



**VIVAMAYR**

— ALTAUSSEE —

## Daten & Fakten

VIVAMAYR steht für einen Lebensstil, der die vernünftige Ernährung, die innere Balance und eine achtsame Lebensweise als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden definiert.

VIVAMAYR sieht sich als kompetenter und sehr erfahrener Wegbegleiter in der Ausarbeitung und Realisierung eines konsequent gesundheitsbezogenen Lebensstils.

### Lage

Das VIAVAMAYR Altaussee liegt direkt am Ufer des Altausseer Sees und hat privaten Seezugang. Eine traumhafte Bergwelt bildet die Kulisse.

### Zimmer & Suiten

60 Zimmer	Größe
Comfort Zimmer (Berg- oder Seeblick)	35 m <sup>2</sup>
De Luxe Zimmer (Berg- oder Seeblick)	43 m <sup>2</sup>
Juniorsuiten (Berg- oder Seeblick)	60 m <sup>2</sup>
Seniorsuiten (Seeblick)	97 m <sup>2</sup>
Penthouse Suite (Seeblick)	110 m <sup>2</sup>

### Basisausstattung der Zimmer

Kabel/SAT-HD TV

Balkon

Badezimmer mit Badewanne und Dusche/Föhn

Telefon

Hochwertige Holzböden

Badetasche, Bademantel und Badeschuhe

Tee Station

Internetzugang

### Restaurant

Der gesamte Organismus ist von der Ausgeglichenheit im Säure-Basen-Haushalt abhängig.

Ein Schlüssel zur Gesundheit liegt daher in einer ausgewogenen Ernährung. Nur durch die richtige Esskultur – wann wird was gegessen - können die Nährstoffe der Nahrungsmittel den Organismus auch optimal stärken.

Im Restaurant serviert der Küchenchef gesunde Köstlichkeiten, wobei das Augenmerk auf heimische, saisonale und organische Produkte gelegt wird.

Das Restaurant ist nur für Gäste des Hauses zugänglich.

### Spa

Eine Oase der Entspannung, der Ruhe und des Wohlbefindens erstreckt sich auf über 600 m<sup>2</sup>.



VIVAMAYR

— ALTAUSSEE —

Salz, das weiße Gold aus dem Ausseerland wirkt heilend auf Haut und Atemwege, es steht im Zentrum vieler Anwendungen und Angebote wie: Soledampfbad, Hallenbad mit Solebecken, WATSU (Water Shiatsu) Behandlung im hochkonzentrierten Salzbecken und Sauna mit Steinsalzwand. Zusätzlich stehen eine Zirbensauna und Infrarotkabinen zur Verfügung.

Medizinbereich auf 1.500m<sup>2</sup>

Die heilende und reinigende Kraft des Altausseer Glaubersalzes unterstützt das Verdauungssystem während der Modernen Mayr Therapie.

Die einzelnen Bereiche im Überblick:

Moderne Mayr-Medizin, Orthomolekulare Medizin, TCM, Homotoxikologie, funktionelle Myodiagnostik) Diagnostik (Labo), IHHT und

Personal Training, Sportwissenschaftliche Betreuung, Yoga, Achtsamkeitstraining und Bewegungstherapie

Hydrotherapie und Kneipp mit der heilenden und reinigenden Kraft der Altausseer Glaubersalz Massagen, manuelle Behandlungen, Osteopathie, WATSU

Zusätzlich: Vorträge, Ernährungsberatung

Beauty auf 600 m<sup>2</sup>

Die Kosmetik- und Beautybehandlungen werden mit Produkten von Phytomer, QMS, Kirchberger und Byonik durchgeführt.

Die medizinischen Programme unterstützen die regenerativen Beauty Behandlungen zusätzlich von Innen. Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist Basis für ein verjüngtes Aussehen. Das Zusammenspiel aller Faktoren garantiert ein perfektes Ergebnis - den natürlichen Glow für die Haut.

Monatliche Termine mit Theresa Tamrey - Beautyexpertin aus London.

[www.teresatarmey.com](http://www.teresatarmey.com)

Fitness

Der Fitnessraum mit Blick in die Berge und auf den See bietet eine Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten:

Im "Salisianum-Raum" werden Gruppen-Gymnastik und Yoga angeboten.

Sportmöglichkeiten Outdoor

Golfplatz

Schwimmen

Wandern

Nordic Walking

Radfahren

Stand Up Puddling

Skifahren, Skitouren im Winter



**VIVAMAYR**

— ALTAUSSEE —

#### Online Shop

<http://www.vivamayr.com/shop/>

#### Erreichbarkeit

Der nächste internationale Flughafen ist eine Autostunde entfernt in Salzburg.

Der nächste Bahnhof in Bad Aussee ca 20 Minuten,