



Ausgezeichnet durch die
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT
DER MAYR-ÄRZTE 2018

Mein Kur- Urlaubsplan

Januar bis Juni 2019

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. 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.

* 5 x
Yoga Unterricht
75 €

EINE WOCHE VOLLER HARMONIE

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- 2 x Arztvortrag
- * 5 x Yoga Unterricht in der Natur oder im Wintergarten mit Blick auf die Allgäuer Landschaft
- 3 x Tepidarium-Klima-Sauna mit Farblicht-Therapie
- 1 x Detox-Fussbad (entschlackend und entgiftend)
- 1 x 15 Minuten Entspannung auf der med. Massageliege mit Infrarot-Tiefenwärme

Pauschalpreis je nach Zimmerkategorie ab **650 €**

Früh'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

TERMINE SIEHE JAHRESÜBERBLICK
Der Termin im Dezember ist inklusive 2 x Regeneration in der Salzgrotte inklusive Fahrservice



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 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 je nach Zimmerkategorie ab **740 €**

TERMINE SIEHE JAHRESÜBERBLICK

* 5x
Rücken-Fit-
Übungen
75€



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, Spannungskopfschmerzen 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 Übungen beginnen zu können!

UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- * 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 je nach Zimmerkategorie ab **650 €**

TERMINE SIEHE JAHRESÜBERBLICK

* 3x Faszien-
Training
45€

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
- 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 je nach Zimmerkategorie ab **650 €**

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
- * 4 x Simone Sontheim, unsere Yoga- und Meditationslehrerin leitet Sie an und gibt Ihnen viele hilfreiche Tipps
- 3 x Tepidarium-Klima-Sauna mit Farblicht-Therapie
- 1 x Fußreflexzonenmassage mit Fußmassage
- 1 x Atemtherapie
- 2 x Detox-Fussbad (entschlackend und entgiftend)

Preis je nach Zimmerkategorie ab **740 €**

TERMINE SIEHE JAHRESÜBERBLICK

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.

*2x geführte
Wanderung
30 €

UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F.X. Mayr-Diät
- 5 x Frühgymnastik
- 1 x Kräuterentschlackungs-Sprudelbad, mit einem Badezusatz von Bärbel Bentele gesammelt und zubereitet
- * 1 x geführte Wildkräuterwanderung
- * 1 x Führung durch den Allgäuer Kräutergarten Artemisia
- 3 x Tepidarium-Klima-Sauna mit Farblicht-Therapie
- 1 x 15 Minuten Entspannung auf der medizinischen Massageliege mit Infrarot-Tiefenwärme
- 1 x Aromamassage

Preis je nach Zimmerkategorie ab **650 €**

TERMINE SIEHE JAHRESÜBERBLICK

Dr. F. X. Mayr Schnupperwoche Schönheitswoche

UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- 1 x 15 Minuten Entspannung auf der med. Massageliege mit Infrarot-Tiefenwärme
- 1 x Detox-Massage mit Allgäuer Natursteinen
- 1 x Detox-Fussbad (entschlackend und entgiftend)
- 1 x Kosmetische Wohlfühlbehandlung für Sie und Ihn
- Wellnessbereich und Hallenbadnutzung

nur
1 Woche
buchbar

Preis je nach Zimmerkategorie ab **650 €**

GANZJÄHRIG BUCHBAR. ANREISE SONNTAG, ABREISE SAMSTAG.

Wasserwochen

In den Wasserwochen laden wir unsere Hausgäste zur täglichen Wassergymnastik ein.



* alle
Anwendungen
310 €

UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- 2 x Arztvortrag
- * 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 je nach Zimmerkategorie ab **930 €**

GANZJÄHRIG BUCHBAR. ANREISE SONNTAG, ABREISE SAMSTAG.

Überblick 2019

Neu ab 2019

Sie bekommen für die ärztliche Betreuung, die Anfangsuntersuchung nach F. X. Mayr Diagnostik, 2 x Arztvorträge und 2 x Manuelle Bauchbehandlung eine gesonderte Rechnung gemäß Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Die Arztkosten liegen bei ca. 130,00 Euro pro Woche. So können Sie die Arztkosten bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Di		1 Fr	1 Fr	1 Mo	1 Mi	1 Sa
2 Mi		2 Sa	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So
3 Do		3 So	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo
4 Fr		4 Mo	4 Mo	4 Do	4 Sa	4 Di
5 Sa		5 Di	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi
6 So		6 Mi	6 Mi	6 Sa	6 Mo	6 Do
7 Mo		7 Do	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr
8 Di		8 Fr	8 Fr	8 Mo	8 Mi	8 Sa
9 Mi		9 Sa	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So
10 Do		10 So	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo
11 Fr		11 Mo	11 Mo	11 Do	11 Sa	11 Di
12 Sa		12 Di	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi
13 So		13 Mi	13 Mi	13 Sa	13 Mo	13 Do
14 Mo		14 Do	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr
15 Di		15 Fr	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 Sa
16 Mi		16 Sa	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So
17 Do		17 So	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo
18 Fr		18 Mo	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di
19 Sa		19 Di	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi
20 So		20 Mi	20 Mi	20 Sa	20 Mo	20 Do
21 Mo		21 Do	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr
22 Di		22 Fr	22 Fr	22 Mo	22 Mi	22 Sa
23 Mi		23 Sa	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So
24 Do		24 So	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo
25 Fr		25 Mo	25 Mo	25 Do	25 Sa	25 Di
26 Sa		26 Do	26 Do	26 Fr	26 So	26 Mi
27 So		27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo	27 Do
28 Mo		28 Do	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr
29 Di		29 Fr	29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa
30 Mi		30 Sa	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So
31 Do			31 So		31 Fr	