

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

PureLiving100®-Aufenthaltsstruktur

Alle angebotenen Strukturen sind Angebote, die jeder nach seinen Bedürfnissen auswählt.

Wasser und Supplemente (nüchtern)

- **Wassertrinken mit Ballaststoffen und Elektrolyten**
 - Flohsamen oder Akazienfasern oder Heilerde
- **Individuell ausgewählte Supplemente**
 - Persönliche Supplemente, die nüchtern genommen werden sollen

Nüchtern mit Bewegung in den Tag

- **Übungsstrukturen im Seminarraum oder am Strand**
 - Yoga, Pilates, Dehnungsübungen, Krafttraining
- **Bewegung am Strand**
 - Spazieren gehen, Joggen, Schwimmen, Schnorcheln

BIO-Frühstück

- Low Carb & ketogene BIO-Ernährungsmöglichkeiten
- Komplett zuckerfreie Frühstücksangebote

Vormittag

- **Freizeit oder Angebote aus dem Wochenprogramm**
 - Wanderungen, Bike-Touren, usw.
- **Angebote zur Stressreduktion**
 - Meditationen, Atemübungen

Mittagessen

- **Gesundes BIO-Essen vom Tagesbuffet**
 - Stilles bewusstes Essen auf der Sonnenterrasse
- **Bewegung am Strand oder in der Natur**
 - Spazieren gehen, Schwimmen

Nachmittag

- **Freizeit oder Angebote aus dem Wochenprogramm**
 - Wanderungen, Bike-Touren, usw.

Abends

- **Treffen für emotionales Wachstum**
 - Wachstumstreffen emotionale Heilungsprozesse
 - Herzrunden zum Austausch und Kennenlernen
- **Veranstaltungen zur gesunden Lebensgestaltung**
 - Veranstaltungen zur gesunden Ernährung
 - Veranstaltungen zur gesunden Supplementierung
- **Veranstaltungen zur eigenen Gesundheitsdiagnose**
 - Veranstaltungen Auswertung Blutdiagnostik
 - Zugang zur PureLiving100-Gesundheitsdatenbank
- **Freizeitangebote**
 - Filmabende, Tanzabende

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Zusätzlich buchbare Angebote

- **Massagen**
– Ayurveda, LomiLomi-Massagen etc.
- **Messung des Nervensystems**
– HRV & RSA-Messung mit Auswertung
- **PräsenzFlow-Heilungsprozesse**
– Trauma-therapeutischer Heilungsprozess
- **Individuelle Ernährungsberatung**
– Auswertung der Blutdiagnostik und Erstellung eines persönlichen Ernährungs- & Supplemente-Plans

WICHTIGER HINWEIS

Es stehen nicht zu jedem Zeitpunkt alle Angebote zur Verfügung.