne und Sonnenstrahlung, Vitamin D, Winterdepression, Grippe- und Krebsvorbeugung u.a.

12:00 bis 13:00 Uhr: Mittagessen in Regio-Bioqualität vom Caterer

Sonntag 13:00 bis 16:00 Uhr

- Dermatologie und Kosmetik, Faltenbeseitigung, Hautstraffung, Hautkrebsvorbeugung
- Sechste Säule der Jungbrunnen-Methode: Lebensplanung, Partnerschaft, Beziehungen, Mentale Aspekte
- Abschliessende Diskussion / Beantwortung von Fragen

Nach jeder Einheit und am Schluss des jeweiligen Tages Gelegenheit zu Fragen und Diskussion. Verschiebungen von Themenkomplexen zwischen Seminartagen sind möglich.

Zeit zum **Mittagessen** Do. 13:00-14:00 Uhr, Fr.-Sa. jeweils von ca. 12:00-13:00 Uhr. (**Abendessen Mi.-Sa. und Mittagessen am So. im Preis enthalten;** Speisen/Getränke für Mittagessen Do.-Sa. bitte selbst mitbringen).

Folgewoche: Versand des umfangreichen Handbuches als eBook (PDF) an alle, die am *gesamten* Seminar teilgenommen haben – Antworten auf im Seminar aufgeworfene Fragen per Email.

Das Seminar findet statt von Mittwoch, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr. **Frühbucher und Paare erhalten einen besonderen Rabatt.** (Siehe: www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/)

Sofern Sie zu den ersten zwölf Frühbuchern zählen, erhalten Sie zur Vereinfachung Ihrer Übungen zusätzlich noch ein Set **Trainingshilfen** im Wert von über 50 Euro **geschenkt!**

Weitere Zeugnisse von bisherigen Teilnehmern

Mit jedem Seminar kommen bis zu zwei Dutzend neue Rückmeldungen hinzu. Bisher waren ausnahmslos alle Rückäußerungen positiv, was das Seminar und die Methode und deren z.T. schon nach wenigen Wochen erstaunlichen Wirkungen auf Gesundheit und auch Karriere und Lebensplanung betraf.

Von ca. 15% der ‚Ehemaligen‘ habe ich noch kein Feedback erhalten – aber es liest auch nicht jeder mehrere hundert Seiten eines anspruchsvollen Handbuchs binnen weniger Wochen. Da diese Lebenszeugnisse nicht nur immer mehr, sondern auch z.T. immer umfangreicher und detaillierter werden, gebe ich sie daher in diesem Anhang wieder.

„Das waren sehr praxisorientierte Tage, sowohl mit den durchgeführten Übungen als auch mit Deinem praktischen Wissen, was man von den sogenannten Experten ... nie hört. ... Super die Dehnübungen, die haben mir noch gänzlich gefehlt - und absolut Klasse Deine autodidaktischen, zeitsparenden Anwendungsbereiche, die ich in der Form nie gehört habe ... Hier hat sich wieder gezeigt, und das hast Du sehr gut zum Ausdruck gebracht, daß Körper, Geist und Seele immer als EINS zu sehen sind. Das werden die Schulmedizin und die sog. Experten nie lernen. ... Nochmals vielen Dank für die belebenden ... Tage mit meinem Prädikat: SEHR EMPFEHLENSWERT!“

H.B. | D-65779 Kelkheim

„Vielen Dank für das Handbuch, das mich an das Seminar erinnern und weiter begleiten wird. ... Ich fand das Vorgespräch auch wichtig. Du bringst unwahrscheinlich viel vernetztes und tiefes Wissen. Du hörst sehr aufmerksam zu und kannst fast alle Fragen beantworten. Du kannst auch unglaublich viel geben. Was mir gut gefallen hat, ist, dass Du auch mal gesagt hast, dass Du etwas nicht weißt. Deine Body Lotion ist super. Du hast so viel Arbeit reingesteckt! ... Du siehst unglaublich jugendlich aus vom Körper her und Deine Augen strahlen. ... Ich wünsche Dir viel Erfolg, bleib jung; die Gruppe sollte sich in 3 Jahren treffen oder zu einem anderen Seminar. ... Das war viel Arbeit und es ist gut gelungen. Das Haus hat eine besondere Atmosphäre, ...“

R. R.-P. | D-64665 Alsbach

„Herzlichen Dank für die Vermittlung Deiner Erkenntnisse am Jungbrunnenkurs. Ich bin sehr fasziniert über Dein umfangreiches Wissen in den verschiedensten Gebieten und das Zusammenfügen und Kondensieren in eine alle Lebensbereiche umfassende Lehre. ... Das Auffälligste ist, dass alle die diffusen, einmal im Knie, dann in der Hüfte, dazwischen auch mal im Ellbogen auftretenden Schmerzen, die ich doch tatsächlich der Allgemeinen gesellschaftlichen Programmierung gemäss schon dem Alter zuschieben wollte, sehr schnell verschwunden sind. Ich fühle mich leistungsfähiger, mein Körper erscheint mir gefestigt, meine Muskeln sind eindeutig definierter, nicht unbedingt grösser, geworden wie bei meinem Sohn, der ins Fitnessstudio geht und halt auch noch Proteinpulver nimmt. Mit diesen sehr positiven Erfahrungen auf der rein physischen Ebene fällt es mir auch viel leichter, mich mental von der schon erwähnten Massenhypnose im Sinne von ‚man wird halt älter und dann kommt dies und das‘ zu lösen, und ich freue mich regelrecht darauf, was Alles noch möglich ist. Aus diesen schönen Erfahrungen heraus ein herzliches Dankeschön für Deine Arbeit.“

R.B. | CH-8580 Amriswil

„Du hast dich nicht nur um 10 kg runtergefastet, um uns die Muskelfunktionen zeigen zu können, du hast dich im Vorfeld auch derart umfassend mit dem Thema befasst, dass ich Hochachtung empfinde. ... vielen, vielen Dank für das umfassende Vermitteln deines Wissens und mache bitte ... weiter so! ... Dein ... Handbuch ist ausgezeichnet, ich konnte gar nicht aufhören zu lesen und freue mich schon auf das kommende. ... Ich freue mich, dass es dich gibt und ich dich kennenlernen durfte, ich freue mich, dass du diese Seminare gibst und Erfolg damit hast. ... Dein Pflegeöl ist der Hammer!!! Da ich meine Unterarme öfter sehe als mein Gesicht (ich stehe ja nicht immer vor dem Spiegel) kann ich den Erfolg sehr gut sehen! Die Haut an meinen Unterarmen war ja ziemlich "welk", d.h. längsgestreift. Diese Streifen sind nur noch wenig sichtbar. Auch hier meinen herzlichsten Dank!!!“

U.L. | D-49626 Berge

„Didaktisch fand ich die Tage herausragend. Besonders das Springen von einem Thema zum anderen, um wieder auf das ursprüngliche zurückzukommen (und da dann die entscheidenden Wiederholungen zu platzieren) finde ich ausgesprochen wirkungsvoll. (Ist ja auch längst so bewiesen;-)). Das hat mir Spaß gemacht. ... Der Ansatz, innerhalb kürzester Zeit, die größtmögliche Wirkung gegen den Alterungsprozess zu bewirken und das mit wenigen Übungen über die gesamten großen Muskelgruppen des Körpers zu bewerkstelligen, ist genial. ... Der Preis ist am Ende gerechtfertigt. Und ... mit Partner macht es wirklich viel mehr Sinn, weil die Umsetzung zuhause viel einfacher ist. ... Drei Wochen nach dem Jungbrunnen-Seminar ein weiteres Feedback von mir: **Krafttraining**: ... ich habe in den letzten Wochen so zugelegt, dass es ... vielen anderen auffällt. Bei mir sind es in den drei Wochen schon mindestens zwei Jahre Verjüngung geworden! ... seit wir Dein Kosmetiköl benutzen (und ich nehme es auch für die Kopfhaut) werden die Haare auf derselben immer mehr.... Ich hoffe und wünsche, nein ich weiß, dass das zweite Jungbrunnen-Seminar wohl ein Erfolg gewesen sein muss. ... **heute wurde ich tatsächlich direkt angesprochen, warum ich in den letzten Wochen um Jahre jünger geworden sei.** ... Eigentlich sollte ich mal Fotos von mir machen. Bei 35 dürfte ich locker angekommen sein. Immerhin bin ich bei den meisten Kraftübungen meinen 18 jährigen Athleten überlegen ... mental sowieso.“

U.M. | D-72770 Reutlingen

„Zunächst noch einmal vielen Dank für Deine aus meiner Sicht unglaubliche Leistung und Arbeit sowie das Seminar,

das meine Erwartungen voll erfüllt bzw. sogar übertroffen hat. ... Was das Hautpflegemittel anbetrifft, bin ich begeistert davon, wie gut es ganz offensichtlich (wenn, wie von Dir empfohlen, morgens aufgetragen) den ganzen Tag über die behandelten Flächen tatsächlich nährt und schützt und selbst abends noch erkennbar nicht ‚verbraucht‘ ist. ... ich bin, wie mit allem, was ich bisher von Dir lesen und hören durfte, wirklich mehr als zufrieden und freue mich über jede weitere Gelegenheit, von Deiner Belesenheit und ganz besonderen Art der Herangehensweise bzw. ‚Gesamtschau‘ auf die Themen profitieren zu dürfen. ... Meine Freundin hat fest gestellt, dass offenbar allmählich ein Umbau des Körpers stattfindet. Keine Gewichtsabnahme, aber definierter, weniger Fett, mehr Muskeln. Chronische Rückenprobleme im LWS-Bereich scheinen allmählich positiv anzusprechen, m.E. neben dem Gesamtprogramm besonders aufgrund der Sprudelkastenübung. Was mir auch seit dem durchgehenden Training aufgefallen ist, ist die erhöhte Bereitschaft, unangenehme Dinge ‚in Angriff zu nehmen‘. Natürlich haben sich auch bereits die jeweiligen Anzahlen erhöht. Das Öl für Gesicht und Hände ist sehr angenehm. Die im Winter bisher übliche raue Haut an den Händen ist ausgeblieben. Nochmals vielen Dank für alles. ... mittlerweile hat es seit über drei Monaten geklappt. Meine Freundin hat fest gestellt, dass offenbar allmählich ein Umbau des Körpers stattfindet. Keine Gewichtsabnahme, aber definierter, weniger Fett, mehr Muskeln. Chronische Rückenprobleme im LWS-Bereich scheinen allmählich positiv anzusprechen, m.E. neben dem Gesamtprogramm besonders aufgrund der Sprudelkastenübung. Was mir auch seit dem durchgehenden Training aufgefallen ist, ist die erhöhte Bereitschaft, unangenehme Dinge ‚in Angriff zu nehmen‘. Natürlich haben sich auch bereits die jeweiligen Anzahlen erhöht. Das Öl für Gesicht und Hände ist sehr angenehm. Die im Winter bisher übliche raue Haut an den Händen ist ausgeblieben.“

V.G. | D-51399 Burscheid

„Ganz, ganz herzlichen Dank für die Wissensweitergabe. Ich war und bin immer noch von dem Seminar sehr angetan und danke für die Möglichkeiten, die Du uns offenbart hast. ... Ja, die Thematik, die Du abhandelst, ist mehr als umfangreich und dürfte wirklich zukunftsweisend sein. Danke. Das Singen halte ich auch für äußerst wichtig, der aufkommenden Gefühle wegen. ... Ich denke, ich kann auf viele Änderungen des Körpers rechnen u. werde Dir ggfs. berichten.“

E.L. | D-96052 Bamberg

„Ich möchte mich bei dir ... ganz herzlich bedanken. Du hast ein excellentes Seminar geliefert mit allen möglichen Begründungen, wie man Verfahren prüfen kann und wie sie entstehen. Deine Authentizität mit Vorführen usw. war sehr beeindruckend. Mach‘ das weiter so! Dein Pflegeöl ist absolute Spitze! ... Das Seminar war mit Abstand das Beste, was wir in Sachen Gesundheit bisher besucht haben und die Anwendung ist plausibel und einfach durchführbar. Ich merke auch schon erste Erfolge, dass nämlich die ehemaligen Rückenschmerzen jetzt eher Muskelkater

gewichen sind, von dem ich sicher weiß, dass er bald weg sein wird ... Wir führen Buch über die Fortschritte und sind verblüfft, dass wir in den paar Tagen sie schon sehen können. Die Kraftübungen sind der Hammer! Die Dehnübungen machen wir jetzt auch viel länger und fühlen uns prächtig! ... Bei uns sind schon diverse Veränderungen eingetreten, die uns sehr freuen. ... die anderen Übungen machen wir täglich, sogar sonntags!:-))) Meine Rückenschmerzen sind auch weg, die Entzündungen sind zurückgegangen - einfach klasse!“

G.W. | D-09116 Chemnitz

„Es ist schon beachtlich in wieviel Bereichen Du Bescheid weisst und was für ein Wissen Du hast, Respekt!!!! ... Dein Öl riecht wirklich lecker, mach‘ ich gerne auf die Haut, Respekt wie Du das ausgetüftelt hast, was da alles reinkommt ... Durch Dein enormes Wissen erzählst Du viel vom Gelernten und Erlebten was das Ganze interessant und kurzweilig macht - allerdings brauchts auch des öfteren lange, bis Du wieder auf den Punkt kommst und schweifst des öfteren ziemlich ab.“

A.B. | D- 36043 Fulda

„Ich möchte mich nochmal aufs Herzlichste bei Dir für die Jungbrunnen-Methode bedanken!!! Ich freue mich sehr, daß ich dabei war. In etwa so wie Dein Zitat von Goethe aus dem Jahr 1792... Ich habe schon viel für mich getan und erheblich Geld in mich „investiert“, das Jungbrunnen-Seminar bei Dir war auf jeden Fall eines der besten Dinge, die ich je für mich gemacht habe! Ich bin regelmäßig (= täglich!) am Üben und es geht mir so gut damit. Ich freue mich schon beim Aufstehen darauf. ... Ich hatte meine Frau im Anschluß an das Seminar 5 Tage nicht gesehen und sie fragte mich beim Wiedersehen sofort: „Was hast denn Du mit Deinen Händen gemacht? Die sind so weich!“ Das stimmt: durch das Öl ... ist die Haut meiner Handrücken wesentlich weicher und glatter geworden. ... Was mich besonders beeindruckt hat, war Deine umfassende Kenntnis in vielen Wissensgebieten! Hut ab dafür!“

L.L. | D-29499 Zernien

„Dein Seminar, Vorgehensweise, Preis, Ablauf usw. – super, gut so.“

C.B. | D-74736 Hardheim

„Ich habe mich gut entwickelt in den zwei Wochen. Beim ersten Mal habe ich je 7 einbeinige Kniebeugen geschafft. Am nächsten Tag schon 13 und heute je 35. ... Seit gestern schaffe ich 20 Liegestütze (am 12. Okt. schon 19, ...). Während des Kurses habe ich nur einen Sit-up geschafft. Jetzt gehen 10 ... Die stärkere Muskulierung tritt deutlich in Erscheinung. Auch spürbar für mich: Wasserkästen sind plötzlich kein Gewicht mehr. Ich kann mich auch besser konzentrieren und habe nicht mehr so oft das Bedürfnis nach einer Zwischenmahlzeit. Ich kann VIEL BESSER einschlafen als früher (vor dem Seminar gab es Phasen, wo nachts vier Stunden Gedanken um mich kreisten und ich nicht einschlafen konnte). ... Mein Stimmumfang liegt bei je zwei vollen Oktaven in Kopf- und Bruststimme. Ich werde versuchen ihn auf acht zu steigern. Das mit dem Lebensplan kam mir besonders gelegen. ... Meine Mutter möchte sich

bei Dir sehr für das Öl bedanken. Sie ist sehr begeistert. Sie sagt, dass [selbst] Hersteller von Naturkosmetik ... nicht mithalten könnten. Für strapazierte Hautstellen (Fingerkuppen) sei es sehr gut, besser als eine Handcreme. Die Haut werde wieder weich und fühle sich geschützt an. Um die Augen herum aufgetragen vor dem Insbettgehen habe zur Folge, dass das Gewebe am Morgen nicht so angeschwollen sei. ...

Bei den anderen Übungen gehe ich immer bis zur Erschöpfung. Die Muskulierung ist deutlich: Ich habe mich vor kurzem gefragt, was das denn jetzt ist?! Es war der angeschwollene Muskel um die Hüften herum; es sieht ein bisschen wie bei einer Statue aus Griechenland aus ... Mein Einschlaf- und Durchschlafvermögen hat sich wesentlich verbessert. Bevor ich am Kurs teilnahm, bevor ich mit den Kraft- und Dehnungsübungen begann, hatte ich große Probleme mit dem Einschlafen. Ich ging gegen 10 Uhr zu Bett und lag mit kreisenden Gedanken wach bis am 1 Uhr. Das ist jetzt Vergangenheit. Schon während des Kurses vor 6 Monaten konnte ich wieder normal einschlafen. Außerdem schlafe ich nicht mehr seicht, sondern tief und fest. Am Morgen habe ich (von den Träumen abgesehen) keine Erinnerung an die Nacht. Bekannte haben mich beim Wiedersehen mit den Worten begrüßt, ich mache einen sehr kräftigen Eindruck. Im Übrigen fühle ich mich mehr zuhause in meinem Körper und verfüge über eine höhere Willens- und Begeisterungsfähigkeit. Nach dem Kurs konnte ich mich sehr viel konzentrierter meinen Projekten widmen. Ich habe einen familiären Konflikt auflösen können und kurz darauf auch die Kraft gefunden, einen neuen Umgang mit unangenehmen gesellschaftlichen Gegebenheiten zu finden: Ich habe gesehen, dass ich mehr Gutes für die Welt tun kann, wenn ich es mit ihnen (den Gegebenheiten) humorvoll nehme und mich ein Stück weit anpasse. Diese Einsicht gewann ich während der Auseinandersetzung mit meinem Leben bzw. der Beschäftigung mit meinem Lebensplan. Ich danke für die wertvolle Anregung dazu! Mit meinem Geist erfasse ich jetzt große Zeiträume. Ich bin in der Lage – im übertragenen Sinne gesprochen –, Bäume zu pflanzen, die erst in 500 Jahren Früchte tragen. Dabei sehe ich diesen Tag so, als würde ich mit dabei sein. Mein Interessensspektrum jedenfalls hat sich sehr erweitert und ich bin unersättlich geworden, was den Wissensdurst betrifft. Zum Beispiel – um auf das Singen zurückzukommen – wünsche ich mir auf einmal, eine richtige Gesangsausbildung machen zu können.“

H.H. | D-70597 Stuttgart

„Ich danke dir für das Handbuch und auch für alle Informationen aus deinem Seminar. Nun zu deinem Seminar: Wow es hat sich tief in mein Bewusstsein eingegraben und als ich zurückkam, war ich gefühlt mehrere Wochen unterwegs gewesen ... Beeindruckt hat auch mich dein Wissen, deine wissenschaftliche Recherchen und dein "Rundumblick" bezüglich sämtlicher Argumente.

Auch die Nummer in Badehose wird mir in 100 Jahren noch in Erinnerung sein und war eine der ersten Äußerungen bei meiner Rückkehr! ... Das Visionen Blatt ist absolut genial!“

M.R. | D-40629 Düsseldorf

„Gut gefallen hat mir: Organisation, E-Mails, Informationen, Essen super, Teilnehmerzahl ned zu viele, Einzelgespräche vorher, Lebensweg-Aufgabe, Dein Fachwissen auf soo vielen Gebieten. Mnemo-Technik. Selbstverteidigung. Einfachheit. Dass Du auch in den Pausen so viel für uns da warst. Dass Du für das Seminar so viel investierst und so viel von Deinem Leben und Deiner Lebenserfahrung weitergibst.“

S.H. | D-73235 Weilheim an der Teck

„... die täglichen Übungen sind geblieben. Zumindest die Dehnübungen habe ich nicht ausgelassen. Sonst ist es prima. Die Dehnübungen fühlen sich echt super an. Die Beweglichkeit steigt. Insgesamt fand ich die Impulse des Seminars super ... Deine Erfahrungen und Geschichten untermauern deine Kompetenz und Glaubwürdigkeit. ... Toll ist zu erfahren, wie umfangreich dein Wissen Sie ist. Das Handbuch ist ein hilfreiches Nachschlagewerk. Toll finde ich, dass Du dazu Updates schickst. ... Danke für Deine Impulse, deine Übungen und dein Angebot, bei Fragen Dir Mails zu schreiben.“

H.K. | D-37269 Eschwege

„Was für ein Seminar ... Hammer mega krass ... Der Frank ist der Oberhammer ... Ein liebenswerter und sehr attraktiver Mann. Das Seminar ist mit Geld nicht zu werten ... So viel Liebe, Kraft, Mühe, Werte und Zeit, die da drin stecken. Man hat, wenn man 2.000€ dafür gezahlt hat, eigentlich 5.000€ gewonnen ... Wenn nicht noch mehr. Ich möchte noch viel von ihm lernen. Und freue mich auf das Buch saumäßig ... bin immer noch baff ...“

N.V. | D-72072 Tübingen

„Beim Jungbrunnenseminar raste die Zeit für mich also gerade wegen der immensen für mich wirklich neuen, interessanten und wichtigen Informationen und Zusammenhänge (auch im Handbuch) [dahin] ... An den ersten Seminartagen empfand ich Deine Redegeschwindigkeit als sehr anstrengend ... konnte manchmal kaum folgen, besonders bei mir, aus Deiner reichhaltigen Themenpalette, eher weniger bekannten Themen. Mit der Zeit gab sich das völlig. ... Sehr wertvoll waren und sind für mich die vielfältigen fachübergreifenden stichhaltigen Zusammenhänge, die mir vieles klar machten und mir auch diverse intuitiv gehandhabte Dingen 'erklärten'. Zum Abschluss des Seminars wusste ich, dass es so, wie es war, für mich richtig war. ... Im nachhinein ist mir sehr bewusst, dass dieses Seminar im Grunde ... unbezahlbar ist, lässt es doch erahnen, welch Aufwand sich dahinter verbirgt. Fragen habe ich noch nicht, sind im Handbuch bisher alle geklärt worden.

... Deine Pläne sind grossartig und dazu ausgelegt zu funktionieren und nicht einfach die Leute zu beschäftigen ... Beim Jungbrunnenseminar raste die Zeit für mich ... gerade wegen der immensen, für mich wirklich neuen, interessanten und wichtigen Informationen und Zusammenhänge (auch im Handbuch ...).“

R.R. | D-12487 Berlin

„... nach einem Monat kann ich sagen, dass mir Dein Seminar jetzt schon mehr gebracht hat, als ich mir erhofft hatte. Wer einen faulen Hund wie mich nachhaltig zum Trainieren bringt - Chapeau. Positive physische und psychische Veränderungen sind schon festzustellen. Dein Konzept ist angewandte Lebensphilosophie, die ich gerade in meine Leben integriere. Danke, dass Du Dir die Mühe machst, andere daran teilhaben zu lassen.“

K.D. | 72336 Balingen

„Was für ein Seminar. Hammer mega krass. Der Frank ist der Oberhammer. Ein liebenswerter und sehr attraktiver Mann. Das Seminar ist mit Geld nicht zu werten. So viel Liebe, Kraft, Mühe, Werte und Zeit die da drin steckt. Man hat, wenn man 2000€ dafür gezahlt hat, eigentlich 5000€ gewonnen. Wenn nicht noch mehr. Ich möchte noch viel von ihm lernen. ... bin immer noch baff. ...Ich feier dein Handbuch.. Lach. So viel geile Infos ... Macht meeeega Spaß an deinen aufgeschriebenen Gedanken und deiner Lebensansicht und Lebenshaltung teilnehmen zu dürfen. Darf so oft lachen. Dein Handbuch beflügelt ... Lach. Lieben Dank ... Es ist nicht zum lesen, sondern zum studieren und zum inhalieren ... Für mich jedenfalls. Spüre dich beim lesen ...“

N.V. | 72072 Tübingen

„Es ist für mich immer wieder erstaunlich, wieviel Inhalt Du uns vermittelt hast. Das merke ich jedesmal beim Lesen des Handbuches. ... Dein Seminarstil war für mich neu, ungewohnt. Ich merke allerdings, daß er bei mir wirkt. ... Viele Dinge, die Du gesagt hast, waren für mich Augenöffner und Hirneinschalter. ... Meine Mutter: ... Bactoflor und Deine Präbiotikum-Mischung nimmt sie. Sie hat seit über 50 Jahren Probleme mit dem Darm und schon viele Sachen ausprobiert. Aber erst jetzt mit Deiner Rezeptur geht es ihr besser. ... Das Jungbrunnen-Gesichtsöl ... empfinde ich ... als sehr angenehm. ... Die 2x fünf Übungen tun meinem Körper sehr gut. Da ich das Training mit Gewichten kenne, ist es für mich immer wieder erstaunlich, welche Wirkung nur die eine Wiederholung ohne Gewichte hat. Dehnungsübungen hatte ich schon in der Schule gehaßt. Daher ist es höchst bemerkenswert zu spüren, daß sich mein Körper geradezu nach diesen Übungen sehnt. Das schwierigste ist, wie Du schon angemerkt hast, das Trainieren der Willenskraft und – unerwartet – das Training der Griffkraft.“

C.P. | 36148 Kalbach

„Dein Training hat Suchtfaktor! ... Herzlichsten Dank für dieses vorzügliche Seminar und meine Dankbarkeit kennt keine Grenzen! ... Ich habe ein schönes Körperbewusstsein bekommen und freue mich auch über jeden noch so kleinen Muskelkater.“

I.B. | 30173 Hannover

„Vielen Dank für das Handbuch. Das Seminar war für mich sehr umfassend und berührt alle Lebensbereiche. Ich bin sehr froh, dass ich(wir) teilgenommen habe(n). Bis jetzt habe ich tatsächlich jeden Tag die Übungen gemacht und obwohl ich mich häufig dazu überwinden muss, habe ich das Gefühl, neben anderen positiven Effekten, Stress abbauen zu können. Kurz: danke für Dein grossartiges Seminar. Ich bin gespannt auf die vielen kleineren und grösseren Auswirkungen die ich im Laufe der Zeit entdecken darf. Ich bin mir zudem jetzt schon sicher, dass ich an innerer und äusserer Stärke gewinnen werde. Ich habe auch das Gefühl, dass sich die Übungen positiv auf meinen Beckenboden auswirken. ... und dabei habe ich ja bis jetzt noch nicht einmal das Handbuch gelesen.“

G.F. | 66557 Illingen

„Lieber Frank, heute möchte ich Dir von meinen Jungbrunnenfortschritten berichten. Durch Deine authentische Lebensart und Lebensweisheit und Dein umfangreiches Wissen in vielerlei Richtungen hast Du mich so beflügelt, dass ich wirklich jeden Tag meinen Übungen nachkomme! Anfangs habe ich manchmal übertrieben, so dass mich folglich Verzerrungen wieder bremsen. ... Die Übungen stärken, das Dehnen ist wohltuend und ich mache sie gerne. ... Dank den Jungbrunnenübungen sowie auch meiner gesunden Ernährung und Lebenseinstellung stand ich ohne Müdigkeit und Rückenproblemen zehn volle Tage vor Ostern mit Facharbeitern am Steilhang ..., um diesen zu befestigen und neu anzulegen wegen Steinschlag. Das Öl ist super! Es ist sehr gehaltvoll und macht die Haut geschmeidig. Dein Jungbrunnenseminar kann ich nur weiter empfehlen. Das Seminar, das ich besuchte, war sehr spannend und mit allen Teilnehmern ... sehr harmonisch und das gute Nachtessen war das i-Tüpfelchen obendrauf. Von Herzen wünsche ich Dir weiterhin begeisterte Teilnehmer ...“

M.B.-F. | 77815 Bühl

Das Seminar findet statt von Mittwoch, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr. **Frühbucher und Paare erhalten einen besonderen Rabatt.**
(Siehe: www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/)

Sofern Sie zu den ersten zwölf Frühbuchern zählen, erhalten Sie zur Vereinfachung Ihrer Übungen zusätzlich noch ein Set **Trainingshilfen** im Wert von über 50 Euro **geschenkt!**

Einige häufig gestellte Fragen und deren Antworten

Wir werden oft gefragt, ob man denn das Altern wirklich aufhalten, gar jünger werden könne. **Ja, man kann den Alterungsprozess auf unbestimmte Zeit aufhalten**, aber nicht, indem man nur auf der Couch sitzt und fernsieht. Nicht, indem man nur Übungen mit zu niedriger Intensität ausführt, wie etwa Nordic Walking. Nicht, indem man sich alle paar Monate ein Fitness-Buch kauft, es dann aber gar nicht liest oder die Übungen nicht durchführt, weil sie zu kompliziert sind oder nicht in den engen Tagesablauf passen, den uns das Arbeitsleben oder Kindererziehung oder Pflege kranker Angehöriger aufzwingt. Daher mein Jungbrunnen-Programm, das genau allen diesen Einschränkungen Rechnung trägt und genau darum auch zielsicher zum Erfolg führt. Ein paar der häufig gestellten Fragen beantworte ich daher hier. Aber das Seminar dauert nicht umsonst ca. fünf Tage, begleitet von einem über 1.000-seitigen Handbuch, wenn sich das alles mit wenigen Worten erklären liesse. Dass die Methode funktioniert und die Teilnehmer zufrieden sind, sehen Sie ja an ihren hier versammelten Rückmeldungen.

Warum kann ein Grönlandhai 400 Jahre alt werden, wir bisher aber nicht mal ein Viertel?

Es gibt einen ungefähren Zusammenhang zwischen Lebensspanne und Körpergewicht und -grösse. Generell werden grössere Tiere innerhalb einer bestimmten Gruppe, also Wirbeltiere allgemein, Reptilien, Säugetiere usw., älter, je grösser oder ‚massiger‘ sie sind: Mäuse und Ratten sterben früh, Hunde und Katzen liegen dazwischen, Elefanten werden 70 und mehr Jahre alt. Betrachtet man sich die Sache näher, dann wird das Säugetier Mensch aber im Durchschnitt älter als Elefanten, obwohl diese doch deutlich schwerer sind. Schaut man noch genauer hin, dann stellt man fest, dass auch die Atemfrequenz und der Herzschlag eine Rolle spielen. Der Grönlandwal, anders als der Grönlandhai ein Säugetier und kein Fisch, wird immerhin schon 200 und mehr Jahre alt. Und siehe da, Wale, generell grössere Tiere, haben nicht nur einen langsameren Puls, auch können speziell Wale mehrere zehn Minuten unter Wasser bleiben, also die Luft extrem lange anhalten. Beim Grönlandhai kommt einiges zusammen, zudem noch ein an grosse Tiefen und Kälte angepasster Stoffwechsel im Ozean bis 1.000 Meter Tiefe. All dies zusammen ergibt, dass der Grönlandhai sage und schreibe 400 Jahre alt werden kann. Daraus kann man auch für die unsere eigene Langlebigkeit Lehren ziehen. Genau dies ist Teil meiner Forschungen zum Jungbleiben und Jüngerwerden. All dies spielt eine bedeutende Rolle bei den Alterungsprozessen, indische Yogis können z.B. ihren Herzschlag und Atem extrem verlangsamen, dennoch sterben auch sie letztlich an Altersschwäche. In der Jungbrunnen-Methode werden daher verschiedene solcher Merkmale aufeinander abgestimmt kombiniert, wobei Geschmeidigkeit und Kraft und Herz- und Kreislaufgesundheit, zumindest in den ersten drei Jahren, an erster Stelle stehen. Wer nicht zuerst die Altersschwäche überwindet und den Alterungsprozess zum Stillstand bringt und

womöglich umkehrt, wird ohnehin nicht älter, als die meisten Untrainierten. Danach aber könnte man theoretisch ‚ewig‘ (siehe nächste Frage) leben, wenn da nicht weitere Hürden zu überwinden wären.

Diese Einschränkungen, die unser mit Kräftigungsübungen erreichbares Alter von über 120 Jahren (Jeanne Calment wurde 122 Jahre alt!) begrenzen, sind u.a. die Verkürzung der sog. Telomere an den Chromosomen, die DNA-Methylierung und epigenetische Vorgänge, die die Regeneration unserer Zellen irgendwann zum Stillstand bringen. Wenn, ja, wenn man nicht dagegen auch noch etwas unternimmt. Das nützt Ihnen aber frühestens nach drei Jahren täglicher Übung etwas, denn Ihr genetisch bedingter Muskelabbau macht ansonsten den Wirkungen auch der besten Ernährung, Nahrungsergänzungen oder Medikamente einen Strich durch die Rechnung.

Wollen Sie mit ‚ewig leben‘ wirklich behaupten, man werde unsterblich und könne unendlich lange leben?

Das ist ein häufiges Missverständnis: ‚ewig‘ bedeutet mitnichten ‚unendlich‘ sondern unabsehbar lange. Wir werden durch Jungbrunnen-Übungen auch nicht unsterblich, wir sterben nur nicht mehr an der einzigen Ursache, die unserem Leben auf natürliche Weise ein Ende setzt (bisher): an Altersschwäche. An Altersstärke ist bisher noch nie jemand gestorben, wohl aber immer an Krebs oder Infektionen oder Unfällen. Ein gesunder Körper, wie ihn meine Methode automatisch erzeugt, bekommt jedoch kaum Krebs, die Krebshäufigkeit sinkt auf ein Viertel, vielleicht sogar ein Fünftel. Die Anfälligkeit für Infektionen geht gegen Null (siehe nächste Frage) und Unfälle lassen sich in zweierlei Arten einteilen: solche, die man durch Besonnenheit weitgehend vermeiden kann und solche, die man nicht mehr erleidet, weil man, gesund und gelenkig geblieben oder wieder geworden, z.B. nicht stürzt, sich keine Knochen bricht, keinen ‚Bruch‘ erleidet beim Heben usw.

Wie man schon an der Formulierung ‚von Ewigkeit zu Ewigkeit‘ ablesen kann, passen also (unendlich?) viele Ewigkeiten in die Unendlichkeit, aber wie lange eine Ewigkeit dauert, ist nicht ausgemacht. Zuerst verlängert sich mit meinen Übungen die erreichbare Lebensspanne auf die genetisch vorprogrammierte Länge von 120 bis 130 Jahren und im zweiten Schritt, wenn Körper und Geist dafür vorbereitet sind, gibt es weitere Hinweise, wie Sie diese Grenze (das sog. ‚Hayflick-Limit‘) auch noch dauerhaft hinter sich lassen können. Nicht umsonst hat mein Handbuch über 1.000 Seiten zuzüglich weiterführender Literatur zu Epigenetik und Telomer-Reparatur usf.

Hilft Ihre Jungbrunnen-Methode auch gegen lebensbedrohliche Infektionen, wie die derzeitige SARS-Corona-Viren-Epidemie?

Wer hier das Blaue vom Himmel herunter verspricht, wäre ein Scharlatan; leider gibt es auch von diesen jede Menge. Aber: ja. Das Immunsystem wird im Alter ungefähr im Gleichschritt mit der Muskulatur (Sarkopenie) und den Knochen (Osteoporose) schwächer, selbst wenn man sich gesund ernährt und aktiv bewegt. Wer dagegen ‚Fast Food‘ isst und fast nur noch sitzt, wer wegen Medienkonsums wenig und schlecht schläft, wer ‚Stress‘ hat, in klimatisierten Räumen seine Zeit verbringt, noch dazu bei Kunstlicht, und wer draussen moderne ‚Funktionskleidung‘ trägt, die dem Körper suggeriert, er befinde sich selbst im Skiurlaub im Schlafwagenabteil, dessen Immunsystem verkümmert. Ebenso verkümmert durch Bewegungsmangel und einseitige Ernährung das sog. Mikrobiom, die Darmflora, und diese hat entscheidenden Anteil an der Aktivität unseres Immunsystems. Dass heute jenseits der fünfzig die Mehrzahl der Menschen Medikament mit zwangsläufigen Nebenwirkungen schlucken, leistet der Schwächung des Gesamtorganismus weiteren Vorschub.

Bewegung, Kräftigung, Wärme-Kältereize, Atemtechniken, gesunder Schlaf und einige andere Zutaten, die durch mein Seminar vermittelt und durch meine Methode mehr oder weniger zwangsläufig gebessert werden, lassen also erwarten, dass, spätestens wer drei Jahre meine Jungbrunnen-Methode praktiziert hat, jedenfalls nicht unter den Virus-Toten zu finden ist, sondern unter denen, die nach einigen Tagen mit vielleicht schweren Symptomen nicht nur vollständig genesen, sondern dann auch lebenslang vor derselben Krankheit gefeit sind. Wenn es davon genügend gäbe, wäre es auch leichter, die bedrohlicheren Fälle zu versorgen und zu betreuen. Medizinisches Fachpersonal ist aber heute leider oft noch ungesünder als die Durchschnittsbevölkerung; bei einer Pandemie sind das

keine erfreulichen Aussichten.

Im Übrigen war diese Pandemie eine Katastrophe mit Ansage: Infektionsforscher, die Weltgesundheitsorganisation und medizinische Grossforschungseinrichtungen warnen seit Jahren, nein, seit Jahrzehnten davor, dass solche Epidemien auftreten werden und verheerende Auswirkungen haben müssen. Genau genommen weiss man das spätestens seit der sog. ‚Spanischen‘ Grippe, die 1918 und 1919 je nach Zählung mehr als hundert Millionen Menschen dahingerafft hat. Setzt man die damalige und heutige Weltbevölkerung ins Verhältnis, so bewegen wir uns dann auf eine Milliarde zu. Da zählt das derzeitige Virus eher noch zu den harmlosen Ereignissen. Wer in einer solchen Situation auf fremde Hilfe angewiesen ist, wird es schwer haben.

Ich habe in mein Seminar nun aufgrund der jetzigen Situation auch entsprechende Hinweise dazu eingefügt, was Sie selbst mit einfachsten Mitteln tun können, z.B. zu Hygiene, Desinfektion und Selbstschutz, Erhalt und Stärkung des Immunsystems, Verhalten bei Erkrankung u.a.

Dauert Ihre Methode wirklich nur 15 Minuten pro Tag und hat dann solche umfassenden Wirkungen?

Es ist Ihnen unbenommen, länger zu üben. Die Viertelstunde genügt aber, um so auszusehen, wie ich mit 65 Jahren oben auf Seite eins. Wer das in meinem Alter mit anderen Methoden versucht, verbringt doch meist deutlich länger mit Übungen, ungerechnet, dass viele erst noch eine Stunde An- und Abfahrt zum Fitness-Studio inkauf nehmen u.a.

Der Kern der Jungbrunnen-Methode besteht aus jeweils ungefähr einem halben Dutzend Dehn- und Kräftigungsübungen. Wenn jede am Anfang, wenn Sie noch gar nicht so viele Wiederholungen schaffen, nur eine Minute dauerte, wären Sie sogar bei weniger als 15 Minuten! Die näheren Erläuterungen erfolgen im Seminar und im Handbuch.

Wieso sollen reine Körperübungen dazu führen, dass ich z.B. befördert würde, oder eine Gehaltserhöhung bekäme?

Das hängt damit zusammen, dass Sie in meinem Seminar lernen, Ihre Willensstärke zu festigen, Ziele konsequent zu verfolgen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern u.a.m. Sie werden weniger schnell, oder im normalen Achtstundentag gar nicht mehr, müde, egal, ob bei Büro- oder körperlichen Tätigkeiten, sie erledigen Aufgaben auch unter Termindruck pünktlich und ohne Stressanzeichen. Sie bleiben ruhig, weil sie ausgeglichener werden. Ihr Selbstvertrauen steigt, gleichzeitig steigt mit Ihrer Gelassenheit auch Ihre

Teamfähigkeit. Zwangsweise fällt Arbeitskollegen ebenso wie Vorgesetzten das nach spätestens einem Jahr auf und dann folgt zwangsläufig daraus, dass, sofern Leistungsfähigkeit in Ihrem Unternehmen belohnt wird (sonst sollten Sie sich woanders umsehen), bessere und mehr Leistung honoriert wird. Leistungsträger werden eben auch öfter befördert. Der Zusammenhang ist völlig offensichtlich, einzig ist es ungewohnt, dass jemand nach vielen Arbeitsjahrezehnten plötzlich leistungsfähiger wird als selbst die Jungen, statt sich nach Altersteilzeit zu sehnen ... Ohne dass ich das zur Nachahmung empfehle: aber ich habe regelmässig einen 14-Studentag, bin völlig gesund und mache einarmige Klimmzüge. Alles wegen einer Viertelstunde Üben jeden Tag ... Andere fühlen sich schon vor Ablauf von acht Stunden überfordert, sind laufend krank, haben Rückenschmerzen, werden depressiv, nehmen jede Menge Medikamente, und können sich in Bus und Bahn kaum noch im Stehen festhalten.

Das Seminar findet statt von Mittwoch, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr. **Frühbucher und Paare erhalten einen besonderen Rabatt.**
(Siehe: www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/)

Sofern Sie zu den ersten zwölf Frühbuchern zählen, erhalten Sie zur Vereinfachung Ihrer Übungen zusätzlich noch ein Set **Trainingshilfen** im Wert von über 50 Euro *geschenkt!*

Noch mehr Zeugnisse von bisherigen Teilnehmern

Das erste Jungbrunnen-Seminar fand im September 2018 statt. Daher gibt es auch wiederholte Rückmeldungen von Teilnehmern, die meine Methode bereits ein Jahr und länger praktizieren und die wiederholt über ihre Erfolge berichten. Das erste Jahr dient vor allem dazu, sich mit der Methode restlos vertraut zu machen. Wer eifrig übt kann, auch als sechzigjähriger Mann, nach drei Jahren bereits so aussehen, wie auf der ersten Seite abgebildet; selbst ich lege jedes Jahr, mit 65 Jahre, noch deutlich an Muskulatur und Beweglichkeit zu, wo andere schwächer und steifer werden, auch wenn sie dennoch Sport treiben.

Hier liste ich daher die stetig neu hinzukommenden Rückmeldungen alter und neuer Teilnehmer auf, damit sie sich ein Bild machen können von der Vielfalt positiver Wirkungen, die von dieser Methode ausgehen. Nicht nur das körperlich-seelische Befinden wird besser, Partnerschaften werden glücklich oder bisher alleinstehende finden neue Partner, Berufswünsche erfüllen sich, das Einkommen steigt, die Krankheitstage gehen zurück, einer wagt den Sprung in die Selbständigkeit, und das mit jenseits der 50 Jahre, u.v.a.m.

„Mir geht es ... besser, seit ich jeden Morgen die Übungen mache. ... Das Seminar hat mir wieder neue Hoffnung und Zuversicht gegeben. Bereits nach 3 Tagen konnte ich die Treppen besser hinaufgehen. Heute ist der 10. Tag nach Beginn des Seminars, und ich bin schon um 4 kg leichter geworden. Vieles fällt mir schon jetzt leichter im Alltag, bin gespannt, wie es in einem Jahr sein wird! Das Seminar an sich empfand ich als in sich schlüssig aufgebaut. Die Wiederholungen waren wichtig, damit ich ein Gefühl für die Übungen bekommen konnte. Es hat eine Weile gedauert, bis ich wusste, welche Übungen die Kernübungen sind. ... Insgesamt fühlte ich von Dir ein ernsthaftes Interesse an jedem von uns. Es hat mich auch sehr beeindruckt, mit wieviel Energie ... helfen wolltest und auch geholfen hast. Ganz herzlichen Dank!“

C.T.-W. | 72379 Hechingen

„Ich spüre tatsächlich, wie ich zunehmend stärker und beweglicher werde und dieser Erfolg zusammen mit dem Gedanken ‚es geht ums Überleben‘ hilft mir mich morgens zu motivieren. ... Letztes Wochenende hatte ich ein ... Ehemaligentreffen, bei dem traditionell viel gegessen und getrunken wird wir spät (bzw. ‚früh‘) ins Bett kommen. Am Sonntag bin ich um halb acht aufgestanden und während die anderen noch geschlafen haben, habe ich die Übungen gemacht, geduscht, abgewaschen und aufgeräumt und war dann mit allem fertig und fühlte mich ziemlich fit, als die anderen Jungs verkatert aus dem Bett gekrochen sind.“

B.S. | 61118 Bad Vilbel

„... Ich habe schon eine Gehaltserhöhung bekommen und sogar das Angebot für eine feste Anstellung. Das wäre vor paar Monaten noch undenkbar in dem Betrieb gewesen. ...“

S.H. | 73235 Weilheim an der Teck

„Lieber Frank, das Gewicht geht weiter runter - bin jetzt bei 94,5 kg [von 106]. Die Übungen mache ich täglich, manchmal tu ich mich schwerer damit, manchmal leichter. Heute habe z.B. nicht so viele Liegestützen geschafft wie gestern. Das Ausmisten im Stall ist kein Problem mehr für mich, auch die anderen täglichen Arbeiten gehen gut. In den Füßen und in den Händen sind noch Schmerzen und manchmal spüre ich das Rheuma auch in den Schultern - aber alles ist im Rahmen. Im Garten habe ich jetzt auch angefangen,

aufzuräumen und zu schneiden. Es wird! Ich habe viel mehr Energie als vorher.“

C.T.-W. | D-72379 Hechingen

„Das Beste am Seminar war für mich die Aussage, dass es auf die Muskeler schöpfung ankommt und nicht auf die Anzahl der Wiederholungen der einzelnen Übungen und dass die Dehnung zur Ausschüttung von Stoffen führt, die der Faltenbildung entgegenwirken.“

IK. S | D-45470 Mülheim an der Ruhr

„Ich bin sehr überrascht – einerseits von mir selbst, weil ich tatsächlich jeden Tag konsequent die Kraft- und Dehnübungen mache. Andererseits von deiner Pädagogik, die mir den Sinn und die Logik der Übungen so eröffneten, dass dies scheinbar auch im Unterbewusstsein angekommen ist und damit über jeden Zweifel erhaben ist. ... Sowohl meine Fitness, als auch meine Lebensfreude ist erkennbar (auch für andere Menschen) größer geworden. Dafür ein großes DANKE! Das Jungbrunnen-Seminar hat meine Erwartungen bei weitem übertroffen – dafür danke ich dir lieber Frank und auch allen Teilnehmer*innen!“

E.S. | A-4841 Ungenach

„Ich fand das Seminar sehr interessant und spannend, ... ich [bin] stärker geworden ... Die Übungen mache ich täglich. Außerdem finde ich toll, dass du dich so sehr einsetzt mit neuen Lernmethoden etc. In der Latein Arbeit habe ich eine 3+ geschrieben. Alles in allem sehr interessant und auch die Vortrags-Art fand ich toll.“

J.W. | D-72379 Hechingen

„Als ‚Suchender‘ habe bisher so einige Seminare, Workshops oder Kongresse mitgemacht, zu allen möglichen Themen, hauptsächlich waren es inhaltlich spirituelle, gesundheitliche oder grenzwissenschaftliche Themen. ... ich [vernahm] von Anfang an, das so ein Seminar angeboten wird. Ehrlicher Weise schreckte mich der hohe Preis dafür ab, das Hirn schaltete sofort auf die bekannten Denkmuster, ‚hier will einer so richtig Geld machen, also Finger weg‘. Nun, nach Ablauf des JB-Seminars kann ich sagen: Ich habe mich zu 100% komplett getäuscht oder vom Kopf täuschen lassen, das Denkmuster ist mir inzwischen sehr unangenehm. Dein Seminar war einzigartig, bewusstseinsweiternd, sehr anspruchsvoll und ausserordentlich interessant bis weg-

weisend. Unglaublich, wieviel Input Du in den 5 Tagen vermittelt hast, jede Sekunde war spannend. Mir schien, das hätte noch weitere Tage so weitergehen können ... Du bist der interessanteste Mensch, welchen ich bisher kennenlernen durfte, Deine Methode wirkt so durchdacht, dass es wohl weltweit nichts Vergleichbares gibt. Der ‚Arschtritt‘, den Du durch Dein Seminar den Teilnehmern verpasst hast, kam für mich genau zur richtigen Zeit, ich bin mehr als froh, dabei gewesen zu sein und ja, ich freue mich wirklich, nun Werkzeuge an die Hand bekommen zu haben, welche das weitere Leben gänzlich in andere, unbekannte Bahnen lenken wird. Frank, ich bin fasziniert! Ich danke Dir von ganzem Herzen für diese erhellenden Tage! Mach unbedingt weiter so! ... Worte werden nie genügen, Dein Engagement und Einsatz FÜR die Menschen wertschätzen zu können.“

S.M. | D-64625 Bensheim

„Heut´ möchten wir endlich wieder einmal von uns hören lassen ... Ja wie geht es uns? Sehr, sehr gut ... und dank der Jungbrunnenübungen konnten wir unser Wohlbefinden nochmals erhöhen:-) Ich spüre bereits körperliche Veränderungen — vor allem sind sie bereits sichtbar — dies bestätigte mir vor kurzem sogar eine Freundin ... ich habe eine gradere Körperhaltung, 2 kg Gewicht zugelegt (Oberschenkel und Arme sind muskulöser) ... Freude und Wille sind im Einklang ;-) Auch E. ist sich der Wirkung der Übungen bewusst und baut sie in seinen Alltag mit ein ...“

Y.-D. & E.A | D-55262 Heidesheim am Rhein

„Ganz herzlichen Dank für die Zusendung deines ‚Lebenswerkes‘. Habe mich gleich gestern abend darauf gestürzt. ... Ja, nun sind doch schon einige Wochen vergangen und ich habe trotz meines vollen Arbeitsalltages täglich meine Übungen gemacht. Und ich kann nur sagen - es fühlt sich gut an! Und ich werde es, ganz in deinem Sinne, weiterempfehlen.“

A.S. | D-76596 Forbach

„Letzte Woche war ich auf Amrum mit Zelt, Luftmatratze, Schlafsack, Bade- und Handtüchern, etwas Proviant, Schuhen, Klamotten für warm, kalt, Regen und Sonne und Baden ... Ich hatte einen großen Koffer, einen großen Rucksack und eine große ‚Kulturtasche‘ dabei, bin mit dem Zug gefahren und mehrfach umgestiegen, hatte einige Wegstrecken und Treppen hoch und runter zu bewältigen - und das war alles kein Problem! Es ging deutlich leichter als ich es aus der Vergangenheit gewohnt bin. Leichter gehen auch Yogaübungen, bei denen die Bauchmuskeln gebraucht werden.“

IK.S. | D-45470 Mülheim an der Ruhr

„Das du die verschiedenen Fachgebiete auf deine Art und Weise miteinander verbindest ist natürlich Gold wert, dafür möchte ich dir danken! ... Und nochmal einen herzlichen Dank für deine große Mühe. Ich bin erstaunt, dass du in den ganzen Tagen scheinbar keine einzige kurze Pause brauchtest und am letzten Tag immer noch so frisch unterwegs warst, wie am ersten.“

S. & H.H. | Ort

„Das Jungbrunnen-Seminar im Sommer 2019 hat mich sehr bereichert. Frank hat aus unglaublich vielen Wissenschafts-

zweigen die Essenzen herausgezogen und uns in kompakter Form bereitgestellt. Dadurch war es mir möglich zu verstehen, was ich schon Sinnvolles tue, um ein langes und gesundes Leben zu führen. Darüber hinaus habe ich neue, wertvolle Impulse erhalten und das ein oder andere, was unnötig ist, im Nachgang weggelassen. Ich bin zutiefst überzeugt, dass es uns Menschen möglich ist ein langes und erfülltes Leben zu führen. Aber wir brauchen auch die Willenskraft, aus gewohnten Mustern auszubrechen, denn nicht alles, was wir in der heutigen hochtechnologischen Gesellschaft tun oder tun können, leistet einen Beitrag zur Langlebigkeit. Im Gegenteil komme ich durch die Forschungen von Frank zu der Erkenntnis, dass es an der Zeit ist, altes Wissen mit moderner Forschung zu vereinen und tatkräftig den Weg zu beschreiten. ... Persönlich möchte ich dir zum Abschluss noch mal herzlich danken! Ich empfinde viel Wertschätzung für deine polymathische Art und dein enormes Wissen. Zusätzlich hat mich deine Argumentationsfähigkeit sehr beeindruckt. Ich wünschte mir, dass mehr Menschen in meinem Berufsleben noch etwas von dieser hohen analytischen Kompetenz hätten. Die scheint irgendwie auszusterben. ... Vielen Dank Frank, dass du dein Wissen mit uns teilst! Ich freue mich riesig auf ein Wiedersehen und bin gespannt, wie es dann sein wird, wenn wir uns in 10, dann in 20, 30, 40, ... Jahren wieder begegnen.“

H.H. | Ort

„Das Erstaunlichste, das ich jetzt erst verwundert feststellte, ist an meinem Rücken geschehen. Seit einem Sturz meiner Kindheit und einem Wachstumsschub leide ich unter einem Rundrücken und einem Hohlrücken mit einem losen Lendenwirbel. Dieser Wirbel war deutlich zu fühlen und auch optisch durch seine Schräglage deutlich sichtbar. Doch seit den Rückübungen in Schwimmlage ist die Fehlstellung des Wirbels kaum noch zu fühlen. Das heißt, er wurde und wird wirklich durch die Muskulatur in seine richtige Lage gebracht – und das alles ohne Schmerzen! Das grenzt an ein Wunder. Schon allein dafür hat sich das Seminar für mich mehr als gelohnt. Von den ganzen weiteren superpositiven Nebenwirkungen mal abgesehen ...“

S.F. | D-74572 Blaufelden

„Ich habe ... seit dem Seminar jeden Tag alle Übungen gemacht ... Ich habe recht schnell eine Steigerung bei den Übungen erfahren ... Ich fühle mich ... so kräftig und fit wie noch nie zuvor, was sich auch deutlich bei der Arbeit im Wald bemerkbar macht. Was besonders bemerkenswert ist, ist dass ich nie Muskelkater hatte, obwohl ich immer bis zur Erschöpfung die Übungen ausführe. Ich bin sehr dankbar dafür, an dem Seminar teilgenommen zu haben und bin gespannt auf die weitere Entwicklung.“

T.M. | D-97799 Weißenbach

„Es war mir eine große Freude dich kennen zu lernen und von dir zu lernen.“

H.L. | D-59590 Geseke

„In der Tat schaffe ich, die Übungen täglich durchzuführen, vor allem, nachdem ich mir ein Schema überlegt habe, wie ich es in meinen Alltag (vor allem, wenn ich ins Büro muss) sinnvoll und gut integrieren kann. Das ist mir mittlerweile gut

gelungen - bevor ich dann in Buero komme, habe ich schon 5 Übungen durch. ... Das ist insgesamt ein grosser Erfolg für mich. Insgesamt fühle ich mich auch leistungsfähiger und habe mittlerweile auch meinen Bierkonsum deutlich reduziert ...“

A.G. | D-66557 Illingen

„Ich kann nur sagen: Klasse, Klasse, Klasse, das Seminar war mindestens doppelt so gut wie das erste. Ich bewundere deine Ruhe, wenn das Seminar mal ‚aus dem Ruder läuft‘ und deine Professionalität, wenn du es wieder zurückholst, einfach super. Ich wünsche dir eine schöne Zeit und viel Erfolg bei deinen weiteren Vorhaben.“

H.L. | D-07774 Dornburg-Camburg

„Vielen, vielen Dank für ... das inspirierende verlängerte Wochenende. Habe gleich weitergeübt, obwohl ich unterwegs war. ... Und stell' Dir vor, bei der 1. Tankstelle fand ich einen Artikel im Focus übers Altern. Was inzwischen alles wissenschaftlich rausgefunden wurde und wie man 150 Jahre alt wird. Deinen Zettel habe ich heute aufgemacht. Danke für die gute Anregung die Zukunft neu zu schöpfen. Das hast Du sehr differenziert und durchdacht aufgebaut. Da hast Du Dich schon viel mit dem Thema auseinandergesetzt, das merke ich. ... Werde es schreiben. Freu mich schon drauf. Lieber Frank - tiefen Dank.“

C.D. | D-85247 Schwabhausen

„Du hast nachhaltig Eindruck bei mir hinterlassen und ich führe die Übungen täglich durch!“

K.K. | D-72793 Pfullingen

„Ich mache Deine Übungen so gut ich kann ... und fühle mich schon in einem umfassenden Sinn stärker und lebendiger. Es ist, als würde mein Organismus sich erinnern. Vielen, vielen Dank für Dein Seminar! ... Ich mache täglich Deine Übungen und merke schon Fortschritte. Ist ja nun schon drei Wochen her, dass ich damit begonnen habe. Ich stehe anders da, aufrechter, ‚stolzer‘. ... Dein Seminar kam im richtigen Moment für mich. Ich hab' mich nie für Kraftsport begeistert, immer nur für ‚schönen‘ Sport. Aber jetzt möchte ich kräftig sein! Und bleiben! Und gerne auch jünger und glatter werden.“

M.M. | F-6260 Puget-Théniers

„Meine Beobachtung von heute: in den letzten Wochen fühlte ich mich sehr erschöpft. Heute dagegen in gewisser Weise innerlich stark und kraftvoll. Dein Fragebogen/Lebensbrief ist phantastisch! Ich hatte gerade begonnen, etwas ähnliches aufzuschreiben. So strukturiert wird es mir leichtfallen, noch einmal neu zu beginnen. Danke auch dafür! ... Es ist schon ein besonderes Gefühl, wenn ‚Zeit‘ beginnt, nicht mehr die bekannte Rolle des Antreibers im Leben zu spielen. Dir herzlichen Dank für die inspirierenden Impulse!“

P.M. | D-56220 Kettig

„Nun sind rund neun Monate seit unserem Seminar vergangen. Meine erste Rückmeldung liegt somit schon länger zurück. ... Bis auf wenige Ausnahmen (ein paar wenige Tage, wo ich auf Reisen war) mache ich die Übungen täglich. ... ich [habe] mich gegenüber März aus meinem Blickwinkel wesentlich gesteigert. ... Insgesamt empfinde ich mich auf angenehme Weise muskulöser und kräftiger als im

März. Meinem Rücken geht es besser und ich bin zuversichtlich, daß ich meinen Rücken und Bauch noch weiter stärken kann und somit gegenüber diversen Belastungen besser Stand halten kann. Wegen des Hallux bin ich dabei, nach und nach meine Fußmuskeln zu stärken. Danke für die Aufnahme dieses Themas in das Handbuch. Das Seminar und die Übungen schulen meine Willenskraft ... es fällt mir gefühlt etwas leichter, unangenehme, aber wichtige Dinge anzupacken. ... wir spornen uns ... gegenseitig an oder geben einander Rückmeldung. ... Das Ganze ist für mich ein wichtiger Prozess, dem ich immer wieder Zeit widme; dieser Prozess fordert von mir Geduld und ich bin mir bewusst, daß ich bei weitem noch nicht alles so hinkriege, wie Du es uns empfohlen hast. Trotzdem ziehe ich für mich eine positive Zwischenbilanz und freue mich über die Fortschritte. ... Bis September sind es noch neun Monate. Ich bin gespannt auf unser Treffen und freue mich schon sehr.“

G.F. | D-66557 Illingen

„Zumindest meine grauen Haare sind deutlich weniger geworden. Ohne Haarfärbemittel. Das ist schon mehreren Leuten aufgefallen. Nächstes Jahr habe ich wieder meine ursprüngliche Haarfarbe. Nächstes Ziel ist meine chronische Entzündung im Halsbereich los zu werden.“

S.R. | D-61169 Friedberg

„... deine Übungen sind die besten, ich brauche keine anderen!“

S.S. | D-37339 Buhla

„‘Sport muss keinen Spaß machen!’ Das war für mich der entscheidende Satz. Mein Leben lang habe ich mich schon gefragt, welche Sportart macht mir richtig Freude und hält mich zudem fit. Das Ergebnis war immer, dass ich eine zeitlang Freude hatte, aber es brauchte nicht viel, um die Regelmäßigkeit zu durchbrechen und anschließend die Aktivität komplett einzustellen. Seit dem Seminar habe ich jeden Tag meine Übungen gemacht und ich sehe bereits Resultate. Ich fühle mich besser und die Muskulatur kommt wieder zurück. Und das erfüllt mich mit Freude. Das Seminar war eine Erfahrung, die zur richtigen Zeit für mich da war. Die Erinnerung daran erfüllt mich mit Dankbarkeit.“

S.L. | D-56220 Kettig

„Das Seminar war wunderbar und dein Übungskonzept finde ich ... überzeugend.“

S.B. | D-37290 Meißner

„Dieses Seminar war, wie ich Dir schon im Seminar rückmeldete, völlig anders als das Seminar ein Jahr zuvor und um Weiten intensiver. Nun konkret. Durch das ganze Seminar zog sich ein roter Faden, für mich ganz nachvollziehbar. Es gab eine klare Struktur im Tagesablauf, Zeiten wurden vorgegeben und eingehalten. Es gab genug Zeit für Zwischengespräche und den Austausch unter den Teilnehmern aber auch Du warst immer sehr präsent und wirklich IMMER für Fragen offen. Was mir sehr auffiel, Du warst in Wertschätzung für ‚Fachrichtungen‘ anderer Menschen, hast offen gehalten, dass es auch ergänzende Übungen gibt aus dem Yoga und anderen Übungsformen und dennoch hast Du diesmal noch einmal mehr deutlich gemacht, das das Grundgerüst (auf ein Minimum herunter-

gebrochen und dennoch sehr effektiv) immer zu absolvieren ist. Die täglichen Wiederholungen und auch Korrekturen an jeden Seminartag waren super, so wurde direkt umgesetzt, worüber die ganze Zeit geredet wird. Sehr angenehm fand ich auch, dass Deine Demonstration der Übungen in Badehose war, um die arbeitende Muskulatur zu sehen, Du dann im Anschluss leicht bekleidet weitergemacht hast, um jederzeit wieder in Badehose demonstrieren zu können, aber dennoch etwas mehr anhattest ... sonst kann sich auch kaum eine Frau noch konzentrieren ;-). ... Auch dass neue Themen einfließen wie die Memotechniken oder die Apnoeatmung, fand ich inspirierend und das zeigt mir, dass die Entwicklung des Jungbrunnenseminars immer weiter geht, bei Dir, da Du immer mehr verfeinerst und neue Dinge ausprobierst und einfließen lässt, aber auch bei jedem einzelnen Teilnehmer selbst, bin ich nun motiviert, noch einmal zu studieren und mir viel mehr zuzutrauen ... in erster Linie durch das tägliche Training und die einhergehende Willensstärke. Auch die Abende zu gestalten finde ich eine gute Idee, ... Alles in Allem ist das Jungbrunnenseminar aus meiner Sicht nun eine sehr runde Sache und Dein Skript, welches stetig erweitert wird, eine wundervolle Ergänzung ... vor allem, da es mehr und mehr wird und dann bald auch unterteilt ist in eigene Rubriken. Ich kann nur schreiben, mach' weiter so und lass uns an all den neuen Erkenntnissen teilhaben ... wir freuen uns, Dich in 100 Jahren wiederzutreffen.“

F.K. | D-29664 Walsrode

Das Seminar findet statt von Mittwoch, 17:00 Uhr bis Sonntag, 16:00 Uhr. **Frühbucher und Paare erhalten einen besonderen Rabatt.**

(Siehe: www.waldgartendorf.de/jungbrunnen/)

Sofern Sie zu den ersten zwölf Frühbuchern zählen, erhalten Sie zur Vereinfachung Ihrer Übungen zusätzlich noch ein Set **Trainingshilfen** im Wert von über 50 Euro *geschenkt!*