

MODERNE MAYR-KUUR IN MEDI-SPA PARK IGLS/INNSBRUCK



Gezondheid is de som van vele factoren. Goed in je vel zitten hangt af van een emotioneel evenwicht, alsook van sociale geborgenheid. In het Medi-Spa Park Igls/Innsbruck krijgt de gast veel aandacht en ruimte om nieuwe energie op te doen.

Wat houdt de moderne Mayr-Kuur in?

De Moderne Mayr-Kuur focust op onze eetgewoonten en de regeneratie van de spijsvertering. Zeventig procent van de zogenaamde welvaartsziekten wordt veroorzaakt door een slechte spijsvertering. De Moderne Mayr-kuur is een innovatief gezondheidsconcept. Voeding, beweging en regeneratie onder medische begeleiding inclusief moderne diagnostiek, vormen de pijlers van dit concept.

Moderne Mayr-Cuisine

De Moderne Mayr-Cuisine biedt licht verteerbare en energierijke gerechten op basis van regionale, biologische producten. De kuur bestaat uit acht voedingsstappen, variërend van een kopje thee tot smakvolle Mayr-Vitalkost met salades en desserts.

Individuele beweging

Bewegen is essentieel voor onze gezondheid en moet op een consequente en goed gedoseerde manier gebeuren. Twintig minuten training per dag volstaan om uw fysieke en psychische reserves op peil te houden. Medi-Spa Park Igls beschikt over een team van sportwetenschappers, gezondheids- en fitnesstrainers, dat een bewegingsprogramma op maat van de gast uitwerkt en begeleidt.

Ontspanning en regeneratie

Onthaasten zorgt voor nieuwe impulsen! Het spa-aanbod omvat een grote indoorpool met hydrojet, verschillende soorten baden, sauna's, een infraroodcabine en relaxruimten. Cosmetische en therapeutische behandelingen, massages, modderpakkingen en gerichte lichaamsprogramma's ondersteunen de regeneratie en zorgen voor nieuwe levensvreugde.

www.park-igls.at

Ayurveda in Europa – vakantie als therapie

Bent u op zoek naar een duurzame time-out voor lichaam en geest – een kick-off voor een nieuwe, gezonde levensstijl? Naar het hoogste niveau van Ayurveda zonder lang te moeten vliegen? Het centrum voor Europese Ayurveda is gevestigd op een bijzondere plek in Oostenrijk.

#stayeco: geen vluchten, geen lange, vermoeiende reizen. Houd je ecologische voetafdruk klein en de fysieke en mentale stress laag! Het Europese Ayurveda Resort Sonnhof ligt in Hinterthiersee (Kufstein in Tirol) en is gemakkelijk te bereiken met de auto of trein.

#stayhealthy: de Europese Ayurveda combineert traditionele geneeskundige kennis en complementaire geneeskunde met de kennis van specialisten uit India en Europa. De Ayurvedische kookkunst wordt geserveerd via regionale gerechten en aangevuld met waardevolle kruiden en specerijen.

#detoxyourbody: een Europese Ayurveda-kuur reinigt en ontlast het spijsverteringsstelsel, bevrijdt het lichaam van gif- en afvalstoffen en legt de optimale basis voor een sterk immuunsysteem. Het detox-programma omvat een polsdiagnose, diverse oliemassages en zuiverende Ayurveda-behandelingen, dagelijkse yoga- en meditatie sessies en een vegetarische detox-keuken volgens Ayurvedische principes.

www.sonnhof-ayurveda.at

