

DETOX typgerecht

Fit ins neue Jahr mit Europäischem Ayurveda, Fasten nach Hildegard von Bingen und Moderner Mayr-Medizin!

Nach den Feiertagen sehnen sich viele nach einer aktiven Auszeit für Körper, Geist und Seele. Abschalten und auffanken sind jetzt angesagt, den Körper sanft entgiften – und dabei natürlich auch noch ein paar Kilo Gewicht verlieren ... Das Angebot an Detoxprogrammen und -kuren ist groß. Doch was dem einen angenehm erscheint und gut tut, wird für den anderen schnell zur Qual. „DETOX typgerecht“ lautet daher das Motto. Wir stellen drei unterschiedliche Methoden vor und erklären, für wen sie geeignet sind.

Europäisches Ayurveda

Ayurveda – der Name stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „Wissen vom langen Leben“. Die Grundlage der altindischen Heilslehre bilden die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha, die für die Grundeigenschaften und die jeweilige Konstitution des Menschen verantwortlich sind. Geraten diese Doshas durch Stress, falsche Ernährung oder andere äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht, fühlen wir uns körperlich unwohl und geistig unausgeglichen. Ziel des Ayurveda ist es, die drei Doshas in Einklang zu bringen – und dies geschieht durch wohltuende Ölmassagen, ausleitende Maßnahmen, passende Ernährung, Meditation, Yoga ... Im Ayurveda Resort Sonnhof in Hinterthiersee in Tirol integriert man überliefertes fernöstliches Ayurveda-Wissen in die europäische Kultur und erstellt daraus Behandlungsprogramme, die sich an unseren Lebensweisen, klimatischen Bedingungen und Essgewohnheiten orientieren. „Tirol meets India“ lautet daher das Motto. Aufbauend auf den drei Säulen „Diagnose & Behandlung“, „Ayurvedische Ernährung“ sowie „Yoga & Mind-Detox & Spiritualität“ bietet man dem Gast einen medizinischen Ayurveda-Aufenthalt, der optimal auf westliche Bedürfnisse und die modernen Zivilisationskrankheiten abgestimmt ist.

Geeignet für: Ayurveda-Fans, die sich den Stress einer Fernreise inkl. Jetlag, Klimaumstellung und ungewohntem Essen gerne ersparen möchten. Gäste, die während ihres Aufenthalts Wert legen auf eine kompetente Diagnostik und fachärztliche Betreuung. Alle, die Yoga, Meditation und Massagen lieben und köstliche vegetarische Gerichte aus heimischen Zutaten mit fernöstlichem Touch zu schätzen wissen.

Unsere Empfehlung: Das einwöchige **AyurDetox-Intensivprogramm** sorgt für mehr Energie, Vitalität und Beweglichkeit. Durch gezielte Anwendungen werden Schlacken und Gifte aus dem Körper ausgeleitet. Spezielle ayurvedische Menüs kombinieren die Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft mit traditionellem Wissen und reduzieren das Gewicht nachhaltig.

Das AyurDetox-Intensivprogramm umfasst: Konsultation, Pulsdiagnose & Abschlussgespräch / Vishesh – Energiemassage / Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage / Shirodhara – Stirnölguss / Synchron-Udvaartana – Kräuterpulvermassage / Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage / Intensive Rückenbehandlungen / Synchron-Garshan – Seidenhandschuhmassage / Udanavata® – Bauch-Spezialmassage / Virechana – Reinigungstag / Basti – sanfte innere Reinigung / Entschlackungsdiät – Säure-Basen-Gleichgewicht / Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm / Kräuter während des Aufenthalts / Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser / Benützung des AyurvedaZentrums

**Preis: 6 Behandlungstage € 1.365 pro Person zzgl. Zimmerpreis
(ab € 140 p. P./Tag im DZ)**

| www.sonnhof-ayurveda.at

| **Download Photos:** <http://bit.ly/1zuKPPH>

Fasten nach Hildegard von Bingen

„Pflege das Leben, wo du es triffst“, so lautete das Motto der Heiligen Hildegard von Bingen – und so wird es auch im Pirchner Hof, dem ersten ganzheitlichen „Hildegard von Bingen“-Hotel, in Reith im Tiroler Alpbachtal gelebt: sei es in der Küche, die ihre Zutaten bevorzugt aus dem eigenen Hildegard-Garten und der eigenen Landwirtschaft bezieht; sei es im Vital-Spa, in dem Kastanienbäder, Klosterbürstenmassagen und Kräuterpackungen auf dem Programm stehen, oder sei es bei geführten Wanderungen, Hildegard-Vorträgen oder Kräuter- und Heilpflanzenseminaren. Der Ansatz von Hildegard von Bingen – Visionärin, Prophetin und Naturheilkundige aus dem Mittelalter – ist ein ganzheitlicher. Er umfasst alle Lebensbereiche, ist gesundheitsfördernd, genussbejahend und alltagstauglich. All das macht ihre Lehre so interessant und zeitgemäß. Und all das macht auch den Aufenthalt im 4-Sterne-Hotel Pirchner Hof zum sinnvoll-sinnlichen Erlebnis, das der Gast noch lange spürt. Fasten gehört für Hildegard von Bingen zu den sechs Grundsätzen, die ihr Leben und ihre Lehre bestimmten. Es schärft das Bewusstsein und schafft Raum, um sich wieder auf die wesentlichen Dinge im Leben zu konzentrieren. Dabei handelt es sich aber keineswegs um ausgiebiges „Hungern“, sondern um „bewusstes Reduzieren“. Denn Hildegard von Bingen war der Ansicht, dass ein absoluter Verzicht auf Nahrung nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist schadet. Ein sanftes Bewegungsprogramm in der freien Natur und der Austausch mit den Elementen ist ganz im Sinne der Hildegard-Lehre und trägt zum Erfolg bei. „Der Mensch kann mit Leib und Seele wunderbare Dinge bewirken“, so Hildegard-Referentin und Gastgeberin Christa Peer.

Geeignet für: Gäste mit Interesse an der ganzheitlichen und leicht in den Alltag zu integrierenden Heilslehre der Heiligen Hildegard von Bingen. Fastenwillige, die beim gesunden Abnehmen nicht hungern möchten. Alle, die in Sachen Wohlbefinden und Gesundheit bewährtes, über die Jahrhunderte weitergegebenes Wissen aus unserem Kulturkreis bevorzugen.

Unsere Empfehlung: Die begleiteten Dinkelfastenwochen mit Hildegard-Referentin Christa Peer setzen auf eine gemäßigte Dinkelreduktionskost mit der Hildegard-Fastensuppe. Entschlackende Massagen und Behandlungen, ein tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm sowie Vorträge zu Themen wie Fasten, Ernährung, Heilmittel, Kräuter und Gewürze unterstützen die Teilnehmer während der Fastenkur. Ziel ist es, durch bewusstes Verzicht neue Freiräume, innere Ruhe und ein neues Körperbewusstsein zu schaffen.

Die begleiteten Dinkelfastenwochen umfassen: 6 x Fastenverpflegung – gemäßigtes Dinkelfasten / 1 x Hildegard-Menü / Einführungsvortrag / tägliche Morgen- oder Abendmeditation / täglichen Erfahrungsaustausch in der Gruppe / 3 Abendvorträge / täglich Bärwurzbirnhonig / 1 ausleitende Körperpackung / 1 Lymphdrainage / 1 Klosterbürstenmassage / täglich Wärmflasche und Frotteetuch für den Leberwickel und Fußwanne zur Selbstanwendung / tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm

Preis: 7 Nächte € 798 pro Person im DZ

Termine 2018: 07. – 14. Januar, 25. März – 1. April, 13. – 20. Mai

| www.pirchnerhof.at

| **Download Photos:** <http://bit.ly/2duRXsi>

Moderne Mayr-Medizin

Der Darm ist das „Wurzelorgan des Körpers“. Auf Basis dieser Erkenntnis entwickelte der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr Anfang des 20. Jahrhunderts sein therapeutisches Konzept. Er erkannte, dass viele klassische Zivilisationskrankheiten ihre Ursache im Verdauungssystem haben und setzte dort mit der intensiven Regeneration an. Das Park Igls in Tirol ist Pionier der Modernen Mayr-Medizin und begleitet seine Gäste mit einer richtungsweisenden Symbiose aus Schul- und Komplementärmedizin sowie einer hervorragenden Diagnostik auf dem Weg zu neuer Lebensqualität. Im Mittelpunkt des ganzheitlichen Angebots steht das Entschlacken der Verdauungsorgane, denn ein regelmäßiges Entgiften des Organismus ist eine wichtige Voraussetzung, um gesund und fit zu bleiben. Eine genussreiche Diätküche nach modernsten Erkenntnissen ist Grundlage der Entschlackungstherapie und Gesundheitsvorsorge. Die „Moderne Mayr-Cuisine“ bietet einen achtstufigen Ernährungsplan und überzeugt mit diätgerechten Speisen auf höchstem kulinarischen Niveau. Dabei geht es nicht um Hungern und Abnehmen, reines Verzicht und Kalorienzählen. Die Diät der Modernen Mayr-Medizin ist eine umfassende Lebensform, ein neuer Lebensstil: nachhaltig gesund leben, Schädliches weglassen und trotzdem nicht auf Genuss verzichten ist die Devise. Neben der Entlastung des Verdauungssystems steht auch die mentale Entschleunigung im Zentrum. Ebenfalls von großer Bedeutung ist Bewegung. Daher ist das Bewegungsangebot im Park Igls abwechslungsreich und basiert auf den fünf Säulen Herz-Kreislauf, Kraft-Muskelaufbau, Sensomotorik-Koordination, Beweglichkeit sowie Entspannung. Neben kybun®, Slingtraining, Intervall-Walking, Body Balance und Cross-Fit-Training stehen auch Outdoor-Aktivitäten sowie Personal-Trainer-Stunden auf dem Programm.

Geeignet für: Gäste, denen höchste medizinische Kompetenz und ein breites Spektrum an Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten wichtig sind. Gourmets, die auch beim Fasten nicht auf Genuss verzichten möchten. Sportbegeisterte, die ein fundiertes Bewegungsprogramm während ihres Detox-Aufenthalts zu schätzen wissen, sowie an bewusster Prävention Interessierte. Im Besonderen richtet sich die Moderne Mayr-Medizin an Personen mit Störungen des Verdauungsapparates, Stoffwechselstörungen, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, an Personen, die unter Burn-out und Schlafstörungen leiden, mit Beschwerden des Gelenk- und Stützapparates, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht u. v. a. m.

Unsere Empfehlung: Das einwöchige Therapiemodul „Mayr-Intensiv“ ist perfekt für alle, die nicht nur Kilos verlieren, sondern ihren Gesundheitszustand auf breiter Basis verbessern möchten. Mayr-Intensiv steigert den Abbau von Schadstoffen und Schlacken. Gleichzeitig werden die Gelenke entlastet und das Bindegewebe wird gereinigt.

Das Mayr-Intensiv-Therapiemodul umfasst: Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check / 2 ärztliche Kontrollen – manuelle Bauchbehandlungen / 1 Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett) / 1 erweitertes Blutlabor / 4 Teilmassagen / 2 Vollmassagen / 1 Leberwickel mit Bienenwachs / Abschlussuntersuchung / tägliches Kneippen / Moderne Mayr-Cuisine nach individuellem Diätplan / Mineralwasser, Kräutertee und Basenbrühe / Bewegungstrainings, Anti-Stress-Übungen, Lebensstilmanagement und mentales Coaching in der Gruppe / Vorträge

Preis: Einwöchiges Mayr-Intensiv € 1.686 pro Person zzgl. Zimmerpreis ab € 148 p. P./Tag im DZ

| www.park-igls.at

| Download Photos: <http://bit.ly/2iVthfo>

Pressekontakt:

| marketing deluxe – Claudia Reichenberger, Nicole Ginzinger

| +43 5242 61115 | presse@marketing-deluxe.at |

| marketing-deluxe.at | niche-destinations.com