



INSPIRATIONSTAGE

LONGEVITY PUR
FÜR DEIN LEBEN

23. - 26.
März 2025

Lebensfreude & pure Vitalität für Dich

Was könnte schöner sein, als Dir und Deinen Lieben ein genussvolles Leben voller Freude und Vitalität zu schenken? Entscheide Dich für ein vitales, leistungsfähiges, sportives, schmerzfreies & bewusstes Leben und tanke bei den Longevity Days in allen Bereichen rund um Deine körperliche Energie und Lebensqualität auf.

Für Dein pures Leben.

Wir freuen uns auf Dich!



**LONGEVITY DAYS IM GROSSARTIGEN
HERRENHAUS IN DER UCKERMARK**





**Mindset
+ Dein Warum**



**Ernährung
+ Wasser**



**Entspannung
+ Atmung**



**Eisbaden
+ Sauna**



**Massage
+ Wohlfühlen**



**Power Boost
für deine Füße**



**Schlaf
+ Schönheit**



**Durchblutung
+ Infusion**



**Vitale
Langlebigkeit**

BEISPIELTAG

LONGEVITY DAYS

- **Anwendung** „Durchblutung – Schönheit von innen und außen“
- **Bewegung** - Waldspaziergang für Flexibilität und Kreislauf
- **Impulsvortrag** - Ernährung und Wasser
- **Gemeinsam Kochen und Genießen:** Leichtes, proteinreiches Frühstück
- **Gedankenspaziergang:** Inspiration, geführter Weg „Dein Warum“
- **Workshop:** Wissenschaft und Hintergründe von Longevity
- **Pause in der Natur** rund um das Herrenhaus
- **Option A:** Anwendung „Massage“ (vor/danach Kurzanwendung/Durchblutung)
- **Option B:** Bewegung, Eisbaden und/oder Sauna
 - Positive Effekte von Kälte auf „Körper & Geist“
- **Pause in der Natur** rund um das Herrenhaus
- **Gemeinsam Kochen und Genießen:** Nährstoffreiches Mittagessen
- **Workshop:** Entspannung und Schlaf
- **Workshop & Anwendung** „Power Infusion“
- **Option:** Infusion - Stärke Deine Abwehrkräfte – steigere Deine Vitalität
- **Pause in der Natur** rund um das Herrenhaus
- **Workshop & Anwendung:** „Power Boost für Deine Füße“
- **Gemeinsam Kochen und Genießen:** Leicht verdauliches Abendessen
- **Gruppen/Einzelgespräch** – Erkenntnisse, Ziele, Reflexion
- **Anwendung** „Durchblutung – Schönheit von innen und außen“
- **Vorbereitung auf den Schlaf:** Blaulichtfreie Zeit



EINBLICKE IN DAS PROGRAMM

POSITIVES MINDSET DEIN WARUM

Der Schlüssel zu Deinem Erfolg, innerer Stärke & Lebensfreude

Ein positives Mindset ist essenziell, um Dein Warum zu entdecken, aktiv zu verfolgen, Dein Leben bewusst zu genießen und Herausforderungen mit Zuversicht zu begegnen. Unsere Longevity Days zeigen Dir, wie Du Deine mentale Einstellung und Dein Warum nachhaltig stärkst und Deine innere Balance effektiv förderst.

Was Dich erwartet

- Innere Stärke und Gelassenheit: Lerne effektive Techniken, um negative Denkmuster zu durchbrechen und mit Leichtigkeit auf positive Gedanken umzuschalten.
- Entdecke Dein Warum und steigere Deine Lebensfreude: Du wirst spüren, wie Dich ein positives Mindset dabei unterstützt, das Leben voller Energie, Erfüllung und Freude zu gestalten.
- Stressbewältigung: Erfahre, wie Du Stresssituationen souverän meisterst und in turbulenten Zeiten einen klaren Kopf bewahrst.

Erlebe die transformierende Kraft der Longevity Gedankenspaziergänge und starte mit einem neuen Lebensgefühl in die Erschaffung Deines Traumleben.



Irene Säger

Gesundheitsbotschafterin für Mensch und Tier. Sie unterstützt Dich dabei, deine Gesundheit wiederzuerlangen und/oder zu erhalten.

Ihre drei Herzensthemen sind Prähabilitation, Regeneration und eine selbstbestimmte Lebensführung.

Ihr Lebensleitspruch: Nie, nie, nie, niemals aufgeben!

EINBLICKE IN DAS PROGRAMM

ERNÄHRUNG UND WASSER

Die Basis für Vitalität und Wohlbefinden

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend reines Wasser sind entscheidend für Deine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Bei Deinen Longevity Days lernst Du, wie Du mit gezielten Ernährungsstrategien und der richtigen Hydration Deine Vitalität nachhaltig steigerst.

Was Dich erwartet

- Optimierte Ernährung für mehr Energie: Entdecke, welche Lebensmittel Deinen Körper optimal versorgen und wie Du eine nährstoffreiche Ernährung mühelos in Deinen Alltag integrierst.
- Die Kraft des Wassers: Erhalte wertvolle Einblicke in die Bedeutung von Hydration und wie Wasser Dein Wohlbefinden auf zellulärer Ebene fördert.
- Verbesserte Verdauung und Stoffwechsel: Du lernst, wie Du Deine Verdauung und den Energiestoffwechsel durch Ernährung und Hydration positiv beeinflusst.

Erlebe, wie die richtige Ernährung und Hydration Dein Leben transformieren und Dich voller Energie und Leichtigkeit durch den Alltag tragen kann.



EINBLICKE IN DAS PROGRAMM

ENTSPANNUNG + ATMUNG

Take a deep breath - Energie & innere Ruhe durch Breathwork

Bewusste Atmung ist eine der kraftvollsten Methoden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen, Stress abzubauen und Deine Energie zu steigern. Die Longevity Days zeigen Dir, wie Du durch gezielte Atemtechniken Dein Wohlbefinden und Deine Vitalität nachhaltig verbessern kannst.

Was Dich erwartet

- Energie durch bewusste Atmung: Erfahre, wie Du mit effektiven Atemübungen Deinen Körper optimal mit Sauerstoff versorgst und so Deine Energie steigern kannst.
- Stressreduktion und innere Balance: Lerne Atemtechniken, die Dir helfen, Stress abzubauen und Dich in stressigen Situationen zu zentrieren.
- Verbesserte Konzentration und Erholung: Entdecke, wie Atemtraining Deine mentale Klarheit steigert und zu besserer Entspannung beiträgt.

Erlebe die transformierende Kraft bewusster Atmung und finde neue Energie, Ruhe und Lebensfreude!



EINBLICKE IN DAS PROGRAMM

SCHLAF UND SCHÖNHEIT

Quelle für Regeneration und Lebensenergie

Erholsamer Schlaf und tiefe Entspannung sind essenziell, um Deinen Körper und Geist zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Bei den Longevity Days entdeckst Du, wie Du Deine Schlafqualität verbesserst und Entspannung bewusst in Deinen Alltag integrieren kannst.

Was Dich erwartet

- Verbesserter Schlaf: Entdecke wirkungsvolle Strategien und Rituale, um leichter einzuschlafen, durchzuschlafen und erfrischt aufzuwachen.
- Tiefenentspannung für Körper und Geist: Erlebe Techniken, die Dir helfen, Stress loszulassen und einen Zustand tiefer Ruhe zu erreichen.
- Nachhaltige Regeneration: Lerne, wie Schlaf und Entspannung Deinen Körper revitalisieren und Deine mentale Leistungsfähigkeit steigern kann.

Erfahre, wie Schlaf und Entspannung Dein Leben, Deine Ausstrahlung und Schönheit bereichern kann und starte mit frischer Energie in jeden Tag!



EINBLICKE IN DAS PROGRAMM

DURCHBLUTUNG

Lebenselixier: Die Bedeutung der Durchblutung für unser Leben

Die Durchblutung ist das Lebenselixier unseres Körpers. Ohne eine ausreichende Durchblutung können Gewebe und Organe ihre Funktionen nicht optimal erfüllen, was zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen kann. Bei den Longevity Days widmen wir uns intensiv Deiner Durchblutung plus regelmäßige BEMER Anwendungen

Eine gute Durchblutung ist die Grundlage für:

- Gesunde Organe: Herz, Gehirn, Leber und Nieren sind auf eine zuverlässige Sauerstoff- und Nährstoffversorgung angewiesen.
- Körperliche Regeneration: Verletzungen und Wunden heilen schneller, wenn die Durchblutung optimal funktioniert.
- Leistungsfähigkeit: Ob körperlich oder geistig, die Durchblutung beeinflusst unser Energielevel und unsere Konzentrationsfähigkeit.
- Immunsystem: Immunzellen benötigen eine effektive Zirkulation, um im Körper an die richtigen Stellen zu gelangen.



Physikalische Gefäßtherapie – Dein Teamplayer für Vitalität und langlebige Gesundheit

Höchste Innovation und Technologie zur Verbesserung der Mikrozirkulation.

Die Anwendung basiert auf elektromagnetischen Impulsen, die die Pumpbewegung der kleinsten Gefäße nachweisbar und effektiv anregen.

Wirkung und Resultat:

- Die Durchblutung wird gesteigert,
- Die Zellver- und Entsorgung wird verbessert
- Die natürlichen Regenerationsprozesse nebenwirkungsfrei im Körper unterstützt werden

EINBLICKE IN DAS PROGRAMM

POWER BOOST FÜR DEINE FÜSSE

Deine Füße, Dein Power-Boost als Schlüssel zur Langlebigkeit!

Du möchtest länger fit und aktiv bleiben? Wusstest Du, dass der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden direkt unter Deinen Füßen liegt? Dann sei bereit!

Was Dich erwartet

- Die geheime Verbindung zwischen Füßen und Langlebigkeit: Du kannst ganz einfach und alleine so deine Lebensqualität verbessern
- Power für Deinen Körper: Warum Deine Füße das Zentrum Deines Wohlbefindens sind und wie Du das für Dich nutzen kannst.
- Praktische Übungen: Schnelle, einfache Techniken, die Du sofort anwenden kannst, um Deine Füße und Deinen gesamten Körper zu stärken.
- Individuelle Beratung: Tipps, die perfekt zu Dir und Deinen Bedürfnissen passen.

Lass uns gemeinsam die „Fußreise“ zu mehr Vitalität und Energie starten! Sei dabei, wenn wir den Weg zu gesunden Füßen und einer langen, fitten Zukunft gehen.



Kathrin Görz

ist seit über 25 Jahren im medizinischen Bereich als Unternehmerin tätig. Als Expertin für alles, was Deine Gesundheit auf das nächste Level hebt, unterstützt sie Dich wirkungsvoll bei der Optimierung Deiner Vitalität. Therapieergänzende Möglichkeiten inklusive.

Ihr Credo: Die gesunde Schönheit liegt in Deinen Füßen.

EINBLICKE IN DAS PROGRAMM

EISBADEN UND BEWEGUNG

Schlüssel zu mehr Leistungsfähigkeit

Bei den Inspirationstagen Longevity bringt Franziska Frosch Dir die kraftvolle Wirkung von Eisbaden und sportlicher Aktivität näher. Diese beiden Elemente sind für sie Schlüssel zu einem leistungsstarken Körper, einem klaren Geist und einem langen, vitalen Leben

Was Dich erwartet

- Positive Effekte von Kälte auf Körper und Geist
- Alltagstaugliche Tipps für mehr Bewegung und Energie
- Praktische Übungen für Kraft, Ausdauer und innere Ruhe
- Nutzung der Vitalsauna



Franziska Frosch

ist seit 15 Jahren als erfolgreiche Unternehmerin tätig. Ihre Leidenschaft gilt einem aktiven, gesunden und vitalen Leben – und genau diese Begeisterung möchte sie mit Dir teilen.

Franziska lebt nach dem Vorbild ihrer Großmutter, die bis zu ihrem 103. Lebensjahr eigenständig und voller Lebensfreude war.

Ihr Geheimnis: Bewegung, ein starker Geist und die Fähigkeit, sich immer wieder auf neue Herausforderungen einzulassen.

EINBLICKE IN DAS PROGRAMM

INFUSION – VITALITÄT UND IMMUNKRAFT

Stärke deine Abwehrkräfte und steigere Deine Vitalität!

Unsere Infusionstherapie mit hochdosiertem Vitamin C ist speziell darauf ausgelegt, Dein Immunsystem zu stärken und Deine Vitalität zu steigern.

Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das freie Radikale neutralisiert und so **Zellschäden** vorbeugt. Es unterstützt die **Kollagensynthese** und den **Energiestoffwechsel**, was zu einer verbesserten allgemeinen Vitalität führt. Zudem kann hochdosiertes Vitamin C helfen, Infektionen vorzubeugen und die **Genesung** zu beschleunigen.

Was Dich erwartet

- Stärkung des Immunsystems: Du wirst eine verbesserte Immunfunktion und stärkere Abwehrkräfte erleben.
- Erhöhte Vitalität: Du fühlst dich im Alltag energiegeladener + vitaler.
- Prävention von Infektionen: Du bist besser vor Infektionen geschützt und erholst Dich schneller.

Erlebe die vitalisierende Wirkung des IV Vitamin C und stärke Dein Immunsystem.



Cornelia Janitzki

Ambitionierte Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Seit über 30 Jahren führt Sie Ihre eigene Praxis und hat sich darauf spezialisiert, die Gesundheit Ihrer Patienten zu erhalten sowie Leiden zu lindern.

Ihr Leitfaden lautet: Gesundheit erhalten und fördern
Mit Ihrer langjährigen Erfahrung und Ihrem ganzheitlichen Ansatz bietet sie individuelle und effektive Behandlungsmethoden an.

EINBLICKE IN DAS PROGRAMM

MASSAGE + ENTSPANNUNG

Entspannung und Vitalität für Körper und Seele!

Eine wohltuende Massage ist weit mehr als nur Entspannung – sie stärkt Deinen Körper, fördert die Durchblutung und hilft Dir, Blockaden zu lösen. Bei deinen Longevity Days genießt Du maßgeschneiderte Massagetechniken, die Deine Regeneration unterstützen und Dich mit neuer Energie erfüllen.

Was Dich erwartet

- Tiefenentspannung und Stressabbau: Erlebe, wie gezielte Massagegriffe Deinen Körper und Geist in einen Zustand tiefer Ruhe versetzen.
- Verbesserte Durchblutung und Regeneration: Spüre, wie Verspannungen gelöst und Deine Muskeln revitalisiert werden.
- Ganzheitliches Wohlbefinden: Lerne, wie Massagen nicht nur körperliche Beschwerden lindern, sondern auch Deine innere Balance fördern.
- Gönn dir die heilsame Wirkung einer professionellen Massage und erlebe, wie Dein Körper neue Kraft und Dein Geist neue Gelassenheit findet.



Gudrun Voigt

Zertifizierte Entspannungstherapeutin,
Unternehmerin und Masseurin.

Ihre Kompetenz basiert auf einer speziellen Entspannungstherapie, die Dein Wohlbefinden ganzheitlich fördert und auf Deine gewünschten Ziele abgestimmt ist.

Ihr Lebensmotto: Entspannter Körper,
entspannter Geist.

LONGEVITY EXPERTENTEAM

ANSPRECHPARTNER



Irene Sänger

- Gesundheitsbotschafterin
- Mitglied EU-Wirtschaftssenat
- Senatorin
- Mitglied Burnout-Netzwerk international
- Member of Management BEMER GROUP International



Du möchtest Dich anmelden oder hast Fragen? So erreichst Du mich:

info@health-ambassador.com

+49 170 8966227



Herrenhaus Roddelin

- 320m² großes Refugium für ca. 10 Personen inmitten einer riesigen, wunderschönen Gartenanlage
- eigenes Ufer, direkter, privater Zugang zum Roddelinsee
- einzigartige Einbindung in die wunderschöne Uckermark, die "Toskana des Nordens".
- Entschleunigen, entspannen inmitten unberührter Natur



Anschrift und Anfahrt:

Roddeler Dorfstr. 26, 17268 Roddelin

AUF EINEN BLICK

BIST DU DABEI?

Basic - 999€

Das ist drin:

- Teilnahme an den gesamten Longevity Days
- Unterkunft inklusive
- Nährstoffreiche und hochwertige Verpflegung inklusive
- OHNE Anwendungen wie Infusionen, Massagen, Power Boost Füße

Premium - 1299€

Das ist drin:

- Teilnahme an den gesamten Longevity Days
- Unterkunft inklusive
- Nährstoffreiche und hochwertige Verpflegung inklusive
- OHNE Anwendungen wie Infusionen, Massagen, Power Boost Füße

Deluxe - 1499€

Das ist drin:

- Alle Leistungen aus Basic
- Alle Anwendungen aus Premium
- Individuelle Nachbegleitung für 4 Wochen(optional Verlängerung möglich)

