PureLiving100®-Gesundheitsprojekt
Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Teilnehmerstimmen PureLiving100-Gesundheitsprojekt 2025-2026

Martina

Aufenthalt im PureLiving100®-Gesundheitsprojekt vom 08.02.26 bis 22.03.26

Vom Couch-Potato zur Bewegungsfreundin

Meine sechs Wochen im PureLiving100-Gesundheitsprojekt auf Kreta waren eines der größten Geschenke meines Lebens. Wenn ich heute an diese Zeit zurückdenke, kommen mir noch immer Tränen der Berührung und mein Herz beginnt zu klopfen.

Auf Kreta durfte ich erfahren, dass Bewegung Freude machen kann – wenn ich auf mich höre und in meinem eigenen Tempo gehe. Ich habe gelernt, meine Grenzen wahrzunehmen, für meine Bedürfnisse einzustehen und aus dieser Klarheit echte Motivation entstehen zu lassen.

Heute schwimme ich zwei- bis dreimal pro Woche 1.500 Meter, gehe regelmäßig walken und wage mich sogar zum Wandern in die Berge. Aus dem einstigen Couch-Potato ist tatsächlich eine Bewegungsfreundin geworden – und das erfüllt mich mit unglaublich viel Stolz.

Auch meine Ernährung hat sich grundlegend verändert. Natürlich gibt es noch Momente, in denen alte Muster auftauchen. Doch ich gehe heute viel bewusster, liebevoller und ehrlicher mit mir um. Ich habe verstanden, dass Veränderung nicht bedeutet, perfekt zu sein, sondern immer wieder hinzuspüren, die Krone zu richten, aufzustehen und weiterzugehen.

Selbst schwierige Phasen haben mir gezeigt, wie viel belastbarer ich inzwischen geworden bin. Ich konnte mir Unterstützung suchen, neue Zusammenhänge erkennen und mehr Klarheit darüber gewinnen, wie ich mit herausfordernden Situationen umgehen kann. Gleichzeitig ist in mir der Wunsch entstanden, künftig selbst Menschen in einer Gruppe zu begleiten und etwas von dem weiterzugeben, was ich lernen durfte.

Lieber Peter, von Herzen danke für deine Großzügigkeit, dein Vertrauen und diese einzigartige Zeit auf Kreta. Ich durfte auf so vielen Ebenen wachsen, lernen und mich neu entdecken. Mein Leben bleibt spannend, aufregend und bereichernd – es ist einfach wunder-bar.

Namasté
Martina

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt
Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

DORIS

Aufenthalt im PureLiving100®-Gesundheitsprojekt vom 01.12.25 bis 31.01.26

Mein Weg zu mehr Gesundheit

Zwei bereichernde Monate im „Gesundheitsprojekt PureLiving 100“

Um meiner Autoimmunerkrankung (Fibromyalgie) entgegenzuwirken, entschied ich mich dazu, den Winter im europäischen Ausland zu verbringen. Mein Ziel war ein Ort, der ohne weite Flüge erreichbar ist, keine großen Sprachbarrieren bietet und mir Raum für echte Regeneration sowie eine schon länger geplante Ernährungsumstellung ermöglicht. Fündig wurde ich im Gesundheitsprojekt PureLiving100 im Phoenix Hotel auf Kreta.

Ganzheitliche Betreuung und Ernährung

Das Konzept überzeugte mich durch eine Kombination aus einer Begleitung für emotionales Wachstum und einer hochwertigen, zuckerfreien Low-Carb- bzw. Keto-Ernährung. Dank der kulinarischen Vielfalt und der Bio-Qualität der Speisen gelang mir die Ernährungsumstellung mit überraschender Leichtigkeit – ohne dabei auf Genuss oder Süße verzichten zu müssen.

Diagnostik und gesundheitliche Herausforderungen

Ergänzend zu meiner bisherigen ganzheitlichen Betreuung in Deutschland nutzte ich vor Ort die Chance für tiefgehende Blut- und Mikrobiom-Analysen. Die dabei entdeckten Nährstoffmängel überraschten mich sehr und machten sich leider auch prompt bemerkbar: Während andere Gäste kleinere Infekte schnell wegsteckten, warfen mich eine Magen-Darm-Grippe und eine Erkältung für zwei Wochen völlig aus der Bahn.

Erkenntnisse und Regeneration

In dieser Zeit erwies sich die intensive und liebevolle Betreuung durch die Gesundheitsberater und das Hotel-Team als unschätzbar wertvoll. Ich lernte zu verstehen, wie eng Nährstoffmängel und eine zu hohe körperliche Belastung (auch durch falsch praktizierten Sport) mit chronischem Stress für mein System verknüpft sind.

Bewegung und innere Einkehr

Besonders bereichert haben mich auch die vielen Aktivangebote. Ob geführte Wanderungen, Ausflüge in die Umgebung oder die Einheiten für Yoga und Meditation – die Mischung aus Bewegung und Entspannung war genau das Richtige für mein System und hat meine Regeneration perfekt unterstützt.

Fazit für die Zukunft

Trotz meines komplexen Krankheitsbildes fühlte ich mich durch das ganzheitliche Konzept jederzeit kompetent aufgefangen.
Ich verstehe jetzt erst richtig, wie sehr Stress und Nährstoffmängel meinen Körper blockiert haben. Ich fahre mit einem Koffer voller Erkenntnisse nach Hause und weiß nun genau, wie ich meine Ernährung und Nährstoffversorgung optimieren muss, um meine Gesundheit langfristig bis zur Rente und darüber hinaus zu erhalten.

Ein herzliches Dankeschön an das Team

Ein ganz besonderer Dank gilt den Gesundheitsberatern Peter Kammermeier und der Nährstoffspezialistin Sabine Junginger und dem gesamten Team des Phoenix Hotels. Danke für eure Geduld, eure verschiedenen Stärken und Kompetenzen und den stetigen Rückhalt, mit dem ihr mich durch meine Höhen und Tiefen begleitet habt. Ihr habt diese zwei Monate für mich zu einer echten Gesundheits- und Lebensreise gemacht!