Frau Antjes SALON

Frau Antjes Salon im Golfhotel Fahrenbach

BEWUSST + gewusst GESUND

Chronische Entzündungen sind nicht heilbar?

Stimmt nicht!

GEWUSST WIE UND WOMIT
Von Ayurveda bis Omega-3
Bei Reizdarm bis Rheuma und Long COVID

22.-24. Januar 2027

GOLFHOTEL Fahrenbach
KRAFTORT IM NATURPARK

In Deutschland leiden **Millionen Menschen** an **chronischen Entzündungen** darunter **Morbus Crohn, Reizdarm, Rheuma, Diabetes, Neurodermitis, MS oder Asthma.**

Moderne Medikamente helfen, die Entzündungen zu kontrollieren. Ein Segen für die Erkrankten! Symptome werden gelindert, Organschäden verhindert, doch **die Grunderkrankungen bleiben** meist bestehen.

Oft müssen Betroffene **ein Leben lang Medikamente** nehmen, viele mit **Nebenwirkungen**. Ein **Teufelskreis**, in dem sich die Menschen gefangen fühlen, ohnmächtig einer Krankheit ausgeliefert, die als unheilbar gilt.

Aber ist das wirklich so?
NEIN!

Wir stellen **Therapieansätze** vor, die auf die **Ursachen** abzielen und den **Heilungsprozess unterstützen.**

Chronisch entzündliche Erkrankungen sind heilbar!
Bewusst & Gewusst Gesund

Ihre
Antje Maly-Samiralow



PROGRAMM

FREITAG 22.01.2027

16:30 Begrüßung am Lagerfeuer mit wärmendem Tee

17:30 **Prof. Dr. Ulrike Kämmerer**
Warum chronifizieren Entzündungen? *20 min*
Der Teufelskreis der autoimmunen Reaktion *30 min*

18:30 **Dr. Syal Kumar**
Wie versteht die Traditionelle Indische Medizin chronische Entzündungen? *20 min*
Autoimmunerkrankungen aus ayurvedischer Perspektive *30 min*

19:30 Abendessen

SAMSTAG 23.01.2027

09:00 Begrüßung

09:05 **Prof. Dr. Clemens von Schacky**
Hohe Omega-3-Spiegel = weniger Entzündung
Prävention und Entzündungsregulation durch EPA und DHA *60 min*

Fragen aus dem Publikum *15 min*

10:25 **Mag. Dr. Richard Kogelnig**
Die Bedeutung des Darms für chronische und autoimmune Entzündungen (als Brandbeschleuniger des Alterungsprozesses) und deren Behandlung aus Sicht der Fasten- bzw. Mayr-Medizin *60 min*

Fragen aus dem Publikum *15 min*

PROGRAMM

11:45 **Prof. Dr. Ulrike Kämmerer**
Ketogene Ernährung & Low Carb
Entzündungsregulation durch Ketose, Studiendaten & Erfahrungen bei Rheuma *60 min*

Fragen aus dem Publikum *15 min*

13:00 Mittagessen

14:30 **Dr. Syal Kumar**
Behandlung von Autoimmunerkrankungen im Ayurveda
3 Fallbeispiele: rheumatoide Arthritis, Morbus Crohn, Neurodermitis *60 min*

Fragen aus dem Publikum *15 min*

15:50 Ayurvedischer Kochkurs
Dr. Syal Kumar
Entzündungshemmende Wirkung von Kräutern und Gewürzen *20 min*

16:10 Kaffeepause

16:30 **Sajitha Narayanan**
Kochanleitung für 3 ayurvedische Speisen (um Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl limitiert ist)
3 Stunden

19:30 Abendessen mit ayurvedischem Buffett

SONNTAG, 24.01.2027

11:00 **Wolfgang Maly**
Sonntagsandacht *30 min*

11:30 **Mag. Dr. Richard Kogelnig**
Bedeutung spiritueller Praxis für ein gesundes und langes Leben *20 min*

12:00 **Wolfgang Maly**
Maly-Meditation, Einführung und gemeinsame Maly-Meditation
40 min

Fragen aus dem Publikum *15 min*

13:00 **Prof. Dr. Achim Benditz**
Steißbeinentzündung – eine schmerzhafte und folgenreiche Misere
Häufig verkannt und falsch behandelt
45 min

Fragen aus dem Publikum *15 min*

14:00 Verabschiedung und Mittagessen (optional)

Programm & Moderation
Antje Maly-Samiralow


Aussicht vom Hotel


Zimmerbeispiel

REFERENTEN



Prof. Dr. med. habil. Achim Benditz

Leitender Arzt Orthopädie und Wirbelsäulentherapie

Klinikum Fichtelgebirge, Marktredwitz

Führender Experte bei Steißbeinschmerzen



Prof. Dr. biol. hum. Ulrike Kämmerer

Biologin

beforscht entzündungshemmende Effekte der ketogenen Ernährung u.a. auf Rheuma und Krebs



Dr. Phil. Syal Kumar

Ayurvedaarzt

Leiter des Instituts für Traditionelle Indische Medizin

Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin Essen



Mag. phil Dr. med. univ. Richard Kogelnig

Mayr-Arzt

Allgemeinmediziner und Psychologe

Schwerpunkt präventive und therapeutische Darmgesundheit



Wolfgang Maly

Psychoonkologe

Begründer der Maly-Meditationstherapie®



Sajitha Narayanan

Gibt authentische Ayurveda Kochkurse und entwickelt antientzündliche Rezepte u.a. für das Buch „Ayurveda – stark gegen Entzündungen“



Prof. Dr. med. Clemens von Schacky

Internist, Kardiologe und Angiologe

Führender Experte der Fettsäureforschung

Mitentwickler des Standardtests HS-Omega-3-Index®



Antje Maly-Samiralow

Journalistin und Moderatorin





Lounge



Sauna

BEWUSST + gewusst GESUND

PREISE GESAMTPAKET

Bewusst & Gewusst Gesund Seminar
Komplett mit ÜN im EZ **450 €**

Bewusst & Gewusst Gesund Seminar
Komplett mit ÜN im DZ **420 €**

Bewusst & Gewusst Gesund Seminar
Komplett ohne ÜN **210 €**

inklusive Teilnahme aller Vorträge/Verpflegung

Anreise: Freitag, 22.01.2027
Abreise: Sonntag, 24.01.2027

PREISE EINZELBAUSTEINE

FREITAG 22.01.2027

Teilnahme Vorträge, Come Together und Abendessen **50 €**

SAMSTAG 23.01.2027

Teilnahme Vorträge, Tagungsgetränke, Mittagessen, Kaffeepause, Abendessen **120 €**

SONNTAG 24.01.2027

Teilnahme Vorträge, Tagungsgetränke **40 €**

LEISTUNGEN GESAMTPAKET

- 2 x Übernachtung im komfortablen Zimmer
- 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 3-Gang-Buffet zum Abendessen (Fr)
- 2-Gang-Buffet zum Mittagessen (Sa)
- Kaffeepause am (Sa)
- Ayurvedisches Buffet zum Abendessen (Sa)
- Tagungsgetränke

INKLUSIV FÜR HAUSGÄSTE

- Finnische Sauna & Kräuter-Sauna
- Naturbadeteich mit Liegewiese und Liegestühlen unterhalb des Hotels
- Nutzung des Bagraums, der Driving Range und der Übungsgrüns (zzgl. Tokens)
- Sonnenterrasse mit Liegestühlen im Grünen

WEITERE OPTIONALE ANNEHMLICHKEITEN

- Massagen und Kosmetikanwendungen nach Terminvereinbarung
- Abschließbare Einzelgaragen (15,- € pro Nacht, nach Vorreservierung)

Das gesamte Hotel ist reserviert für das Bewusst & Gewusst Gesund Seminar.


Winterzauber


Köstlichkeiten aus der Küche


Blick ins Restaurant



Golfhotel Fahrenbach
Kraft, Gesundheit und Lebensfreude im Naturpark Fichtelgebirge

Fahrenbach 1 | 95709 Tröstau
Buchung per Telefon unter 0 92 32 88 20
oder per Mail: kontakt@golfhotel-fahrenbach.de

Mehr Infos unter www.golfhotel-fahrenbach.de/bewusst-gesund