

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt Kreta

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Das PureLiving100®-Gesundheitspaket-KRETA verbindet Deinen Aufenthalt im Phoenix-Hotel mit dem PureLiving100®-Gesundheitspaket-ZUHAUSE-STARTER.

So entsteht eine Verbindung aus Erholung, Gemeinschaft, Diagnostik, persönlicher Auswertung und konkreter Umsetzung.

DAS GESUNDHEITSPAKET KRETA BESTEHT AUS ZWEI BAUSTEINEN

A: Gesundheits-AUFENTHALT-KRETA

Übernachtung, Verpflegung, PureLiving100-Community, Treffen für emotionales Wachstum
Veranstaltungen gesunde Lebensgestaltung, Bewegungs- und Körperübungen, Freizeitangebote

B: Gesundheits-ZUHAUSE-STARTER

Gesundheitsfragebogen, emotionale Checklisten, Blutwerte, Mikrobiom,
Auswertung & Maßnahmen sowie ganzheitliche Begleitung und Umsetzung

A: Dein Kreta-Aufenthalt

Erholen, bewegen, austauschen und gesund leben im PureLiving100®-Umfeld

Übernachtung im Phoenix-Hotel

- Einzel- oder Doppelzimmer mit Meerblick
- Badezimmer und Mückenschutztüre
- Infrarot-Heizsystem und Klimaanlage
- Kostenloses, leistungsstarkes WLAN
- Nur ca. 300 m zur Souda Beach

Komplette Verpflegung

- Frühstück, Tagesbuffet und 5–6 Abendessen pro Woche
- Low-Carb-Ernährungsmöglichkeiten
- Gesunde Ernährungskonzepte
- Bio-Lebensmittel, soweit erhältlich

Mobilität: 50 % Nachlass auf E-Bikes und E-Roller

Enthaltene Angebote der PureLiving100-Community

Emotionales Wachstum

- Wachstumstreffen zu emotionalen Heilungsprozessen
- Herzrunden zum Austausch und Kennenlernen

Gesunde Lebensgestaltung

- Veranstaltungen zur gesunden Ernährung
- Stressreduktion, Meditationen
Atemübungen

Bewegung & Körper

- Yoga, Pilates, Schwimmen, Joggen etc.
- Dehnungsübungen und Krafttraining

Freizeit & Gemeinschaft

- Wanderungen und Bike-Touren
- Filmabende und Tanzabende

Zusätzlich buchbare Angebote

- **Massagen:** Ayurveda, LomiLomi-Massagen etc.
- **Messung des Nervensystems:** HRV- & RSA-Messung mit Auswertung
- **PräsenzFlow-Heilungsprozesse:** Trauma-therapeutischer Heilungsprozess
- **Individuelle Ernährungsberatung:** persönlichen Ernährungs- & Supplemente-Plans

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt Kreta

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

B: PureLiving100®-Gesundheitspaket-ZUHAUSE-STARTER

Verstehen, was Dein Körper braucht. Gesundheit langfristig gestalten.

Vielleicht spürst Du schon länger, dass etwas in Deinem Körper nicht ganz im Gleichgewicht ist. Vielleicht bist Du häufig müde, schläfst nicht gut, Deine Verdauung macht Probleme, Du fühlst Dich gestresst oder energielos oder Du möchtest frühzeitig etwas für Deine Gesundheit tun.

Das PureLiving100®-Gesundheitspaket-ZUHAUSE-STARTER betrachtet nicht nur einzelne Laborwerte oder Symptome. Im Mittelpunkt steht Deine gesundheitliche Gesamtsituation und die Frage, was Du selbst konkret verändern kannst.

IM BLICK SIND DIE ZUSAMMENHÄNGE

Gesundheitsgeschichte – emotionale Situation – Blutwerte – Darm und Mikrobiom
Ernährung – Bewegung – Schlaf – Regeneration – Stressregulation – Supplemente

Überblicke Gesundheitspaket-ZUHAUSE-STARTER

1. STARTERPAKET • Ausführlicher Gesundheitsfragebogen • Emotionale Checklisten • Aktuelle Beschwerden und Belastungen • Gesundheitliche Wünsche und Ziele • Persönliche Auswertung Deiner Angaben	2. BLUTWERTE • Umfangreiche Auswertung Deiner Blutwerte • Verlaufsübersicht zugesandter Laborwerte • Individueller Maßnahmenplan • Supplemente-Liste mit Einnahmehinweisen • Einkaufsliste mit Bestell-Links
3. MIKROBIOM • Ausführliche Auswertung des Mikrobioms • Einordnung wichtiger Zusammenhänge • Individueller Maßnahmenplan • Supplemente-Liste und Einnahmehinweise • Einkaufsliste mit ausgewählten Produkten	4. GANZHEITLICHE BEGLEITUNG • Persönliche Ernährungsempfehlungen • Informationen zu Gesundheitsthemen • Bewegung und Körperarbeit • Schlaf, Regeneration und Stressreduktion • Alltagstaugliche Gesundheitsroutinen

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt Kreta

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

1. Starterpaket & 2. Blutwerte

Deine Ausgangssituation verstehen – Laborwerte einordnen – gezielt handeln

1. Starterpaket – Deine persönliche Ausgangssituation verstehen

Eine sinnvolle Gesundheitsstrategie beginnt damit, Dich und Deine gesundheitliche Geschichte möglichst gut zu verstehen.

- Deine bisherige Gesundheits- und Krankheitsgeschichte
- Deine aktuellen Beschwerden und Belastungen
- Deine Ernährung und Deinen Lebensstil
- Deinen Schlaf und Deine Regeneration
- Deine Stressbelastung und emotionalen Themen
- Deine persönlichen Ressourcen
- Deine gesundheitlichen Wünsche und Ziele

DEIN GESUNDHEITLICHER NUTZEN

Du bekommst einen klareren Überblick darüber, wo Du heute stehst, welche Bereiche besondere Aufmerksamkeit benötigen und wo mögliche Zusammenhänge liegen.

2. Blutwerte – Zahlen verstehen, Zusammenhänge erkennen, gezielt handeln

Blutwerte können wertvolle Hinweise darauf geben, wie Dein Körper aktuell arbeitet. Deshalb werden nicht nur Einzelwerte betrachtet, sondern auch mögliche Zusammenhänge.

- Stoffwechsel, Blutzucker und Insulinregulation
- Entzündungsgeschehen
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Leber, Niere und Schilddrüse
- Mikronährstoffversorgung und Immunsystem
- Energie und Leistungsfähigkeit
 - Ausführliche Auswertung Deiner Blutwerte
 - Verständliche Erklärung wichtiger Zusammenhänge
 - Verlaufsübersicht Deiner zugesandten Laborwerte
 - Individuell abgestimmter Maßnahmenplan
 - Supplemente-Liste mit Einnahmehinweisen
 - Einkaufsliste mit Bestell-Links

DEIN GESUNDHEITLICHER NUTZEN

Du sollst Deine Blutwerte nicht einfach nur bekommen, sondern sie verstehen. So können sie zu einem persönlichen Navigationssystem für Deine Gesundheit werden.

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt Kreta

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

3. Mikrobiom & 4. Ganzheitliche Begleitung

Darmgesundheit verstehen – Maßnahmen in Deinen Alltag integrieren

3. Mikrobiom – Deinen Darm als wichtigen Teil Deiner Gesundheit verstehen

Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan. Im Mittelpunkt stehen die Zusammenhänge zwischen Darm, Immunsystem, Entzündungsregulation, Nährstoffaufnahme, Stoffwechsel, Darmbarriere, Verdauung und Wohlbefinden.

- Ausführliche Auswertung Deiner Mikrobiom-Ergebnisse
- Verständliche Einordnung der wichtigsten Auffälligkeiten
- Betrachtung möglicher Zusammenhänge mit Deinen Beschwerden
- Individuell abgestimmter Maßnahmenplan
- Präzise Supplemente-Liste und konkrete Einnahmehinweise
- Einkaufsliste mit ausgewählten Produkten und Bestell-Links

DEIN GESUNDHEITLICHER NUTZEN

Ziel ist es, Verdauung, Darmmilieu, Barrierefunktion und ein stabiles mikrobielles Gleichgewicht Schritt für Schritt zu fördern.

4. Ganzheitliche Begleitung & Umsetzung

Wissen allein verändert noch keine Gesundheit. Auf Grundlage Deiner persönlichen Situation erhältst Du konkrete Empfehlungen für Deinen Alltag.

- Persönliche Ernährungsempfehlungen bzw. individueller Ernährungsplan
- Informationen zu Deinen persönlichen Gesundheitsthemen
- Empfehlungen zu Bewegung und Körperarbeit
- Impulse für besseren Schlaf
- Unterstützung bei Regeneration und Stressreduktion
- Alltagstaugliche Gesundheitsroutinen
- Unterstützung bei der Umsetzung Deiner Maßnahmen
- Persönliche Beratung für offene Fragen

PERSÖNLICHE BERATUNG

Zusätzlich ist eine persönliche Beratung von etwa 1–2 Stunden Bestandteil des Pakets. Hier können wir Deine Ergebnisse gemeinsam besprechen, Prioritäten festlegen und offene Fragen klären.

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt Kreta

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Dein gesundes Lebensumfeld gestalten

**Nicht nur Symptome oder Laborwerte isoliert betrachten
sondern das Ganze im Blick behalten**

Mir ist besonders wichtig, nicht nur einzelne Symptome oder Laborwerte isoliert zu betrachten. Ich möchte Dich dabei unterstützen, Dein persönliches gesundes Lebensumfeld ganzheitlich zu gestalten.

DAS GEHÖRT ZU DEINEM GESUNDEN LEBENSUMFELD

Ernährung · Bewegung · Schlaf · Regeneration · Stressregulation · Darmgesundheit · emotionale Balance ·
sinnvolle Supplementierung · Gesundheitswissen · alltagstaugliche Routinen

Drei zentrale Fragen begleiten uns

Was könnte Dein System aus dem Gleichgewicht gebracht haben?

Wir suchen nicht nur nach dem sichtbaren Symptom, sondern nach möglichen Zusammenhängen und beeinflussbaren Faktoren.

Was braucht Dein Körper jetzt zuerst?

Nicht alles muss gleichzeitig verändert werden. Wir setzen Prioritäten und beginnen dort, wo Maßnahmen für Dich besonders sinnvoll und realistisch erscheinen.

Welche Veränderungen lassen sich langfristig in Dein Leben integrieren?

Eine Gesundheitsstrategie ist nur dann wirklich wertvoll, wenn sie auch in Deinem Alltag funktioniert.

DEINE GESUNDHEIT DARF VERSTÄNDLICH WERDEN

Mein Ziel ist es, Dir nicht einfach zu sagen, was Du tun sollst. Ich möchte Dich unterstützen, Deinen Körper und Deine gesundheitliche Situation zu verstehen – damit Du bewusstere Entscheidungen treffen und Dein persönliches gesundes Lebensumfeld gestalten kannst.

Weitere Informationen über mich und meine Fachgebiete

<https://pureliving100.de/peter-kammermeier-fachgebiete/>

**Wenn Du Fragen zum PureLiving100®-Gesundheitspaket-KRETA hast,
melde Dich jederzeit gerne bei mir.**

Sonnige Grüße aus Kreta

Peter

Projektleiter und Geschäftsführer

Mobil DE: +49 152 33730869

Mobil GR: +30 697 0630372

E-Mail: peter@pureliving100.de