

Thema: Vivamayr

Autor: k.A.



VIVAMAYR ALTAUSSEE

EINES DER BESTEN WELLNESSRESORTS DER WELT

Am Ufer des malerischen Altausseer Sees findet man eines der besten Gesundheitszentren Europas. Das VIVAMAYR ist weit über die Grenzen Österreichs hinaus bekannt als ein Ort für die moderne Mayr Kur, Detox-Programme, Gesundheit und Entspannung.

Der hektische und anstrengende Lifestyle von Managern, Schauspielern oder Models verlangt nach Detox-Programmen.

Es geht in erster Linie um die Gesundheit und um die zu erhalten, reisen auch schon Beautys um die 30 zu einer Mayr Kur ins schöne Ausseerland an. Der hektische und anstrengende Lifestyle von Managern, Schauspielern oder Models verlangt mittlerweile nach zumindest einer Woche Detox-Pro-

gramm im Jahr. Fasten und Entschlacken ist zum Trend geworden - vor allem, wenn man es sich leisten kann.

Stammgast Kate Moss. Ob Topmodel Kate Moss oder Schauspielerin Liz Hurley, immer wieder sieht man Celebrities in den VIVAMAYR-Resorts. Eine indische Bollywood-Schauspielerin hat nach ihrem Aufenthalt so geschwärmt, dass immer mehr

DIE PERFEKTE KOMPOSITION FÜR ALLE, DIE AUF DER SUCHE NACH ERHOLUNG, ENTSPANNUNG UND GESUNDHEIT SIND.

betuchte Gäste aus Indien anreisen - dem Land von Ayurveda und Yoga. Aber auch viele Gäste aus England finden sich jährlich im VIVAMAYR ein, wurde doch in Magazinen wie *Vogue* oder *Elle* international über die „Wunderklinik“ berichtet.

Der medizinische Hintergrund der Modernen Mayr Kur basiert auf dem berühmten Programm zur Entgiftung, das der österreichische Arzt FX Mayr vor mittlerweile fast 100 Jahren entwickelt hat.

Das VIVAMAYR-Prinzip kombiniert wertvolles Wissen um Naturheilverfahren mit modernster medizinischer Diagnostik und den neuesten Erkenntnissen aus der Ernährungswissenschaft. Wer es einmal gemacht hat, ist begeistert. Ein signifikant

gesteigertes Wohlbefinden, eine stabilere Immunabwehr sowie eine deutlich erhöhte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit werden dadurch erreicht. Die ersten Tage können etwas anstrengend sein. Der Körper reagiert mitunter mit Kopfschmerzen und Hungergefühl auf den Verzicht von Kaffee, Zucker und den gewohnten Lebensmitteln. Gutes Zeichen, denn so beginnt die Entgiftung, das Detoxing. Detox klingt viel besser als Fasten. Und es wirkt.

Lustlos auf einer alten Semmel herumkauen? Das war einmal. Es geht um Esskultur und bewusstes Genießen.

Anstatt lustlos auf einer alten Semmel herumzukauen, genießen die Gäste eine abwechslungsreiche,

Fotos: Vivamayr Resort Altaussee

Thema: Vivamayr

Autor: k.A.



gesunde und zeitgemäße Küche. Gesundheit beginnt nun mal in der Küche. Das VIVAMAYR-Prinzip zeigt die enorme gesundheitliche Bedeutung des Säure-Basen-Haushaltes. Saisonales Gemüse in allen Variationen, frischer heimischer Fisch, feine Topfen- und Käsespezialitäten – die Auswahl bei den Diätspesen ist vielfältig und abwechslungsreich. Nach dem ersten Arztgespräch wird ein persönlicher Essensplan erstellt, der den Bedürfnissen und Anforderungen des Patienten entspricht. Wichtig ist dabei das bewusste Kauen.

Nur so wird die vollständige Zerlegung der Nahrung schon im Mund gewährleistet. Toll, wie satt man sich nach zwei gekochten Kartoffeln mit köstlichem Kräuterfrischkäse und Avocadocreme fühlt. Die moderne Mayr Methode legt eben Wert auf guten Geschmack und richtige Esskultur. Eine gesunde

DAS VIVAMAYR ALTAUSSEE GILT ALS KONSTANTE ZUM ERHALT EINES GESUNDEN UND VITALEN LEBENSSTILS.

Ernährung, Entschlackung und nachhaltig-gesundes Abnehmen werden dabei zu einem sinnvollen Ganzen zusammengeführt. Verzichten muss man allerdings auf Alkohol und Kaffee. Das gelingt aber ganz gut. Man fühlt sich einfach wohl in seiner Haut. Schon nach ein paar Tagen hat man kein Hungergefühl mehr und lässt sogar freiwillig am Abend mal ein Essen aus. Der Verzicht wird zum Genuss und der Körper freut sich. Um zuhause nicht gleich wieder in alte Essensgewohnheiten zu verfallen, werden in der Klinik auch Kochkurse angeboten. Generell sollte man nach dem

Aufenthalt mit einer leichten Ableitungsdiät – zumindest eine Woche weitermachen. Damit die Gäste nach dem Aufenthalt gut weiterbetreut werden, wurde neben London nun auch in Wien eine VIVAMAYR-Tagesklinik eröffnet. Dort werden vor Ort Basisuntersuchungen, Check-ups und zeitlich hocheffiziente Nachbehandlungen und Kontrollen angeboten.

Individuelles Programm. Die heilende und reinigende Kraft der Altausseer Glaubersalzquelle wird zur Säuberung und Entlastung des Verdauungsapparates während der Kur eingesetzt. Tägliche Massagen, Entgiftungsbäder und ein individuelles Fitnessprogramm runden den Aufenthalt ab. Der Wellness-Bereich bietet einen wunderbaren Blick auf die umliegenden Berge. Harmonisierende Gesichtsbehandlungen oder Körperpeelings laden zum Entspannen und Loslassen ein.

Verständlich, dass man gerne wiederkommt: entgiftet und um einige Kilos leichter kehrt jeder in sein gewohntes Leben zurück. Die Haut wird schöner, die Haare glänzen, die Hose zwickt nicht mehr und der Kopf wird frei. Man fühlt sich mental besser. Kein Wunder, dass Stammgäste wie Kate Moss jährlich wiederkehren. Geht es doch darum, die vielen kleinen Sünden, die sich während eines Jahres angehäuft haben, wieder abzubauen.

VIVAMAYR vermittelt einen Lebensstil, der die vernünftige Ernährung, die innere Balance und eine achtsame Lebensweise als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden definiert. Neben den Kliniken in Maria Wörth, Altaussee und der Tagesklinik in Wien gehört seit Mai 2017 auch die VIVAMAYR Tagesklinik London zu den Standorten von VIVAMAYR.

www.vivamayr.com