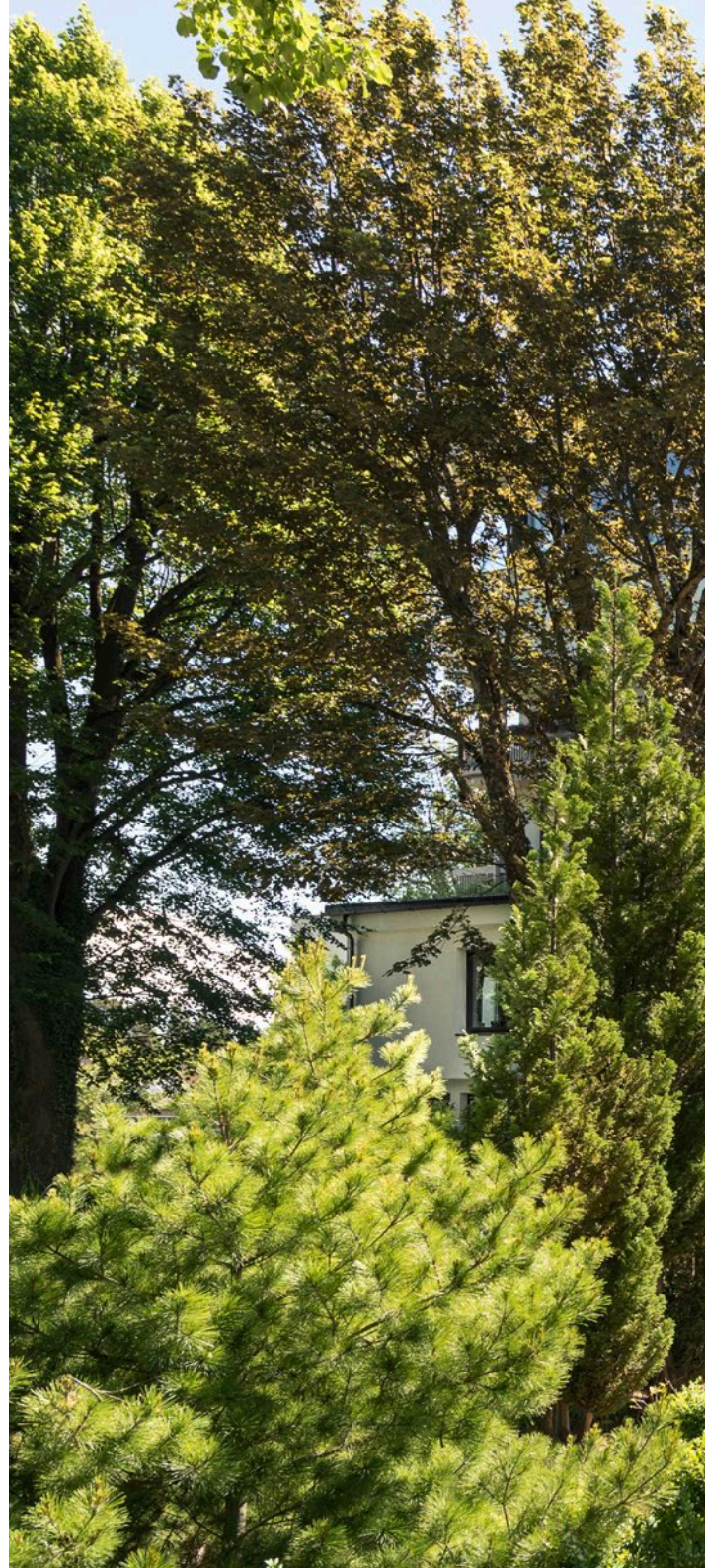
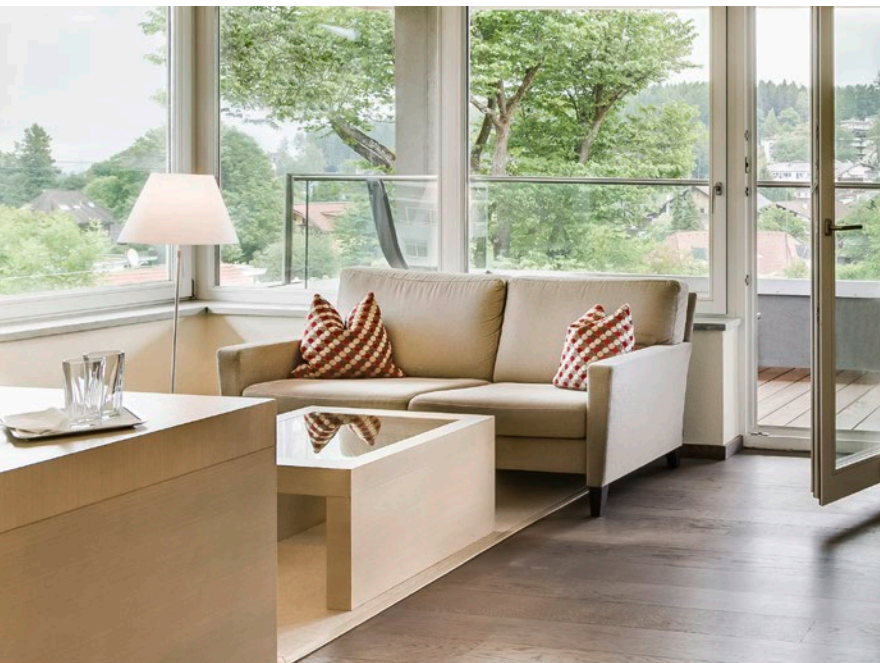


Park Igls 

☛ ***Zeit für Gesundheit***
*Richten Sie Ihren Fokus
wieder auf sich selbst
und Ihr Wohlbefinden*







*Harmonische, Energie spendende
Atmosphäre und gastfreundliche,
persönliche Betreuung für Ihren
Therapieerfolg*

*Genussvoll fasten
mit der Modernen
Mayr-Cuisine*



☛ **Körper und Geist
reinigen** – ganzheitliche
Entschleunigung in einem
behaglichen Refugium



*Durchatmen inmitten
eines großzügigen
Naturparks an
einem der schönsten
Orte Tirols*



☛ *Aktivierung der Selbstheilungskraft* *Der Weg zu einem neuen Lebensstil*

Detox in Bewegung — eine wertvolle Orientierung für den Umgang mit sich selbst





*Medizinische Massagen
Physikalische Therapien und Bäder
Körperanwendungen
Physiotherapie
Detox-Behandlungen*

*Vielfach
ausgezeichnet
als führendes
Medi-Spa*





♥ **Modernste Diagnostik**
Pionier der Modernen
Mayr-Medizin



*Individuelles Bewegungsprogramm
für einen optimalen
Fastenkurerfolg*





*Individuelle Bewegungs-,
Ernährungs- und
Regenerationskonzepte*

☛ ***Zeit für mich***
*Medizinisch
begleitete Auszeit*



Moderne Mayr-Medizin Schul- und Komplementär- medizin



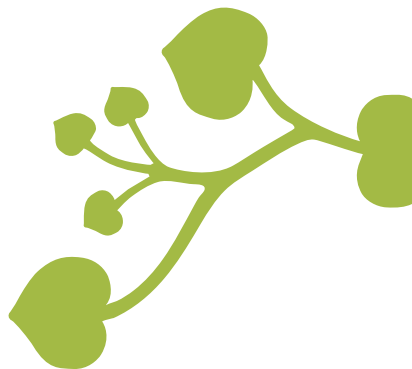
*Der Darm
als zentrale
Quelle der
Gesundheit*

Der österreichische Forscher und Arzt Dr. Franz Xaver Mayr erkannte den Darm als das Wurzelsystem des Menschen. Die Erkenntnis, dass klassische Zivilisationskrankheiten ihre Ursachen im Magen-Darm-Trakt haben, führte zu einem revolutionären Konzept, das durch aktuelle Forschungen immer wieder bestätigt wird.

Die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen erfolgt über den Darm. Der tägliche Umgang mit dem für die Gesundheit so wichtigen Organ wird allerdings oft vernachlässigt. Häufig wird zu schnell, zu viel, zu oft und zur falschen Zeit gegessen. Die Folge ist eine vermehrte Belastung des Darms und der Leber sowie aller mit ihnen verbundenen Organe. Es entstehen oftmals Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden, Nahrungsmittelintoleranzen, Arteriosklerose, Schlafstörungen und eine allgemeine Leistungsminderung.

Das Gesundheitszentrum Park Igls ist Pionier der Modernen Mayr-Medizin. Eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen nach den Erkenntnissen von Dr. F. X. Mayr ist Kern unseres diagnostischen und therapeutischen Ansatzes. **Dabei liegt der Schwerpunkt in erster Linie auf der Ursachenforschung von Erkrankungen und nicht auf dem Kurieren von Symptomen. Im Vordergrund stehen Entgiftung, Reinigung und Funktionsverbesserung des Darms.**

Der Organismus wird entlastet, das Verdauungssystem regeneriert, die Wirksamkeit anderer Heilmethoden verbessert. Im Park Igls stehen ein medizinisches Spezialisten-Team sowie vielfältige diagnostische Möglichkeiten zur Verfügung. Durch die enge Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik Innsbruck und mit sorgfältig ausgewählten Konsiliarärzten aus den unterschiedlichsten Fachbereichen bieten wir modernste Untersuchungsmethoden an. So können wir schleichenden Beschwerden entgegenwirken und chronische Erkrankungen lindern. 🍀



Die sechs Prinzipien der Modernen Mayr-Medizin

Säuberung

Reinigung, Entgiftung und Entsäuerung des Organismus

Schonung

Entlastung, Erholung und Regeneration des Verdauungssystems

Schulung

Korrektur falscher Ernährungsgewohnheiten

Substitution

Ergänzung von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen

Sport

Richtig dosiertes Bewegungsprogramm zur Optimierung des Kurerfolgs

Selbstfindung

Psychischen Ballast loswerden

Die begleitende ärztliche Bauchbehandlung ist dabei von großer Bedeutung.



*Prävention
Ganzheitliche Diagnostik
Therapie*





Moderne Mayr-Methode Vorsorge und Behandlung

Bei der Modernen Mayr-Methode spielt die Frühdiagnostik nach F. X. Mayr in Kombination mit modernster schulmedizinischer Praxis eine zentrale Rolle. Einzigartige Diagnostikmodule, ärztliche Therapien und Leistungen, fachärztliche Untersuchungen, Gesundheitspsychologie, medizinische Massagen, physikalische Therapien und Bäder, Körperanwendungen, Physiotherapie sowie entschlackende Behandlungen sind elementare Bestandteile. Ein individuell abgestimmtes Bewegungs-, Ernährungs- und psychologisches Konzept ermöglicht gezielte Entschleunigung und einen substanziellen Erfolg.

Ihr Aufenthalt im Park Igls beginnt mit einem ärztlichen Gesundheits-Check. Darauf aufbauend wird von Ihrem erfahrenen Mayr-Arzt ein individueller Präventions- und Therapieplan festgelegt. Regelmäßige ärztliche Kontrollen garantieren eine medizinische Betreuung, manuelle Bauchbehandlungen fördern die Entgiftung. Wirkungsvolle Effekte wie die Regulierung von Stoffwechselvorgängen, Blutdruck und Körpergewicht sowie die Stärkung der Selbstheilungskräfte sind nach kurzer Zeit feststellbar.

Eine gute Gesundheit bedeutet Lebensqualität. Wir unterstützen Sie dabei ganzheitlich und nachhaltig – in jeder Phase Ihres Lebens. 🌿

*Gesundheit
in besten Händen*



*Osteopathie
Cranio-Sacral-Therapie
Fußreflexzonen-Behandlung
Haemo-Laser-Therapie
Ultraschalldiagnostik
Ganganalyse*



0

*Fasten
(Tee)*

1

*Traditio-
nelle
Mayr-Diät*

2

*Traditionelle
Mayr-Diät
& Eiweißzulage*

3

*Traditionelle
Mayr-Diät
& Eiweißzulage
& basische
Gemüsesuppe*

4

*Moderne
Mayr-Diät –
Trennkost*

5

*Moderne
Mayr-Diät –
Schonkost*

6

*Moderne
Mayr-Diät –
Schonkost
& Salat
oder Dessert*

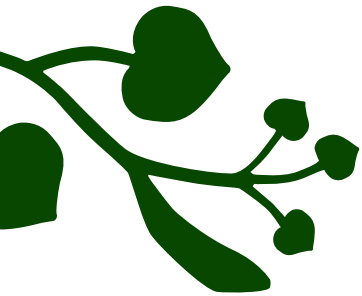
7

*Mayr-
Vitalkost*

Moderne Mayr-Cuisine Basenorientierte Ernährungsweise in acht Stufen

Die Moderne Mayr-Cuisine folgt der Philosophie, natürlichen Genuss mit kulinarischer Vernunft zu verbinden. Das Augenmerk liegt dabei auf einer basenbetonten Zusammenstellung und auf der Verwendung frischer, möglichst regionaler und biologischer Lebensmittel. Der richtige Zeitpunkt zur Nahrungsaufnahme trägt wesentlich zu einer gesunden Ernährung bei.

Ihr Mayr-Arzt berücksichtigt maßgebende ernährungstherapeutische Prinzipien wie Kohlenhydrat- und Glutenreduktion und etwaige persönliche Intoleranzen. Richtiges Kauen und entschleunigter Essgenuss verbessern die Verdauung, sensibilisieren für das natürliche Sättigungsgefühl und unterstützen eine gesunde Ernährungsweise. Sie werden den Geschmack guter Lebensmittel ganz neu erfahren! 🍷





🍷 *Gesunde
Spitzenküche
Genussvolles
Fasten*





Fünf Trainingssäulen

Herz – Kreislauf – Stoffwechsel

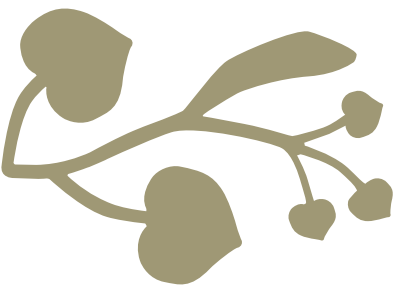
Muskelaufbau – Krafttraining

Beweglichkeit

Entspannung

Sensomotorik – Koordination





Bewegung ist die beste Medizin

Natur motiviert

Ein konsequentes, richtig dosiertes Bewegungsprogramm führt zu körperlicher und mentaler Ausgeglichenheit. Bereits 20 Minuten Training pro Tag stärken die physischen und psychischen Ressourcen langfristig und sind deshalb fester Bestandteil der Modernen Mayr-Methode. Auf dem Igler Hochplateau inmitten der Tiroler Alpen atmen Sie kristallklare Bergluft und finden ideale Voraussetzungen für Bewegung in der Natur! Die Motivation kommt in dieser Umgebung nahezu von selbst!

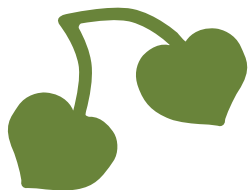
In unserem Gesundheitszentrum erwartet Sie ein abwechslungsreiches Aktivangebot – ob im Panorama-Fitnessraum oder im Hallenbad, ob im Gymnastik- oder Entspannungsraum. Ihr persönlicher Trainingsplan wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Durch Anleitungen unserer Bewegungstrainer und Sportwissenschaftler steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit kontinuierlich. Unsere Personal Trainer bieten Ihnen zudem die Möglichkeit, individuell Ihre Schwachstellen zu stärken. 🌿



*Entdecken Sie
die wahre
Gesundheit —
erneuern Sie
Ihre natürliche
Kraftquelle*



Die Kraft der Regeneration Wohlbefinden im Zentrum



Sie haben es in der Hand, durch einen bewussten Umgang mit Ihrem Verdauungssystem Ihre Selbstheilungskraft zu stärken, erfolgreich zu regenerieren und damit Erkrankungen vorzubeugen. Entdecken Sie das eigene Körpergefühl und Ihre Bedürfnisse wieder. Körper, Geist und Seele erfahren durch die Therapie eine umfassende Regeneration. Arztvorträge über relevante Themen, Kochkurse und ein breites Angebot an Kulturveranstaltungen und Ausflügen sorgen für zusätzliche Impulse.

Raum zum Relaxen bieten wir unseren Gästen im weiträumigen Aufenthaltsbereich mit Bibliothek und Kaminhalle sowie im modernen Spa mit Hallenbad, Massageliegen, Textilsauna, Saunalandschaft und großzügigen Liegebereichen. Im Fitnessbereich können Sie Kraft tanken, in den Bewegungsräumen Ihren Körper mobilisieren. Die Kosmetik im Park Igls ergänzt harmonisch das Moderne Mayr-Programm und unterstützt mit gezielten Maßnahmen den Entschlackungsprozess sowie die Regeneration. Einen natürlichen Rückzugsort bietet unser herrlicher Naturpark mit Birken, Linden und Fichten. Von hier aus genießen Sie einen grandiosen Blick auf die Innsbrucker Nordkette und das umliegende Bergpanorama. Die harmonische, Energie spendende Atmosphäre und die herzliche Betreuung sind für Ihr Wohlbefinden von zentraler Bedeutung. ☘



🍷 **Park Igls**
*Ein Ort, um sich
wiederzufinden*



*Kraftort auf einem
Sonnenplateau hoch
über Innsbruck,
mit einem
atemberaubenden
Bergpanorama*



☛ *Park Igls*

*Ein Ort, um
zurückzukehren*

*Zahlreiche
Rückzugsorte
bieten viel
Raum und Zeit
für sich selbst*







Park Igls im Überblick

LAGE

Im Tiroler Mittelgebirge auf ca. 900 m Seehöhe, etwa 5 km südlich von Innsbruck

DAS HAUS

51 Einzelzimmer, Doppelzimmer, Juniorsuiten und Suiten, alle mit Balkon und Blick auf die Tiroler Alpen

Großzügige Ausstattung mit 4-Sterne-Komfort

DER PARK

Einladender Naturpark mit Kräutergarten, Kneippanlage und Chipping-Green

MEDIZINISCHE AUSSTATTUNG

Ordinations- und Behandlungsräume, Physiotherapie, Massagiekabinen, Bäderabteilung, Packungsliegen, mobiles Schlaflabor, medizinische Rezeption

RESTAURANTS

Drei Restaurantbereiche
Sommerterrasse

BEWEGUNG UND REGENERATION

Panorama-Fitnessraum, Gymnastikraum, 15×6 m großes Hallenbad im Park mit integrierten Massageliegen, Finnische Sauna, Biosauna, Textilsauna, Dampfbad, Infrarotkabine

Meditations- und Ruheräume, Loggia mit Lesecken

Drei Golfplätze in unmittelbarer Umgebung

KOSMETIK IM PARK IGLS

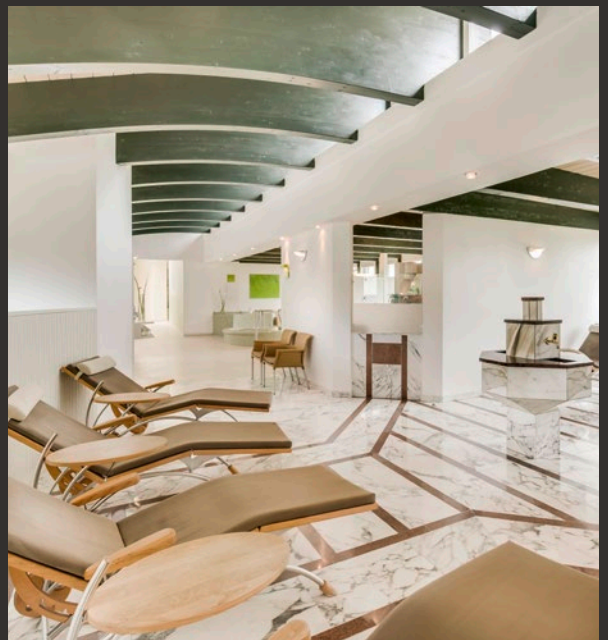
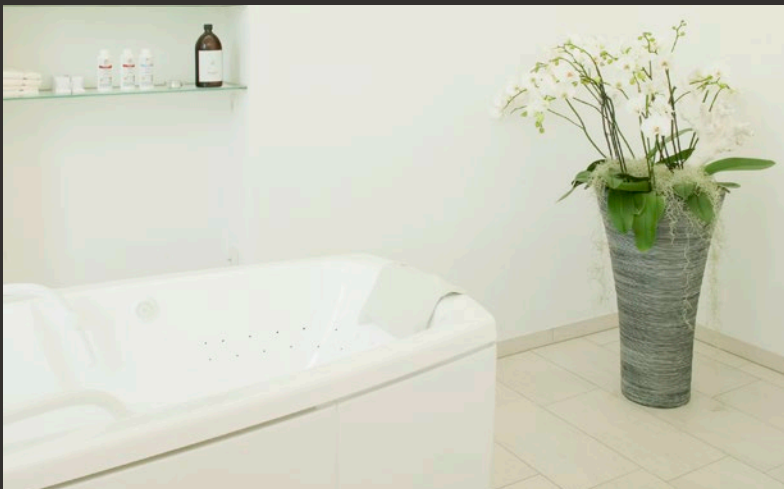
Kosmetikstudio auf 120 m²

DIVERSES

Friseur, Shop, Teebar, Bibliothek, Kaminhalle, Vortragsraum

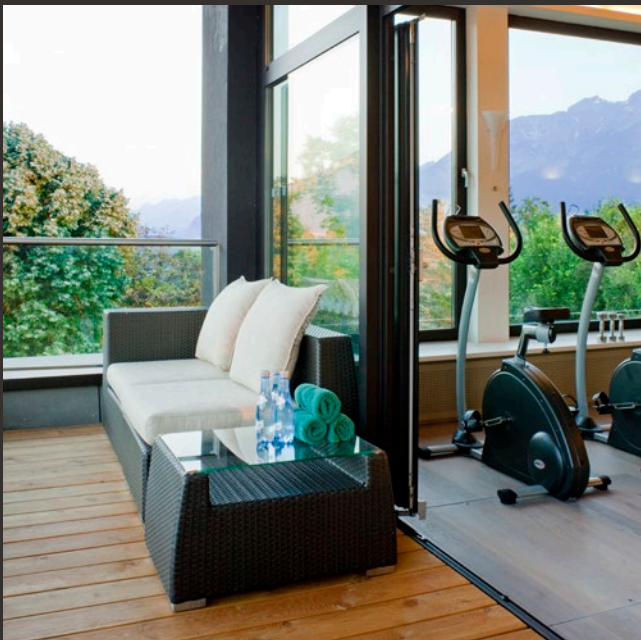
TIEFGARAGE

Von der großzügigen Tiefgarage mit 38 Stellplätzen und 2 E-Tankstellen haben Sie bequemen Zugang zum Park Igls.









Gesundheitszentrum Igls GmbH
Igler Straße 51
6080 Innsbruck-Igls
Österreich / Austria

Tel. +43 (0)512 377 305
Fax +43 (0)512 379 225
info@park-igls.at
www.park-igls.at

Tirol