



Pauschalen 2017



Ausgezeichnet durch die
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT
DER MAYR-ÄRZTE 2016

Hinweis für unsere Hausgäste:

Zubuchbare Behandlungspakete sind
mit Sternchen* gekennzeichnet.
Die Preise dafür stehen in
den Herzen.

Aufrecht durchs Leben mit Hatha Yoga & Dr. F. X. Mayr-Kur

MIT ROBERTO IHRE KÖRPERLICHEN UND SEELISCHEN VERSPANNUNGEN LÖSEN

Roberto's Ziel ist es, Ihre körperlichen und seelischen Verspannungen zu lösen. Sie finden zu Ruhe, innerer Kraft, Gelassenheit und geistiger, wie körperlicher Gesundheit. Menschen mit Rückenschmerzen kann Yoga auf verschiedene Weise helfen: Das Muskeltraining stärkt die Rumpfmuskulatur. Dehnungsübungen lockern die häufig verspannte Schulterpartie und andere Muskeln, die durch Schmerz verkrampft sind.

Roberto Romagnoli, unser Yogalehrer und Physiotherapeut ist ein sehr erfahrener Therapeut. Die innere, wie äußere Balance und Gelassenheit, die im Hatha Yoga und der F. X. Mayr-Kur angestrebt werden, helfen, mit Stress und seelischen Belastungen besser fertig zu werden. Sie werden nach dieser Woche aufrechter durch Ihr Leben gehen – das betrifft sowohl Ihre innere als auch Ihre äußere Haltung.

EINE WOCHE VOLLER HARMONIE

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- 1 x Anfangsuntersuchung nach Dr. F. X. Mayr
- 2 x Manuelle Bauchbehandlung
- 2 x Arztvortrag
- * 5 x Yoga Unterricht in der Natur oder im Wintergarten mit Blick auf die Allgäuer Landschaft
- 1 x Detox-Fussbad (entschlackend und entgiftend)
- 1 x 15 Minuten Entspannung auf der med. Massageliege mit Infrarot-Tiefenwärme

* 5x
Yoga Unterricht
75 €

Pauschalpreis inkl. Arztkosten je nach Zimmerkategorie ab **699 €**

TERMINE SIEHE JAHRESÜBERBLICK

Die Termine im November und Dezember sind inklusive 2 x Regeneration in der Salzgrotte inklusive Fahrservice

Für's Strahlen in Dir!



Kurhotel ★ ★ ★ ★

Landhaus König

Kurhotel
Landhaus König GmbH
Kirchweg 9
88167 Grünenbach
Telefon +49 8383 9204-0
Telefax +49 8383 9204-13
koenig@mayr-kur.de
www.mayr-kur.de





Rücken & Bauch im Gleichgewicht mit der Dr. F. X. Mayr-Kur

SO BRINGEN WIR SIE UND IHREN RÜCKEN AUF EINEN GUTEN WEG!

Ein verspannter Rücken oder chronische Rückenschmerzen können gerade innerhalb der F. X. Mayr-Kur sehr gut mitbehandelt, gelindert, oft geheilt werden. Das Präventions- und Übungsprogramm für Ihren starken, beweglichen und gesunden Rücken ist zusammengesetzt aus unterschiedlichen bewegungstherapeutischen Bereichen (Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule, Wassergymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Entlastung der Gelenke, auf Wunsch der Gruppe Nordic Walking).

Unsere Physiotherapeutin, führt mit Ihnen die Gruppenstunden durch. Sie gibt Ihnen viele hilfreiche Tipps für den Alltag. Jeder Teilnehmer bekommt ein Theraband und ein Paar individuelle abgestimmte Übungen für sich persönlich mit nach Hause.

UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- *** 5 x Präventions- und Übungsprogramm für einen gesunden Rücken (in der Gruppe)**
- 1 x Anfangsuntersuchung nach F. X. Mayr-Diagnostik
- 2 x Manuelle Bauchbehandlung
- 1 x Einzel-Physiotherapie (Krankengymnastik)
- 1 x Manuelle Therapie
- 1 x 15 Minuten Entspannung auf der medizinischen Massageliege mit Infrarot-Tiefenwärme
- 1 x Detox-Fussbad (entschlackend und entgiftend)

Preis inkl. Arztkosten
je nach Zimmerkategorie ab **779 €**

* 5x
Rücken-Fit-
Übungen
75 €

TERMINE SIEHE JAHRESÜBERBLICK



Die faszinierende Faszienrolle & Dr. F. X. Mayr-Kur

JÜNGER, BEWEGLICHER UND SCHMERZFREI MIT DER FASZINIERENDEN FASZIENROLLE

Faszien sind die Bindegewebshüllen um unsere Muskeln – und bisher wenig beachtet. Das ändert sich gerade grundlegend. Da das Faszienetz den ganzen Körper durchdringt, lassen sich durch gezieltes Faszien-Training mit der Rolle die häufigsten Beschwerden unseres Bewegungsapparates wirksam und dauerhaft beseitigen, allen voran Rückenbeschwerden, Verspannungskopfschmerzen und Knieprobleme.

Kennen Sie die faszinierende Faszienrolle? Rollen Sie sich durch! Cornelia Schmid, unsere sportliche Masseurin und Sporttherapeutin gibt Ihnen in ruhiger Atmosphäre in 3 Stunden eine Einweisung in die funktionelle und ganzheitliche Gymnastik mit der Faszienrolle.

Jeder Teilnehmer bekommt seine eigene Faszienrolle nach der ersten Trainingsstunde, um sofort mit dem Üben beginnen zu können!

UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- 1 x Anfangsuntersuchung nach Dr. F. X. Mayr
- 2 x Manuelle Bauchbehandlung
- *** 3 x 60 Min. Faszien-Training mit der Faszienrolle**
- 1 x 30 Min. Einzeltherapie für Ihre Problemzone mit Wärme
- 1 x Detox-Fussbad (entschlackend und entgiftend)
- 1 x 15 Minuten Entspannung auf der med. Massageliege mit Infrarot-Tiefenwärme
- 1 x Faszienrolle als Geschenk für Zuhause

Preis inkl. Arztkosten
je nach Zimmerkategorie ab **699 €**

* 3x Faszien-
Training
45 €

TERMINE SIEHE JAHRESÜBERBLICK

Detox Yoga

& Dr. F. X. Mayr-Kur

Erfreuen Sie sich über die heilsame Wirkung des Yoga in Kombination mit der F.X. Mayr-Kur! Über sanfte, einfache Asanas (Übungen) in Verbindung mit dem Atem werden Spannungen im Körper gelöst. Teilweise werden die Yogahaltungen yin-orientiert ausgeführt, d.h. ohne Einsatz von Muskelkraft. Das ganze Nervensystem und der Organismus wird entspannt und harmonisiert, Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Unsere Yoga- und Meditationslehrerin Simone Sontheim stimmt die Yogastunden ganz intuitiv auf Sie ab. Eventuelle Beschwerden und Einschränkungen finden besondere Berücksichtigung. Ihre Leidenschaft ist es, mit Ihnen das Yoga in Leichtigkeit und Freude zu teilen, damit Sie auch nach Ihrer F.X. Mayr-Kur nachhaltig Ihren Alltag entspannt genießen können.



*5x
Yoga Unterricht
75 €

UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- * 5 x Detox Yogaunterricht in der Natur oder im Wintergarten mit Blick auf die Allgäuer Landschaft
- 1 x Anfangsuntersuchung nach Dr. F. X. Mayrdiagnostik
- 2 x Manuelle Bauchbehandlung
- 3 x Tepidarium-Klima-Sauna mit Farblicht-Therapie
- 1 x 15 Min. Entspannung auf der med. Massageliege mit Infrarot-Tiefenwärme
- 1 x Detox-Fussbad (entschlackend und entgiftend)
- Wellnessbereich- und Hallenbadnutzung

Preis inkl. Arztkosten
je nach Zimmerkategorie ab **699 €**

TERMINE SIEHE JAHRESÜBERBLICK

Die Termine im November und Dezember sind inklusive 2 x Regeneration in der Salzgrotte inklusive Fahrservice

Meditation

& Dr. F. X. Mayr-Kur

In dieser Woche werden Sie unterstützend zu Ihrer F.X. Mayr-Kur die heilende Kraft der Meditation erfahren. Mittlerweile dokumentieren viele wissenschaftliche Studien dass sich Meditation auf die körperliche, emotionale, mentale und spirituelle Gesundheit positiv auswirkt.

Meditation ist für jedermann, da durch ganz einfache Methoden und Pranayama (Atemtechniken) der Geist zur Ruhe kommt und der Körper und die Seele dadurch ein fühlendes, freies Bewusstsein erleben. Dieses eröffnet einen liebevollen Raum in Harmonie mit Körper, Geist und Seele. Ganz SEIN – sich frei fühlen.

Unsere Meditations-/und Yogalehrerin Simone Sontheim freut sich Sie in dieser Woche begleiten zu dürfen. Besonders

am Herzen liegt Ihr hierbei Ihnen die Freude, Leichtigkeit und Freiheit der Meditation zu vermitteln, damit Sie auch nachhaltig davon profitieren können.

*4x
Meditation
60 €

UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- 1 x Anfangsuntersuchung nach Dr. F. X. Mayr
- 2 x Manuelle Bauchbehandlung
- * 4 x Simone Sontheim, unsere Yoga- und Meditationslehrerin leitet Sie an und gibt Ihnen viele hilfreiche Tipps
- 1 x Fußreflexzonenmassage mit Fußmassage
- 1 x Atemtherapie
- 2 x Detox-Fussbad (entschlackend und entgiftend)

Preis inkl. Arztkosten
je nach Zimmerkategorie ab **799 €**

20.07. – 26.07.2017 | 04.02. – 10.02. 2018

Wilde-Kräuter-Woche

& Dr. F. X. Mayr-Kur

Möchten Sie eine Zeit für sich erleben, entspannen, neue Kräfte und Gedanken sammeln? Sie sind interessiert an der Allgäuer Sagen- und Mythenwelt und wollen mehr über die Allgäuer Kräuterwelt erfahren – riechen – sehen – spüren – erleben? Die F. X. Mayr-Kur, tägliche Körperübungen, eine Wildkräuterwanderung, ein Frauenmantelbad, wilde Tees und viele Infos über die Zauberpflanze Holunder unterstützen den Fastenstoffwechsel und steigern das Wohlfühl und Ihre Gesundheit. Frau Bärbel Bentele, die zertifiz. Alpen-Kräuterexpertin, Natur- & Landschaftsführerin wird Sie begeistern.

UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- 1 x Anfangsuntersuchung nach Dr. F.X. Mayr
- 2 x Bauchbehandlung nach Dr. F.X. Mayr
- 5 x Frühgymnastik
- 1 x Kräuterentschlackungs-Sprudelbad, mit einem Badezusatz von Bärbel Bentele gesammelt und zubereitet
- * 1 x geführte Wildkräuterwanderung
- * 1 x geführter Spaziergang mit Schwerpunkt Holunder
- 1 x 15 Minuten Entspannung auf der medizinischen Massageliege mit Infrarot-Tiefenwärme
- 1 x Aromamassage

Preis inkl. Arztkosten
je nach Zimmerkategorie ab **699 €**

11.06. – 17.06.2017

*2x geführte
Wanderung
30 €

Dr. F. X. Mayr-Kur Schnupperwoche

Schönheitswoche & Dr. F. X. Mayr-Kur

UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- 2 x Arztvortrag
- 1 x Anfangsuntersuchung nach Dr. F. X. Mayr
- 2 x Manuelle Bauchbehandlung
- 1 x 15 Minuten Entspannung auf der med. Massageliege mit Infrarot-Tiefenwärme
- 1 x Heißluft mit Rückenmassage
- 1 x Detox-Fussbad (entschlackend und entgiftend)
- 1 x Kosmetische Wohlfühlbehandlung für Sie und Ihn
- Wellnessbereich und Hallenbadnutzung

Preis inkl. Arztkosten
je nach Zimmerkategorie ab **699 €**

nur
1 Woche
buchbar

GANZJÄHRIG BUCHBAR. ANREISE SONNTAG, ABREISE SAMSTAG.

UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- 2 x Arztvortrag
- 1 x Anfangsuntersuchung nach Dr. F. X. Mayr
- 2 x Manuelle Bauchbehandlung
- 2 x 15 Minuten Entspannung auf der med. Massageliege
- 1 x Entschlackungsverwöhnbad (Sprudelbad)
- 1 x Gesichtsbehandlung nach Gertraud Gruber
- 1 x kleine Gesichtsbehandlung
- 1 x Alpine Balance – Detox Körperbehandlung mit Salzpeeling, lymphstimulierender Ganzkörpermassage
- 1 x ayurvedische Fußbehandlung
- 2 x Detox-Fußbad

Preis inkl. Arztkosten
je nach Zimmerkategorie ab **989 €**

* alle
Anwendungen
310 €

GANZJÄHRIG BUCHBAR. ANREISE SONNTAG, ABREISE SAMSTAG.

Jahresüberblick 2017

2018

Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März		April			
1 Mo	Hatha Yoga mit Körperschulung	1 Do	Hatha Yoga	1 Sa	Rücken & Bauch im Gleichgewicht	1 Di	Rücken & Bauch	1 Fr		1 So	Hatha Yoga mit Körperschulung	1 Mi	Detox Yoga	1 Fr	Hatha Yoga mit Körperschulung	1 Mo	Wir wünschen Ihnen im neuen Jahr Gesundheit, Glück, Freunde, Zeit und Spass	1 Do	Hatha Yoga	1 Do	Hatha Yoga	1 So			
2 Di		2 Fr		2 So		2 Mi		2 Sa		2 Mo		2 Do		2 Sa		2 Di		2 Fr		2 Fr	Hatha Yoga	2 Fr		2 Mo	
3 Mi		3 Sa		3 Mo		3 Do		3 So		3 Di		3 Fr		3 So		3 Mi		3 Sa		3 Sa	Hatha Yoga	3 Sa		3 Di	
4 Do		4 So		4 Di		4 Fr		4 Mo		4 Mi		4 Sa		4 Mo		4 Do		4 So		4 So		4 Mi		4 Mi	
5 Fr		5 Mo		5 Mi		5 Sa		5 Di		5 Do		5 So		5 Di		5 Fr		5 Mo		5 Mo		5 Do		5 Do	
6 Sa		6 Di		6 Do		6 So		6 Mi		6 Fr		6 Mo		6 Mi		6 Sa		6 Di		6 Di		6 Fr		6 Fr	
7 So		7 Mi		7 Fr		7 Mo		7 Do		7 Sa		7 Di		7 Do		7 So		7 Mi		7 Mi		7 Sa		7 Sa	
8 Mo		8 Do		8 Sa		8 Di		8 Fr		8 So		8 Mi		8 Fr		8 Mo		8 Do		8 Do		8 So		8 So	
9 Di		9 Fr		9 So		9 Mi		9 Sa		9 Mo		9 Do		9 Do		9 Di		9 Fr		9 Fr		9 Mo		9 Mo	
10 Mi		10 Sa		10 Mo		10 Do		10 So		10 Di		10 Fr		10 So		10 Mi		10 Sa		10 Sa		10 Do		10 Do	
11 Do		11 Mo		11 Di		11 Fr		11 Mo		11 Mi		11 Sa		11 Mo		11 Do		11 So		11 So		11 Mi		11 Mi	
12 Fr		12 Do		12 Sa		12 Di		12 Do		12 Di		12 Sa		12 Do		12 Fr		12 Mo		12 Mo		12 Do		12 Do	
13 Sa		13 Di		13 Do		13 So		13 Mi		13 Do		13 Sa		13 Mo		13 Sa		13 Di		13 Di		13 Do		13 Do	
14 So		14 Mi		14 Fr		14 Mo		14 Do		14 Sa		14 Di		14 Do		14 So		14 Mi		14 Mi		14 So		14 Sa	
15 Mo		15 Do		15 Sa		15 Di		15 Fr		15 Mo		15 Do		15 Do		15 Mo		15 Do		15 Do		15 So		15 So	
16 Di		16 Fr		16 So		16 Mi		16 Sa		16 Mo		16 Do		16 Do		16 Di		16 Fr		16 Fr		16 So		16 Mo	
17 Mi		17 Sa		17 Mo		17 Do		17 So		17 Di		17 Do		17 Fr		17 Mi		17 Sa		17 Sa		17 So		17 Di	
18 Do		18 So		18 Di		18 Fr		18 Mo		18 Do		18 Sa		18 Sa		18 Do		18 So		18 So		18 So		18 Mi	
19 Fr		19 Mo		19 Mi		19 Sa		19 Di		19 Do		19 So		19 Do		19 Fr		19 Mo		19 Mo		19 Do		19 Do	
20 Sa		20 Di		20 Do		20 So		20 Mi		20 Fr		20 Mo		20 Mo		20 Sa		20 So		20 So		20 Do		20 Fr	
21 So		21 Mi		21 Fr		21 Mo		21 Do		21 Sa		21 Di		21 Di		21 So		21 Mi		21 Mi		21 So		21 Sa	
22 Mo		22 Do		22 Sa		22 Di		22 Do		22 So		22 Mi		22 Do		22 Mo		22 Do		22 Do		22 So		22 Do	
23 Di		23 Fr		23 So		23 Mi		23 Sa		23 Mo		23 Do		23 Do		23 Di		23 Fr		23 Fr		23 So		23 Do	
24 Mi		24 Sa		24 Mo		24 Do		24 So		24 Di		24 Do		24 Fr		24 Mi		24 Sa		24 Sa		24 So		24 Do	
25 Do		25 Mo		25 Di		25 Fr		25 Mo		25 Mi		25 Do		25 Sa		25 Do		25 So		25 So		25 Mi		25 Mi	
26 Fr		26 Mo		26 Mi		26 Sa		26 Do		26 Do		26 So		26 So		26 Fr		26 Mo		26 Mo		26 Do		26 Do	
27 Sa		27 Di		27 Do		27 So		27 Mi		27 Fr		27 Mo		27 Do		27 Sa		27 Di		27 Di		27 So		27 Fr	
28 So		28 Mi		28 Fr		28 Mo		28 Do		28 Sa		28 Di		28 Do		28 So		28 Mi		28 Mi		28 So		28 Sa	
29 Mo		29 Do		29 Sa		29 Di		29 Fr		29 Mo		29 Do		29 Mi		29 Mo		29 Do		29 Do		29 So		29 Do	
30 Di		30 Fr		30 So		30 Mi		30 Sa		30 Mo		30 Do		30 Do		30 Di		30 Fr		30 Fr		30 So		30 Do	
31 Mi				31 Mo						31 Di				31 So		31 Mi				31 Sa				31 Sa	