



Ausgezeichnet durch die  
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT  
DER MAYR-ÄRZTE 2018

# Mein Kur- Urlaubsplan

Juni 2019 bis Juni 2020

## 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.

### EINE WOCHE VOLLER HARMONIE

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- \* 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 €**



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

*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

.....  
**Alle Preisangaben sind  
zuzüglich Ihrer individuellen  
Arztkosten. Für die ärztliche  
Betreuung bekommen Sie  
eine Rechnung gemäß GOÄ.**  
.....



## 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 und 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.

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.

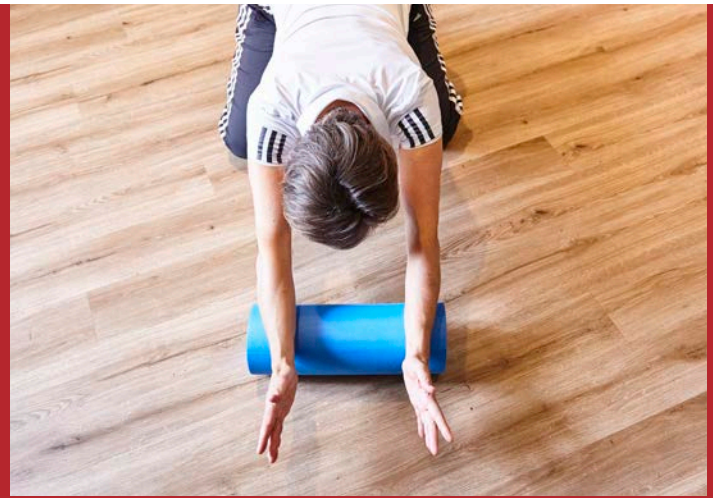
#### UNSER LEISTUNGSPAKET

- 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.



\* 5 x  
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

# 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 und Pranayama (Atemtechniken) sind einfache Methoden, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Der Körper und die Seele erleben dadurch ein fühlendes und freies Bewusstsein. 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.

\* 4 x  
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

# Abwehrfitwochen

mit F. X. Mayr

Die Kälte fordert unsere Abwehrkräfte im höchsten Masse! Stärken Sie Ihr Immunsystem mit einer F. X. Mayr-Kur und Besuchen in der heilenden Salzgrotte.



## UNSER LEISTUNGSPAKET

- 6 Übernachtungen mit F. X. Mayr-Diät
- 2 x Fahrservice mit je 1 Std. Aufenthalt in der Allgäuer Salzgrotte
- 2 x Entschlackungsverwöhnbäder mit Kristallthymiansalz im Kerzenschein
- 1 x Detoxmassage mit heißen Steinen im Kerzenschein
- 3 x Tepidarium-Klima-Sauna mit Farblicht-Therapie
- 1 x 15 Minuten Entspannung auf der medizinischen Massageliege mit Infrarot-Tiefenwärme
- 2 x Heusackanwendung auf die Brust für die Stärkung der Atemwege
- ein Paar warme und kuschelige Schafwollsocken von Allgäuer Schafen

Preis je nach Zimmerkategorie ab **730 €**

Dazu können Sie das ärztliche **ABWEHRFITPAKET** buchen  
2 x Infusion mit Vitamin C  
3 x Eigenbluttherapie

Die Kosten liegen bei ca. **220 €**

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

Preis je nach Zimmerkategorie ab **650 €**

GANZJÄHRIG BUCHBAR. ANREISE SONNTAG, ABREISE SAMSTAG.

## Wasserwochen

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

nur  
1 Woche  
buchbar



## 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.

\* alle  
Anwendungen  
**310 €**

## Jahresüberblick Mein Kur-Urlaubsplan

2019							2020						
Jun	Jul	Aug	Sep	Ok	Nov	Dez	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	
1 Sa	1 Mo	1 Do	1 So	1 Di	1 Fr	1 So	1 Mi	1 Sa	1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo	
2 So	2 Di	2 Fr	2 Mo	2 Mi	2 Sa	2 Mo	2 Do	2 So	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	
3 Mo	3 Mi	3 Sa	3 Di	3 Do	3 So	3 Di	3 Fr	3 Mo	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	
4 Di	4 Do	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Di	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	
5 Mi	5 Fr	5 Mo	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So	5 Mi	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	
6 Do	6 Sa	6 Di	6 Fr	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Do	6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa	
7 Fr	7 So	7 Mi	7 Sa	7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Fr	7 So	7 Di	7 Do	7 So	
8 Sa	8 Mo	8 Do	8 So	8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Sa	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	
9 So	9 Di	9 Fr	9 Mo	9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do	9 So	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	
10 Mo	10 Mi	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo	10 Mi	10 Fr	10 So	10 Mi	
11 Di	11 Do	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Di	11 Do	11 Sa	11 Mo	11 Do	
12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Mi	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	
13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Do	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	
14 Fr	14 So	14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	
15 Sa	15 Mo	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Do	15 Sa	15 Mi	15 Fr	15 Mo	
16 So	16 Di	16 Fr	16 Mo	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 So	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	
17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	
18 Di	18 Do	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Do	18 Sa	18 Mi	18 So	18 Di	18 Do	
19 Mi	19 Fr	19 Mo	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Mi	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	
20 Do	20 Sa	20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Do	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	
21 Fr	21 So	21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr	21 So	21 Di	21 Do	21 So	
22 Sa	22 Mo	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Do	22 Sa	22 Mi	22 Fr	22 Mo	
23 So	23 Di	23 Fr	23 Mo	23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 So	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	
24 Mo	24 Mi	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 Mo	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	
25 Di	25 Do	25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo	25 Mi	25 Do	25 Sa	25 Di	25 So	25 Mo	25 Do	
26 Mi	26 Fr	26 Mo	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Do	26 So	26 Mi	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	
27 Do	27 Sa	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Do	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	
28 Fr	28 So	28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr	28 So	28 Di	28 Do	28 So	
29 Sa	29 Mo	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Do	29 Sa	29 Mi	29 Fr	29 Mo	
30 So	30 Di	30 Fr	30 Mo	30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do	30 So	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	
31 Mi	31 Sa	31 So		31 Do		31 Di	31 Fr		31 Di		31 So		