



PRESSEINFORMATION | Herbst 2018

## **DETOX TYPGERECHT – FIT INS NEUE JAHR**

Mit Europäischem Ayurveda, Fasten nach Hildegard von Bingen und Moderner Mayr-Medizin!

Advent, Weihnachten, Silvester – Lebkuchen, Kekse, Truthahn und Hummerbuffet. Dazu mehr oder weniger viel Alkohol ... Auf Feierlust und Völlerei folgt häufig Frust – und der Wunsch nach einer aktiven Auszeit für Körper, Geist und Seele. Abschalten und Auftanken. Den Körper sanft entgiften – und dabei natürlich auch noch ein paar Kilos 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. Hier stellen wir Ihnen drei unterschiedliche Methoden vor und erklären, für wen sie geeignet sind.

### **European 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 ebenso verantwortlich sind wie für die körperliche und seelische Konstitution des Menschen. Geraten diese Doshas durch Stress, falsche Ernährung oder andere äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht, fühlen wir uns körperlich unwohl und geistig unausgeglichen. Ziel im Ayurveda ist, die drei Doshas in Einklang zu bringen – durch wohltuende Ölmassagen, ausleitende Maßnahmen, balancierende Ernährung, Meditation, Yoga und geistiges „Entschlacken“ ... Im European Ayurveda Resort Sonnhof in Hinterthiersee in Tirol integriert man überliefertes fernöstliches Ayurveda-Wissen in die europäische Kultur und erstellt daraus Behandlungsprogramme, die für unsere Lebensweise, klimatischen Bedingungen, Essgewohnheiten und Zivilisationskrankheiten maßgeschneidert sind. „Tirol meets India“ lautet daher das Motto. European Ayurveda basiert auf den drei Säulen „Diagnose & Behandlung“, „Ayurvedische Ernährung“ sowie „Yoga & Mind-Detox & Meditation“. Für einen optimalen und nachhaltigen therapeutischen Erfolg kombiniert European Ayurveda die ayurvedische Medizin mit den Erkenntnissen anderer komplementärmedizinischer Wissenschaften sowie der modernen Schulmedizin.

**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 € 1.389 pro Person zzgl. Zimmerpreis (ab € 143 p. P./Tag im DZ)

[www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)

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

# niche

## **Fasten nach Hildegard von Bingen**

„Pflege das Leben, wo du es triffst“, 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. 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 radikales „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 maßvoller Verzicht hingegen bereichert das Leben und schärft den Blick für das Wesentliche. Ein sanftes Bewegungsprogramm in der freien Natur und der Austausch mit den Elementen ist ganz im Sinne der Hildegard-Lehre und trägt zum nachhaltigen Kurerfolg bei. „Hildegard von Bingen lehrt uns etwas, das heute mehr denn je von Bedeutung ist – nämlich der eigenen Gesundheit und dem individuellen Wohlbefinden bewusst Raum zu geben“, ist Hildegard-Referentin und Gastgeberin Christa Peer überzeugt.

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

**Unsere Empfehlung:** Die begleiteten Fastenwochen mit Hildegard-Referentin Christa Peer setzen auf eine gemäßigte Dinkelreduktionskost mit 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 Fastenwochen umfassen:**

Basispaket: 6 x gemäßigt Dinkelfasten mit Fastensuppe | 1 x Hildegard-Menü | Einführungsvortrag | tägliche Morgen- oder Abendmeditation | täglicher Erfahrungsaustausch in der Gruppe | 3 Abendvorträge | täglich Bärwurzbirnhonig | täglich Wärmflasche und Frotteetuch für den Leberwickel und Fußwanne zur Selbstanwendung | tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm  
Vorteilspaket, optional zubuchbar: 1 ausleitende Körperpackung | 1 Lymphdrainage | 1 Klosterbürstenmassage

**Preis:** Basispaket: 7 Nächte € 665 pro Person im DZ, Vorteilspaket € 130 pro Person

Termine 2019: 13. – 20. Januar, 03. – 10. Februar, 12. – 19. Mai

[www.pirchnerhof.at](http://www.pirchnerhof.at)

**Download Photos:** <https://bit.ly/1MHAlb4>

# niche

## **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 richtungweisenden 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 Verzichten und Kalorienzählen. Die Diät der Modernen Mayr-Medizin ist eine umfassende Lebensform, ein neuer Lebensstil: nachhaltig gesund leben, Schädigendes weglassen und trotzdem nicht auf Genuss verzichten ist die Devise. Neben der Entlastung des Verdauungssystems steht auch die mentale Entschleunigung im Zentrum. Integrativer Bestandteil des Angebotes und von großer Bedeutung ist Bewegung nach einem individuellem Plan. Das Bewegungsangebot im Park Igls ist 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. An bewusster Prävention Interessierte. Personen mit Störungen des Verdauungsapparates, Stoffwechselstörungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Burn-out, Schlafstörungen, Beschwerden des Gelenk- und Stützapparates, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht u. v. 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) | 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 | Benützung von Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum

**Preis:** 1 Woche Mayr-Intensiv € 1.723 pro Person zzgl. Zimmerpreis (ab € 148 p. P./Tag im DZ)

[www.park-igls.at](http://www.park-igls.at)

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

## **PRESSEKONTAKT | marketing deluxe**

Nicole Ginzinger | Marlene Fuchs

Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115

[presse@marketing-deluxe.at](mailto:presse@marketing-deluxe.at) | [marketing-deluxe.at](http://marketing-deluxe.at)