

Masterplan Gesundheit

< Gsund alt weare >



Allgäu



Der Bären im Allgäu

Wir sind ein traditioneller Familienbetrieb, gelegen an einem der schönsten und ruhigsten Plätze im Allgäuer Voralpengebiet mit herrlichem Blick auf die Pfrontener Berge. Beschaulich umgeben von sanften Hügeln unterhalb der beiden Burgruinen Eisenberg und Hohenfreyberg in einem malerischen Bauerndorf zwischen den Tourismus-Hochburgen Füssen/Schwangau und Oberstdorf. Unser Hotel hat 70 Betten, Aufzug, Tiefgarage und einen großzügigen Saunabereich mit Außenanlage. Besonders hervorzuheben ist unser wirklich großer Kräutergarten, in dem wir über 1000 verschiedenste Kräuter, Heilpflanzen und giftfreie Lebensmittel anbauen. Die zahlreichen Kräuter, Gemüse, Obst, Salate sowie Fisch und Fleisch aus unserer eigenen Landwirtschaft, wird für unsere Gäste frisch, raffiniert und lecker zubereitet.



Masterplan Gesundheit

Gsund alt weare

(Gesund alt werden!)

Urlaub, Genuss und Wissen tanken in einer der schönsten Ecken des Allgäu's

5 Nächte - Anreise Sonntag - Abreise Freitag

5 x Genießerpension mit reichhaltigem Frühstück, Mittagssnack,
Kaffee/Kuchen, Abendessen von unserem kalt-warmen
Garten-Buffer

In 5 Tagen zeigen wir Ihnen unsere Erkenntnisse, gesund alt zu werden.
Gesunde Ernährung - richtige Bewegung - Stressmanagement

Außerdem Winterwandern, Langlaufen, Skifahren, Schneeschuhwandern
im winterlichen Voralpenland und anschließend in unseren
außergewöhnlichen Saunabereich.

Den Masterplan gibt es vorerst von Mitte November bis Ende März. Reisezeiten und Preise auf Anfrage

Sonntag: Anreise & Abendessen vom Buffet

Montag:

„Gesund alt werden“ aus medizinischer Sicht. Vortrag von Dr. Marion Kössel

Dienstag - Mittwoch & Donnerstag
(die Folge der Kurse kann variieren):

Kräuterkochkurs: Einführung in das Kräuterkochen mit Küchenmeister Joschua Kössel und
Küchenchef Thomas Kleber

„Mission Grün“, Kräuterkurs mit Gartenleidenschaftler Schorsch Kössel

Wir verraten unsere besten Rezepte zum Beispiel unser Chlorophyll-Kräutergetränk „Kräuterkuss“
& Herstellung von einem der ältesten Gesundheitsrezepte der Menschheit: „Oxymel“

„So sollt ihr leben!“ Einführung in das große Kneippvermächtnis: Vortrag & Anwendung

Freitag: Frühstück & Abreise

**Gerne können Sie Ihren Aufenthalt verlängern, einzelne Kurse auswählen, die Ihnen besonders
zusagen, oder Ihren Aufenthalt verkürzen.**

Wir behalten uns vor, die jeweiligen Kurse eventuell gegeneinander auszutauschen.

Im Normalfall bleibt die Reihenfolge aber bestehen.

Definition:

Wenn der Mensch in die Jahre kommt, lässt der Zellstoffwechsel langsam nach. Das bedeutet, dass unsere Zellen sich nicht mehr so konstant und sauber kopieren, wie in jüngeren Jahren. Die ersten degenerativen Krankheiten zeigen sich, wie Arthrose, Arthritis, krankhafte Zellveränderungen, Schlaflosigkeit, Abgespanntheit, größere Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, u.v.m. Das Immunsystem arbeitet nicht mehr auf Hochtouren, die Elastizität der Muskulatur, Sehnen und Gefäße lässt nach, die Haut wird faltiger, die Gelenke sind oft von Entzündungen oder Knochenabbau geplagt. Eine mehr oder weniger normale Entwicklung des Älterwerdens. Und genau hier kommt unser „**Masterplan Gesundheit**“ ins Spiel. Die Erkenntnis, was mit uns im Alter körperlich passiert, die Möglichkeiten dagegen einzuwirken und auch das Wissen über das „System Mensch“ sind die großen, essentiellen Bestandteile dieses Masterplans, die wir Ihnen in diesen Tagen im Bären näher bringen wollen.

Wissen ist ein Schatz, aber die Praxis ist der Schlüssel dazu.“ (Ibn Chaldūn)

Gesund alt werden aus medizinischer Sicht mit Dr. Marion Kössel

Die 3 Säulen der Gesundheit

Ernährung - Bewegung - Stressmanagement

Myokine - Die Wunderwaffen unseres Körpers

Turbobooster für Gesundheit & Leistungsfähigkeit

Orthomolekulare Medizin - Verständnis für die menschliche Zelle

Wirkung von primären & sekundären Pflanzenstoffen auf den Organismus

Zellstoffwechsel im Laufe eines Lebens



Die richtige Ernährung - Ein wesentlicher Bestandteil, gesund alt zu werden!

Einführung in das Kräuterkochen

Du bist was Du isst!

„Gifte raus - Grünkraft rein!“

„Las Nahrung deine Arznei und Arznei deine Nahrung sein!“

Die besten Bärengartenrezepte zum einfachen Nachkochen in einem unterhaltsamen Kochkurs mit Küchenchef Thomas Kleber und/oder Küchenmeister Joschua Kössel.



Mission Grün

Unsere beiden besten Kräuterrezepturen zur vielfältigen Anwendung.
Kräuterkurs mit Schorsch Kössel, Gartenleidenschaftler und Kräuterkenner

Kräuterkuss

„Der Chloropyll-Power-Drink“

Gemixte frische Kräuter mit Früchten und ein paar kleinen Tricks ergeben ein wohlschmeckendes, knallgrünes Getränk, das täglich genossen werden kann. Die Wirkungen sind aufsehererregend.



Oxymel

„Die älteste Medizin der Welt“

Bester Bienenhonig und hausgemachter Apfelessig ergeben die Grundlage für ein legendäres Rezept für den täglichen Gebrauch, das mit diversen Kräutern angesetzt, gegen fast alle Gebrechen hilft.



Und dazu gibt's spannende Erfahrungen und Feedback aus 20 Jahren Kräuter-Leidenschaft

„Wer nicht jeden Tag
etwas Zeit für seine
Gesundheit aufbringt,
wird eines Tages sehr
viel Zeit für die Krankheit
opfern müssen.“ (Kneipp)

Kneipp kennenlernen

„So sollt ihr leben“

Einführung in das Erbe des „Wasserdoktors“

Ein gesunder Körper braucht eine gesunde Seele!
Eine gesunde Seele braucht einen gesunden Körper!

Vortrag & Anwendung

Glücklich der Mensch,
der es versteht und sich
bemüht, das Notwendige,
Nützliche und Heilsame
mehr und mehr sich
anzueignen. (Kneipp)

Saunieren-Massieren
entspannen



Massagen gegen Aufpreis





„Der Weg ins Paradies
führt durch den Garten!“

“Der Bärengarten”
organisch-elementarer
Anbau auf 4 Hektar
Gifte raus-Grünkraft rein!

Erholung, Gesundheit und Wissen tanken im Traumland des Königs

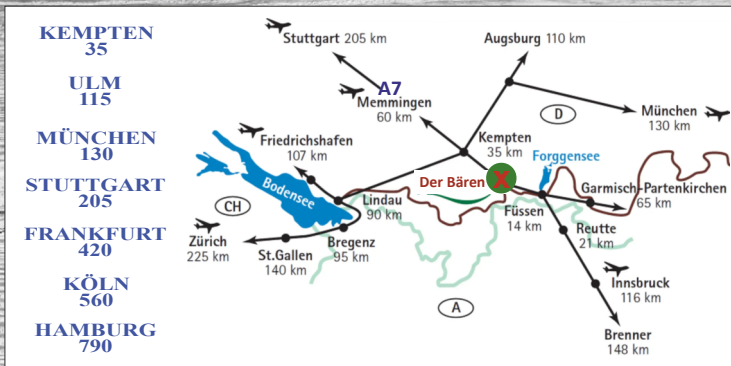


Den Masterplan gibt es vorerst von Mitte November bis Ende März. Reisezeiten und Preise auf Anfrage



SCHLOSSPARK

Wie Sie uns finden:



„Der Bären im Allgäu“ - Dorfstr. 4, 87637 Eisenberg/Zell
Tel.: 08363-927130

E-mail: info@derbaeren.de - web: www.derbaeren.de

Allgäu



DER BÄREN

Auf ein Wiedersehen im Bären in Zell