

Oase der Gesundheit

Sehr geehrter Feriengast,

unsere Oase am Vilzsee ist weit mehr als nur eine Ferienunterkunft. Wir wollen Mitmenschen, die ihre Gesundheit bewahren oder verbessern wollen, Ideen geben, wie dies nicht nur in der Theorie, sondern auch erfolgreich im täglichen Alltag gelingt. Nutzen Sie Ihren Urlaub bei uns, um nachfolgend aufgeführte Tipps kennen- und schätzen zu lernen.

Gesundheitswochen

Nehmen Sie an einer unserer Gesundheitswochen teil, in deren Rahmen Sie unter Anleitung in Form von Vorträgen und Workshops mit einem ganzheitlichen Ansatz lernen, wie Sie ein möglichst langes Leben bei hoher Leistungsfähigkeit und Lebensqualität ohne Schmerzen erreichen. Weitere Informationen erfahren Sie bei uns unter 0151/5410 8348.

Tipps zum Ausprobieren

a) Gesund atmen

Saubere und sauerstoffreiche Luft ist für unseren Körper von herausragender Bedeutung. Unsere Oase am Vilzsee liegt in einer Region ohne nennenswerte Industrie- und Autoabgase.

Tipp 1: Halten Sie sich möglichst viel im Freien auf und schlafen Sie bei uns nachts bei offenem Fenster.

Falls es Ihnen nachts etwas kalt sein sollte, nutzen Sie unsere Wolledecke als zweite Decke.

Im Rahmen der Gesundheitswoche lernen Sie zusätzlich Atemübungen für die tägliche Anwendung.

b) Gesund trinken

Wasser ist nach Sauerstoff unser zweitwichtigstes Lebensmittel.

Tipp 2: Verzichten Sie in Ihrem Urlaub auf Alkohol und alle Getränke, die mit Zucker oder Zuckersatzstoffen gesüßt sind.

Tipp 3: Trinken Sie möglichst ausschließlich reines und energiereiches Wasser.

Tipp 4: Ersetzen Sie Milch am besten durch Mandelmilch, alternativ durch die günstigere Hafermilch.

In unserem kleinen Shop können Sie als Hausgast Wasser des Abfüllers Lauretana, Mandelmilch und Hafermilch kaufen.

Im Rahmen der Gesundheitswoche erfahren Sie mehr über die gesundheitliche Wirkung von reinem und energiereichem Wasser und wie Sie solches Wasser einfach und günstig selbst herstellen. Das Tragen von Sprudelkisten hat ein Ende.

c) Gesund essen

Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung erzeugt jede Ihrer Malzeiten eine lebensverkürzende oder lebensverlängernde Wirkung.

Tipp 5: Bereiten Sie in Ihrer Küche gesunde Speisen aus Gemüse, Obst, Nüssen, Pilzen, hochwertige Öle, Samen und Kräutern selbst zu.

Tipp 6: Nehmen Sie täglich Kokosöl (darf erhitzt werden) und kalt gepresstes Olivenöl (sollte besser nicht erhitzt werden) zu sich.

Tipp 7: Essen Sie auch täglich hochwertiges pflanzliches Eiweiß z.B. in Form von Hülsenfrüchten und Eigelb (von den Eiern unserer Hühner) sowie Nüsse.

Frisches, nährstoffreiches Obst und Gemüse erhalten Sie im kleinen Shop des Biber Ferienhofes und im Bioladen in Seewalde.

Wenn Sie Fleisch oder Fisch essen wollen, empfehlen wir Ihnen Wild, welches Sie im Nachbarort Schwarz im Schwarzwildladen erwerben können und frischen Fisch vom Fischer in Mirow.

Kokosöl, Olivenöl, diverse Nüsse, Hülsenfrüchte und einige andere Lebensmittel können Sie in unserem kleinen Shop kaufen.

Kräuter ernten Sie am besten frisch in unserem Kräutergarten zwischen dem Apartmenthaus und dem Hühnerstall.

Im Rahmen der Gesundheitswoche kochen wir gemeinsam besonders gesunde Gerichte. Sie erfahren, was Sie essen bzw. auch besser nicht essen sollten.

d) Hochwertige Nahrungsergänzung

Da unsere Böden zwischenzeitlich weitgehend nährstoffarm sind, fehlen uns selbst bei überwiegendem Verzehr von Obst und Gemüse zahlreiche Nährstoffe.

Sehr viele Mitbürger weisen einen Mangel an zahlreichen Vitaminen, bioverfügbarem Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und vielen Mineralstoffen auf.

Tipp 8: In unserem kleinen Shop können Sie einige hochwertige Nahrungsergänzungsmittel erwerben.

In der Gesundheitswoche lernen Sie, wie Sie einen Nährstoffmangel ermitteln und über hochwertige, bioverfügbare Nahrungsergänzungsmittel beheben.

e) Gesund bewegen

Ausreichend Bewegung ist für ein langes Leben unerlässlich. Nutzen Sie den Urlaub um das Schöne auch im Bereich der Bewegung mit dem Gesunden zu kombinieren.

Tipp 9: Beginnen Sie den Tag mit morgendlichem Tautreten auf unserer großen Wiese.

Tipp 10: Treiben Sie Fröhhsport, indem Sie im Vilzsee schwimmen.

Tipp 11: Sie können auch mit Nordic Walking Stöcken am Ufer des Vilzsees entlang bis zum Kanal zur Diemitzer Schleuse und wieder zurück gehen. Die Stöcke können Sie bei uns ausleihen.

Tipp 12: Schwingen oder springen Sie auf unserem Minitrampolin.

Tipp 13: Rudern Sie mit einem Kajak oder Kanadier auf einem der vielen Seen der Umgebung. Sie können dazu auch unsere Boote nutzen.

Tipp 14: Leihen Sie sich ein Fahrrad und unternehmen Sie Touren durch Wiesen und Wälder an den Mecklenburger Seen entlang, an denen Sie auch gut einen Badestopp einlegen können.

Tipp 15: Wandern Sie direkt von unserem Haus weg zum Großen Wummsee. Ihre Unterkunft liegt direkt am Mecklenburger Pilgerweg. Gehen Sie ihn ein oder mehrere Teilstücke.

Im Rahmen der Gesundheitswoche werden Sie in der Gruppe auch wandern, Rad fahren und Kanu fahren, sofern Sie dies wollen und gesundheitlich können.

f) gesund schlafen

Ihr Körper strebt Gesundheit an. Dazu heilt er sich vor allem im nächtlichen Schlaf, in dem auch eine umfangreiche Zellregeneration erfolgt.

Tipp 16: Schlafen Sie jede Nacht zwischen 6 bis 9 Stunden bei absoluter Ruhe und Dunkelheit. Ohne Einfluss von WLAN und Handy.

In unserer Oase der Gesundheit wird Ihnen dies gelingen. Außer Vogelgezwitscher und Hühner am Morgen herrscht bei uns absolute Ruhe. Wenn nicht gerade Vollmond ist oder 1000 Sterne bei klarem Himmel leuchten, erleben Sie bei uns Dunkelheit.

Tipp 17: Sie schlafen in jeder Unterkunft der Oase am Vilzsee in einem Doppelbett aus Zirbenholz. Wie die ätherischen Öle der Zirbe Ihr Leben verlängern, lesen Sie in einem kleinen Büchlein, welches in der Minibibliothek Ihrer Unterkunft ausliegt.

Im Rahmen der Gesundheitswoche erhalten Sie weitere Tipps, wie Sie nachts tief und erholsam schlafen, ohne Schlaftabletten zu nehmen.

g) Stress abbauen

Stress ist ungesund und sollte vermieden werden. In Ihrem Urlaub bei uns gelingt Ihnen dies besonders einfach. In Mecklenburg hat man Zeit.

Tipp 18: Entspannen Sie sich, während Sie unseren Hühnern beim Picken zuschauen. Lassen Sie den Fernseher aus und lesen Sie besser die Bücher, die wir für Sie im Rahmen einer Mini-Bibliothek bereithalten. Entschleunigen Sie auf dem Wasser beim Boot fahren.

Tipp 19: Tanken Sie Energie beim Waldbaden oder meditieren Sie in unserem Privatwald am Rochowsee, den Sie von Ihrer Unterkunft innerhalb weniger Minuten erreichen.

Im Rahmen der Gesundheitswoche erfahren Sie, wie negativ Stress auf Ihre Gesundheit wirkt und wie Sie Stress erfolgreich vermeiden und abbauen.

h) Zellschädigende Strahlung reduzieren

Ihre Zellen kommunizieren untereinander über ganz spezifische Frequenzen. Werden die Zellen unnatürlichen Frequenzen bzw. Schwingungen ausgesetzt, schädigt sie dies und verhindert, dass sie die ihnen zugeordneten Aufgaben vollständig erfüllen. Giftstoffe, Handy, Router, Fernseher und vieles mehr erzeugt unnatürliche und ungesunde Strahlung. Sie sollten Ihren Körper möglichst wenig solcher Strahlung aussetzen. Deshalb haben wir bis heute kein WLAN auf unserem Gelände.

Tipp 20: Machen Sie auch Urlaub von Ihrem Handy und dem Internet.

Tipp 21: Kaufen Sie in unserem kleinen Shop einen E-Smoggy und tragen Sie diesen zukünftig immer in Ihrer Hosentasche, wenn Sie Ihr Haus verlassen und sich dem alltäglichen Strahlungswahnsinn aussetzen. Ihr E-Smoggy wird Strahlung, die Sie nicht vermeiden können, in eine für Ihre Zellen verträglichere, bipolare Form wandeln.

Im Rahmen der Gesundheitswoche erfahren Sie weitere Möglichkeiten, Strahlung vor allem auch im eigenen Haus bzw. der eigenen Wohnung zu reduzieren. Vor allem im Schlafzimmer ist dies von größter Bedeutung, damit die Zellregeneration im nächtlichen Schlaf auch gelingen kann.

i) Entsäuern

Unsere Blut ist leicht basisch und auch die meisten unserer Zellen benötigen eine leicht basische Umgebung. Durch Stress, falsche Ernährung, ungesunde Getränke, Umweltgifte und unnatürliche Strahlung übersäuert unser Körper. Hiergegen sollen wir etwas tun.

Tipp 22: Wenn Sie einen Bungalow mit Badewanne gebucht haben, können Sie in unserem Shop Natron kaufen und ein Basenbad nehmen.

Im Rahmen der Gesundheitswoche erfahren Sie weitere Möglichkeiten zur erfolgreichen Entsäuerung des Körpers.

j) Entgiften

Unser Körper ist fast fortlaufend Giftstoffen ausgesetzt. Die meisten Giftstoffe nehmen wir über die Nahrung auf. Aber auch Getränke, Hygienemittel, Kleidung, Wasser und die Luft sind zwischenzeitlich mit Giftstoffen angereichert, sodass wir die Aufnahme von Giftstoffen allenfalls reduzieren, jedoch nie ganz vermeiden können.

Tipp 23: Fügen Sie Ihrer Ernährung auch Chlorella-Algen bei, die die Eigenschaft haben, Giftstoffe aufzunehmen. Sie können in unserem Shop Chlorella-Algen erwerben.

Im Rahmen der Gesundheitswoche erfahren Sie, wie Sie erfolgreich entgiften, ohne Ihren Körper zu stark durch das Lösen von Giftstoffen zu belasten.

k) gesunde Sonnenstrahlung

Jede Pflanze benötigt zum Wachsen und Leben die Strahlungsenergie der Sonne. Wir Menschen ebenso. Insbesondere die sommerliche UV-Strahlung und die Infrarotstrahlung sind für uns besonders gesund.

Tipp 24: Halten Sie sich je nach Hauttyp 10 bis 15 Minuten täglich zur Mittagszeit ungeschützt in der Sonne auf. Begrenzen Sie die Zeit so, dass Sie keinen Sonnenbrand bekommen.

Im Rahmen der Gesundheitswoche erfahren Sie, wie Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel ermitteln und einen möglichen Mangel vor allem auch im Winter überwinden. Auch erfahren Sie, wie wichtig Infrarotstrahlung für Ihre Gesundheit ist und wie Sie Infrarotstrahlung einfach erhalten können.

Mehr zu unseren Gesundheitswochen erfahren

Haben wir Sie neugierig gemacht und Sie wollen mehr über unsere Gesundheitswochen wissen? Dann rufen Sie bitte Ulrich Silberberger einfach unter 0711/50 48 03 20 oder 0151/5410 8348 an.