



# *Unsere Leistungen 2023*

*gültig ab 26.12.2022*

Park Igls 

MEDICAL SPA RESORT

# *Für Ihre Gesundheit*

*Sich Zeit nehmen für Dinge, die wichtig sind, die gut tun und auch noch für die Gesundheit förderlich sind, ist in unserer schnelllebigen Zeit (leider) alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Umso schöner, dass Sie diese Zeilen lesen! Sie haben damit die ersten Schritte gemacht, um sich Gutes zu tun; um sich Zeit für eine medizinisch begleitete Auszeit zu schenken; um Erholung und Regeneration bei uns zu finden oder um Kraft zu tanken.*

*Seit bald 30 Jahren verhelfen wir als eines der führenden Medical Spa Resorts in Europa unseren Gästen zu einem gesünderen Lebensstil. Knapp 40.000 Gäste haben unserem Team von ÄrztInnen und TherapeutInnen bis heute ihr Vertrauen geschenkt, aktiv etwas für ihre Gesundheit getan. Das macht uns sehr stolz!*

*Höchste Kompetenz in Medizin, Diagnostik, Therapie sowie eine gesunde, köstliche Cuisine und ein Höchstmaß an Privatsphäre und Diskretion – dafür werden wir auch weiterhin stehen! Messen Sie uns daran!*

*Noch nicht ganz sicher, welches Programm für Ihren individuellen Aufenthalt die richtige Wahl ist? Unser Rezeptionsteam informiert Sie gerne persönlich über die passenden Behandlungsschwerpunkte. Es braucht nur einen Anruf für mehr Gesundheit: +43 (0) 512 377 305.*

*Unser gesamtes Team freut sich auf Sie!*



Mag. Andrea Gnagi  
Geschäftsführerin



Dr. med. Peter R. Gartner  
Medizinischer Leiter



Werner Chizzali  
Kaufmännischer Direktor

## PROGRAMME

Detox Classic	5	Detox Intensive	6	Detox Short Break	7	Detox Medical Check	8
De-Stress	9	Physio-Fit	10	Menopause-Fit	11	Fit nach Covid	12
Immune Booster	13	Neuro-Fit	14				

## SPECIALS

Feldenkrais®-Woche	17	Yoga-Wochen	19	Silvester im Park Igls	20
--------------------	----	-------------	----	------------------------	----

## DIAGNOSTIK & MEDIZIN

Ärztliche Leistungen und Therapien	22	Gesundheitspsychologie	22	Labor-Diagnostik	23	Magen-Darm-Diagnostik	23
Fachärztliche Untersuchungen	24	Medizin für SIE und IHN	25	Ultrasound Check	26	Super Medical Check	27

## THERAPIEN & MASSAGEN

Physio- und Trainingstherapie	29	Medizinische Massagen	29	Physikalische Therapien und Bäder	30	Körperanwendungen	30
-------------------------------	----	-----------------------	----	-----------------------------------	----	-------------------	----

## MOVEMENT

Feldenkrais®	16	Yoga	18	Golf	32	Therapieklettern	33
kybun®	34	bellicon®	35				

## WEITERE INFORMATIONEN

Beauty, Kosmetik & Hair Styling	37	Zimmer und Suiten	39	Basisleistungen	40	Buchung und Anreise	42–43
---------------------------------	----	-------------------	----	-----------------	----	---------------------	-------



# *Programme*

# Detox Classic

Fit und gesund durch eine medizinisch begleitete Auszeit! Das schlanke Therapiemodul mit entspannenden Vollmassagen ist Ihr idealer Einstieg in die Moderne Mayr-Medizin.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 5 Vollmassagen (à 50 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**1.832**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
Folgewochen je **1.679**

Auch ohne Massagen buchbar für **1.287**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**

# Detox Intensive

Die Königsklasse der Modernen Mayr-Medizin und das beliebteste Detox-Programm für nachhaltige Gewichtsreduktion. Sie verbessern bereits während Ihres Aufenthalts Ihren Gesundheitszustand deutlich, fühlen sich fitter, schöpfen neue Kraft und Energie. Ihr Therapieprogramm vor Ort erstellt unser ÄrztInnenteam ganz individuell nach der medizinischen Erstuntersuchung. Empfohlene Aufenthaltsdauer, damit Sie optimale Ergebnisse erzielen: mindestens zwei Wochen.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 2 ärztliche Kontrollen – manuelle Bauchbehandlungen (à 20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 1 Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett)
- Erweitertes Blutlabor
- 1 Harnuntersuchung
- 5 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 1 Trainingstherapie / Personal Training (25 Min.)
- 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.460**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
Folgewochen je **2.072**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**

# Detox Short Break

Die Alltagshektik macht jetzt Pause – und Sie genießen diesen vitalen Kurzaufenthalt, um körperlich und seelisch bestmöglich zu entspannen. Sie lernen unser Haus, die wirksame Methode der Modernen Mayr-Medizin sowie unsere exquisite Mayr-Cuisine kennen. Dabei erfahren Sie direkt vor Ort, ob empfohlene längere Kuraufenthalte – mit für Sie individuell maßgeschneiderten Behandlungs- und Therapiezielen – nach unserer bewährten Methode der richtige Weg für Sie sind.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 1 Vollmassage (50 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

## 4 THERAPEUTISCHE LEISTUNGEN – BITTE WÄHLEN SIE AUS

- 1 Teilmassage (25 Min.)
- 1 Trainingstherapie / Personal Training (25 Min.)
- 1 Wärmepackung (Moor oder Heublume)
- 1 pflegende Körperpackung
- 1 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- 1 »Vier-Winde-Wickel«
- 1 Brustkompressen mit Lavendel
- 1 Zirbenlocken-Packung
- 1 individuelle kosmetische Gesichtsbehandlung (für Mann und Frau), entspricht zwei Leistungen (50 Min.)

**1.136**

für 4 Nächte zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**

# Detox Medical Check

Absolvieren Sie in nur einer Woche wichtige und umfassende präventiv-medizinische Untersuchungen auf höchstem Niveau. Kein Warten auf Arzttermine, kein Anstellen, dafür höchste medizinische Kompetenz und fachärztliche Untersuchungen durch unser ÄrztInnenteam vor Ort, in exklusivem Wohlfühl-Ambiente und mit maximaler Privatsphäre sowie Diskretion. Bei Bedarf können weitere fachärztliche Untersuchungen gebucht werden.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- Erweitertes Blutlabor inklusive Hormonstatus
- 1 Messung oxidativer Stress (freie Radikale)
- 1 Harnuntersuchung
- Haemocult® (Stuhluntersuchung auf Blut)
- 1 Spirometrie (Lungenfunktion)
- 5 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 1 physiotherapeutische Befundung (50 Min.)
- Ultraschall der Bauchorgane und Gefäße (Abdomen und Abdominal-Gefäße)
- Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße (Carotis)
- Ultraschall der Schilddrüse
- Ultraschall von Prostata und Hoden/der weiblichen Brust
- Ultraschall des Herzens (Echokardiografie)
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**4.296**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
nur buchbar mit **Voranmeldung**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**



# De-Stress

Das Burn-out-Prophylaxeprogramm: Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Herzrasen, Ruhelosigkeit oder Magenkrämpfe sind sehr ernstzunehmende Warnsignale unseres Körpers, die auf ein drohendes Burn-out oder eine chronische Erschöpfung hinweisen können. Massiven Druck im Berufsleben und Stress im privaten Alltag kennen viele, aber wie man damit am besten umgeht, wissen nur wenige Menschen. Tempo raus! Mit Coaching, Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie speziellen Behandlungsformen lösen sich Blockaden. Ihre Regeneration wird effizient gefördert und Sie erlangen ein neues Wohlbefinden. Eine wertvolle Auszeit nicht nur für stressgeplagte Managerinnen und Manager.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 3 Vollmassagen – vor allem Akupunkt- und Bindegewebsmassagen (à 50 Min.)
- 2 Cranio-Sacral-Therapien (à 50 Min.)
- 2 Gesprächstherapien/Coachings (à 50 Min.)
- 3 Wärmepackungen Kombi (Moor und Heublume)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.484**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
Folgewochen je **2.331**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**

# Physio-Fit

Hilfe bei Rückenschmerzen und Gelenksbeschwerden, damit Sie den Alltag mit neuer Leichtigkeit und wieder schmerzfrei bewältigen können – darauf liegt der Fokus bei Mayr-Physio. Gezielt werden Ihre Schmerzsyndrome im Haltungs- und Stützapparat behandelt. Oft sind die Ursachen in Stress, Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung zu finden; heilende Wärmepackungen, physiotherapeutische Behandlungen und Massagen sorgen in Kombination mit der Modernen Mayr-Medizin, gesunder Mayr-Cuisine und Bewegung für Linderung.

Dieses Programm wird häufig bei diesen Indikationen gebucht: Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose oder schmerzhafte Muskelverspannungen  
Prävention: Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen und muskuläre Dysbalance

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 1 Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett)
- 1 Physiotherapie mit Befundung (50 Min.)
- 2 Physiotherapien (à 25 Min.)
- Ganganalyse oder 2 Trainingstherapien (à 25 Min.)
- 3 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 3 Elektro-/Ultraschalltherapien (à 25 Min.)
- 2 Wärmepackungen Kombi (Moor und Heublume)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.387**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
Folgewochen je **1.942**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**

# Menopause-Fit

Sich seiner selbst bewusster sein zu können in einer für sehr viele Frauen besonders herausfordernden Lebensphase – unser Menopause-Programm vermittelt Frauen ein neues Selbst-Bewusstsein, die Woche wirkt stressreduzierend und wohltuend auf Körper und Psyche und sorgt für ein Annehmen-Können sowie einen entspannteren Umgang mit dem neuen Lebensabschnitt. Wir geben Ihnen Werkzeuge an die Hand, um langfristig und nachhaltig besser mit der neuen Lebenssituation und all ihren Begleiterscheinungen umzugehen. Nach Bedarf können wir für Sie einen Termin bei unserer Fachärztin für gynäkologische Endokrinologie vereinbaren.

Dieses Programm wird häufig gebucht bei Wechseljahrsbeschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- Erweitertes Blutlabor + Spezial-Labor »Menopause«
- 2 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 1 Shiatsu-Behandlung
- 1 Do-In – Körperübungen für zu Hause
- 2 Personal Trainings (à 25 Min.)
- 2 Gesprächstherapien/Coachings (à 50 Min.)
- 1 Brustkompressen mit Lavendel
- Kräuterworkshop
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.758**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

**Zusätzliche Empfehlung für 399**

Medical Beauty Basic: 2 kosmetische Gesichtsbearbeitungen mit computerbasierter Hautanalyse

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**

# Fit nach Covid

Chronische Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Kopfschmerzen, Reizhusten, Probleme mit dem Geruchs- und Geschmackssinn nach einer Covid-19-Erkrankung? Mit diesem speziellen Diagnostik- und Therapieprogramm ermitteln wir Ihren aktuellen Gesundheitsstatus und fördern Ihre Regeneration. Die Diagnostik umfasst u. a. physiotherapeutische und bewegungsmedizinische Leistungstests, eine Überprüfung Ihrer Lungenfunktion und ein spezielles Blutlabor. Damit schließen wir diagnostisch Herzmuskelschädigungen aus, die bei Covid-19-Erkrankungen häufig auftreten. Therapeutisch wirken die Moderne Mayr-Medizin und Mayr-Cuisine entgiftend, stärkend und schärfen Ihre Sinne.

Dieses Programm wird häufig gebucht bei diesen Indikationen: Long-Covid mit Leistungsschwäche, Fatigue, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Reizhusten, myokarditisartigen Symptomen

Prävention: Leistungsabfall und chronische Infektionskrankheiten

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- Erweitertes Blutlabor mit Spezial-Labor »Herz«
- 1 individuelle Leistungsdiagnostik (50 Min.)
- 1 Spirometrie (Lungenfunktion)
- 3 Aufbau-Infusionen
- 1 Physiotherapie mit Befundung / Atemtherapie (50 Min.)
- 2 Trainingstherapien / Personal Trainings (à 25 Min.)
- 3 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**3.079**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**

# *Immune Booster*

Der Schwerpunkt dieses Programmes liegt auf der Stärkung Ihres Immunsystems und macht Sie damit widerstandsfähiger gegen Erkrankungen. Es hat ganzjährig Saison, als beste Jahreszeit empfehlen wir Ihnen den Spätsommer. Dank eines speziellen Labortests erfahren Sie, ob Ihr Immunsystem stark genug ist und wie Sie den Status weiter verbessern können. Zwei Drittel der Verteidigungszellen Ihres Immunsystems sitzen im Darm, daher erzielt die Moderne Mayr-Medizin hier hervorragende Erfolge.

Dieses Programm wird häufig gebucht bei diesen Indikationen: erhöhte Infektanfälligkeit  
Prävention: Infektionskrankheiten

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- Erweitertes Blutlabor + Spezial-Labor »Immunprofil«
- Ärztliche Befundbesprechung
- 3 Infusionen mit Aktivsauerstoff (Ozon)
- 3 Infusionen mit Zink und Vitamin C
- 5 Vollmassagen (à 50 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**3.320**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**

# Neuro-Fit

Bei degenerativen Erkrankungen des Nervensystems – wie etwa Morbus Parkinson oder Multipler Sklerose – hilft Ihnen dieses spezielle Therapieprogramm. Denn was Mayr-Ärzte schon seit Langem vermuten, ist mittlerweile durch neurowissenschaftliche Erkenntnisse belegt: Degenerative Erkrankungen des Nervensystems entstehen auch im Darm. Durch die neurointestinale Regeneration mittels Moderner Mayr-Medizin in Kombination mit Physiotherapie können Ihre Beweglichkeit und Koordination nachhaltig verbessert werden. Begleitende Coachings vermitteln wertvolle Alltagsstrategien, und in Feldenkrais®-Lektionen lernen Sie verloren gegangene Bewegungsmuster wieder neu. Tiefenmassagen entspannen Sie während Ihres Aufenthalts und sorgen darüber hinaus für bessere Beweglichkeit und erholsameren Schlaf.

Dieses Programm wird häufig gebucht bei der Indikation neurodegenerativer Erkrankung wie Morbus Parkinson oder Multipler Sklerose sowie nach Schlaganfällen mit Spätfolgen wie Restparese und motorischen Beeinträchtigungen.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 1 Physiotherapie mit Befundung (50 Min.)
- 2 Trainingstherapien (à 25 Min.)
- 3 Personal Trainings Feldenkrais® (à 50 Min.)
- 3 Teilmassagen (à 25 Min.)
- 2 Gesprächstherapien/Coachings (à 50 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.619**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
Folgewochen je **2.402**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**



*Specials*

# *Feldenkrais®*

Bei der Feldenkrais®-Methode gibt es kein »Richtig« und kein »Falsch«, sie ist in erster Linie eine körperorientierte Lernmethode. Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984) studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Aus der Erkenntnis ihrer engen Wechselwirkung entwickelte er eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert: Seine Fähigkeit, neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen, ist elementarer Bestandteil jeder echten Veränderung.

## **DIE WIRKUNG VON FELDENKRAIS®**

- Verbesserung der Beweglichkeit und persönlichen Lebensqualität
- Verbesserung der sportlichen Leistung ohne zusätzliche Anstrengung
- Verbesserung der Ausdrucksmöglichkeiten künstlerisch tätiger Menschen (z. B. TänzerInnen, MusikerInnen)
- Verbesserung von psychomotorischen Beschwerden (z. B. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Tinnitus)
- Verspannungen und Stress können abgebaut werden
- Ideal bei neurologischen Erkrankungen

## **BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG: FELDENKRAIS® IN DER GRUPPE**

In der Gruppenarbeit erhalten Sie verbale Anleitungen zu Bewegungsabfolgen.

## **FUNKTIONALE INTEGRATION: PERSONAL TRAINING FELDENKRAIS®**

Feldenkrais®-Arbeit, angewandt in Einzelstunden, ist speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichtet. Das passive Bewegtwerden eröffnet einen direkten, schnelleren Zugang zu neuen Bewegungsmustern.

**153**

Personal Training Feldenkrais® (50 Min.)



# Feldenkrais®-Woche

18. bis 25. Juni 2023

Ideal bei Rückenschmerzen, Arthrosen, Sportverletzungen, Bewegungseinschränkungen, Migräne oder zum Stressabbau: Während dieser Woche erkunden Sie Ihre Bewegungsabläufe und entdecken unter Anleitung des Feldenkrais®-Coachs entlastende und schmerzfreie Möglichkeiten, sich zu bewegen. In Kombination mit der Modernen Mayr-Medizin machen Sie sich auf zu einer neuen Leichtigkeit.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 5 Feldenkrais®-Lektionen in der Gruppe (à 60 Min.)
- 1 Personal Training Feldenkrais® (50 Min.)
- 3 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs (à 25 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.068**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

**Als Zusatzmodul zu einem anderen Programm für 383**

- 5 Feldenkrais®-Lektionen in der Gruppe (à 60 Min.)
- 1 Personal Training Feldenkrais® (50 Min.)

**Zusätzliche Empfehlung für 206**

- Personal Mentalcoaching (50 Min.)

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**



# Yoga

Zur Ruhe kommen, die eigene Atmung spüren, den Körper sanft bewegen, wahrnehmen und einem nach innen gerichteten achtsamen Geist lauschen ... all das und vieles mehr bietet Yoga, mit dem Ziel, in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Genau wie bei der Modernen Mayr-Medizin geht es auch beim Yoga darum, das Bewusstsein zu schulen sowie die Körperwahrnehmung zu fördern. Yoga mobilisiert den Bewegungsapparat und wirkt sich auf den gesamten Organismus aus. Verschiedene Körperhaltungen und spezielle Atemtechniken bringen den Kreislauf und die Durchblutung in Schwung, massieren sanft die inneren Organe, regen so die Verdauung an und helfen dabei, geistig zur Ruhe zu kommen. Beruhigendes Ein- und Ausatmen und Meditationsübungen vertiefen die innere Ruhe und schenken entspannte Ausgeglichenheit.

## **DIE WIRKUNG VON YOGA**

- Verbesserung des Körpergefühls und der Körperhaltung
- Förderung einer effizienten, freien Atmung
- Stärkung des Immun- und Nervensystems
- Aktivierung der inneren Organe
- Entspannung
- Kräftigung und Mobilisation
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

**134**

Personal Training Yoga (50 Min.)

# Yoga-Wochen

9. bis 16. April 2023 (in Deutsch)

27. August bis 3. September 2023 (in Deutsch)

3. bis 10. September 2023 (in Englisch)

Durchatmen, Ruhe finden und dabei neue Kraft schöpfen werden Sie mit der Kombination aus Yoga und Moderner Mayr-Medizin. Freuen Sie sich auf eine ganz besondere regenerative Auszeit in atemberaubender Naturkulisse.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 4 Yoga-Lektionen in der Gruppe (à 75 Min.)
- 1 Personal Training Yoga (50 Min.)
- 3 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs (à 25 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.074**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

**Als Zusatzmodul zu einem anderen Programm für 390**

- 4 Yoga-Lektionen in der Gruppe (à 75 Min.)
- 1 Personal Training Yoga (50 Min.)

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**



# *Silvester im Park Igls*

*Für 6 Nächte mit Anreise am 26. Dezember 2022*

Nach den üppigen Weihnachtsfeiertagen braucht Ihr Körper Zeit, sich zu erholen. Die nehmen Sie sich und tanken Kraft für ein gesundes neues Jahr mit einem Entschlackungsprogramm. Auf festliche Stimmung zum Jahreswechsel müssen Sie nicht verzichten.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 4 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 2 Trainingstherapien / Personal Trainings (à 25 Min.)
- 1 Ganzkörper-Peeling
- 2 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- 1 Brustkomresse mit Lavendel
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

## **AUS DEM WOCHENPROGRAMM RUND UM DEN JAHRESWECHSEL**

- Festlicher Silvesterabend mit Buffet auf Basis der Modernen Mayr-Cuisine, musikalisch aufgetischt mit dem »Trio Tafelspitz«, anschließend Fackel-Spaziergang und Feuerwerk zum Jahreswechsel
- Übertragung des Neujahrskonzerts der Wiener Philharmoniker auf Großleinwand
- Ausgedehnter Spaziergang am Neujahrstag
- Winterwanderung auf dem Patscherkofel

Auf Wunsch organisieren wir für Sie gerne Karten für das Neujahrskonzert des Innsbrucker Symphonieorchesters.

**2.017**

für 6 Nächte zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **122**





*Diagnostik &  
Medizin*

## DIAGNOSTIK & MEDIZIN

# Ärztliche Leistungen und Therapien

Große Neuraltherapie	166
Kleine Neuraltherapie	97
Akupunktur oder Laserakupunktur	134
Medizinische Hypnose/Hypnoakupunktur	340
5 Infusionen mit Aktivsauerstoff (Ozon)	782
10 Infusionen mit Aktivsauerstoff (Ozon)	1.288
Medizinischer Aderlass	68
Infusionstherapie, je nach Zusätzen, z. B.	
– <i>Vitamin C</i>	85
– <i>Aufbau</i>	177
– <i>Base</i>	138
Haemo-Laser-Therapie (5 x)	470
Haemo-Laser-Therapie (10 x)	775
Dickdarmreinigung (Colon-Hydro)	247
Leberreinigung	1.781
Spirometrie (Lungenfunktion)	82
24-Std.-Blutdruck-Monitoring	245

# Gesundheitspsychologie

Gesprächstherapie/Coaching (50 Min.)	206
--------------------------------------	-----

*Weitere diagnostische und medizinische Leistungen auf Anfrage*

## ***Labor-Diagnostik***

Normales Blutlabor	100
Erweitertes Blutlabor	240
– mit Spezial-Labor »Immunprofil«	614
Herz-Kreislauf-Blutlabor	160
Hormone Frau	120
Hormone Mann	120
Tumormarker	auf Anfrage
Messung oxidativer Stress (freie Radikale)	84
Vitalblutuntersuchung (Dunkelfeld)	183
Großer Nahrungsmittelallergie-Bluttest	490

## ***Magen-Darm-Diagnostik***

Intoleranztest (Fruktose-, Sorbit- oder Laktoseunverträglichkeit)	78
Pilzbelastungstest (Harnuntersuchung)	95
Biovis-Mikrobiom-Analyse	auf Anfrage

*Weitere diagnostische und medizinische Leistungen auf Anfrage*

# *Fachärztliche Untersuchungen*

Ultraschall-Diagnostik (Radiologie)	
– Hirnversorgende Gefäße (Carotis)	<b>199</b>
– Schilddrüse	<b>199</b>
– Bauchorgane und -gefäße	<b>373</b>
– Prostata, transrektal	<b>199</b>
– Hoden	<b>199</b>
– Weibliche Brust (Mamma)	<b>264</b>
Herz-Kreislauf-Diagnostik	
– Ruhe-EKG	<b>121</b>
– Ruhe- und Belastungs-EKG/Ergometrie	<b>404</b>
– Echokardiografie (Ultraschall des Herzens)	<b>349</b>
CT- und MRT-Untersuchung	<i>auf Anfrage</i>
Somnografie/Schlafdiagnostik	<b>1.229</b>
Pulmologische Beratung	<i>auf Anfrage</i>
Dermatologische Untersuchung (Haut)	<b>216</b>
Neurologische Untersuchung	<b>222</b>
Klinisch-urologische Untersuchung inkl. Beratungsgespräch (50 Min.)	<b>409</b>
Endokrinologische Beratung	<i>auf Anfrage</i>
Koloskopie/Gastroskopie	<i>auf Anfrage</i>
Augenhintergrund und Augeninnendruck	<i>auf Anfrage</i>
HNO-Untersuchung	<i>auf Anfrage</i>
Phlebologische Untersuchung (Venen)	<i>auf Anfrage</i>

*Weitere diagnostische und medizinische Leistungen auf Anfrage*



## *Medizin für SIE und IHN*

Seit Jahren bieten wir unseren Gästen während des Aufenthalts die Möglichkeit, unser ÄrztInnenteam auch für sehr geschlechtsspezifische Fragestellungen zu konsultieren. Das Park Igls bietet dazu im Bereich der Gendermedizin präzise Diagnostik auf höchstem Niveau und Beratung unter anderem bei diesen Themen: Better Aging, Menopause, unerfüllter Kinderwunsch, Unfruchtbarkeit oder erektile Dysfunktion.

Hormonstatus	<b>120</b>
Klinisch-urologische Untersuchung inkl. Beratungsgespräch (50 Min.)	<b>409</b>
Ultraschall-Diagnostik (Radiologie)	
– <i>Prostata, transrektal</i>	<b>199</b>
– <i>Hoden</i>	<b>199</b>
– <i>Blase und Nieren</i>	<b>264</b>
– <i>Weibliche Brust (Mamma)</i>	<b>264</b>
Endokrinologische Beratung	<i>auf Anfrage</i>
Osteoporose-Prophylaxe	<i>auf Anfrage</i>

*Weitere diagnostische und medizinische Leistungen auf Anfrage*

*Es ist erwiesen, dass eine Mayr-Kur die Fruchtbarkeit erhöht und ideal für die Vorbereitung auf eine geplante Schwangerschaft ist.*

# *Ultrasound Check*

Nutzen Sie Ihren Aufenthalt im Park Igls für eine umfassende fachärztliche Ultraschalluntersuchung bei unserem Radiologen. Die Ultraschall-Diagnostik findet direkt bei uns in der medizinischen Abteilung statt und Sie können dieses Diagnostikmodul ganz einfach – idealerweise schon vor Reiseantritt – ergänzend zu Ihrem Programm buchen. Für Ihre Gesundheitsvorsorge, insbesondere auch Krebsvorsorge, decken Sie mit einer jährlichen Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane, der Gefäße, der hirnersorgenden Gefäße, der Schilddrüse, der Prostata oder der weiblichen Brust ein breites Feld ab.

## **UMFASSENDES DIAGNOSTIKMODUL**

- Ultraschall der Bauchorgane und Gefäße (Abdomen und Abdominal-Gefäße)
- Ultraschall der hirnersorgenden Gefäße (Carotis)
- Ultraschall der Schilddrüse
- Ultraschall von Prostata und Hoden/der weiblichen Brust

**1.035**

Als Zusatzleistung zu einem Programm buchbar, nur mit **Voranmeldung**

# *Super Medical Check*

Während Ihres Aufenthalts absolvieren Sie in nur wenigen Tagen mit diesem umfassenden Diagnoseprogramm eine präventiv-medizinische Versorgung auf höchstem Niveau. Das spart neben Zeit auch den Gang zu mehreren FachärztInnen und liefert Ihnen eine umfassende Analyse aller wichtigen Funktionsabläufe Ihres Organismus. Mit der Bewertung möglicher Risikofaktoren durch unser ÄrztInnenteam bieten wir Ihnen damit ein optimales Vorsorgeprogramm mit State-of-the-Art-Diagnostik.

## UMFASSENDES DIAGNOSTIKMODUL

- Erweitertes Blutlabor inklusive Hormonstatus
- 1 Harnuntersuchung
- Haemocult® (Stuhluntersuchung auf Blut)
- 1 Spirometrie (Lungenfunktion)
- 1 Messung oxidativer Stress (freie Radikale)
- 1 physiotherapeutische Befundung (50 Min.)
- Ultraschall der Bauchorgane und Gefäße (Abdomen und Abdominal-Gefäße)
- Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße (Carotis)
- Ultraschall der Schilddrüse
- Ultraschall von Prostata und Hoden/der weiblichen Brust
- Ultraschall des Herzens (Echokardiografie)
- Ruhe- und Belastungs-EKG

**2.464**

in Kombination mit einem Programm. Nur buchbar mit **Voranmeldung**; ohne Programm müssen zusätzlich eine Erstuntersuchung (217 Euro) und eine Abschlussbesprechung (197 Euro) gebucht werden.

🔗 **Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik Innsbruck:** Nach Bedarf können weitere Untersuchungen vor Ort gebucht werden. In Kooperation mit der Universitätsklinik Innsbruck und spezialisierten privaten Anbietern steht die gesamte Vielfalt modernster Diagnostikmethoden zur Verfügung.



*Therapien &  
Massagen*

## THERAPIEN & MASSAGEN

# *Physio- und Trainingstherapie*

Physiotherapie mit Befundung (50 Min.)	153
Physiotherapeutischer Muskelfunktionstest (50 Min.)	153
Physiotherapie (25 Min.)	82
Elektro-/Ultraschalltherapie (3 x)	137
Ganganalyse	172
Trainingstherapie / Personal Training (50 Min.)	134
– <i>ab 2 Personen pauschal</i>	206
Trainingstherapie / Personal Training (25 Min.)	71
– <i>ab 2 Personen pauschal</i>	108
Therapieklettern (25 Min.)	71
Atemtherapie (25 Min.)	82

# *Medizinische Massagen*

Akupunktmassage nach Penzel, Bindegewebsmassage, Cranio-Sacral-Therapie, Dorn-Breuß-Methode, Entgiftungsmassage, Fußreflexzonenbehandlung, klassische Massage, Lymphdrainage, Rücken-Intensiv-Massage, Salzmassage, Shiatsu-Behandlung, Strukturelle Integration, Thaimassage, Tiefenmassage nach Dr. Marnitz

Spezialmassage (80 Min.)	172
Vollmassage (50 Min.)	121
Teilmassage (25 Min.)	65

*Weitere therapeutische Leistungen auf Anfrage*

# *Physikalische Therapien und Bäder*

Schiele-Fußbad	44
Wärmepackung (Moor oder Heublume)	59
Zirbenlocken-Packung	59
Venenwickel	73
Detox-Wickel mit Bienenwachs	68
»Vier-Winde-Wickel«	56
Brust- oder Unterbauchkomresse	56
Inhalation mit verschiedenen Zusätzen	38
Nasnrödern mit ätherischen Ölen	38

# *Körperanwendungen*

Terra-Vit-Wickel	175
Body-Wrap	156
Thalasso-Packung	192
Ganzkörper-Peeling	121
Pflegende Körperpackung	85
– <i>Alpine Tanne (bei Muskelverspannung, Erkältung)</i>	
– <i>Feuchtigkeitspackung</i>	
Cleopatrapackung	95

*Weitere therapeutische Leistungen auf Anfrage*



*Movement*

# Golf

Rund 60 Prozent aller GolfspielerInnen leiden unter Schmerzen – ausgelöst durch einen falsch angelernten Bewegungsablauf oder durch muskuläre Dysbalancen. Das Park Igls bietet ein spezielles golfspezifisches Trainingsprogramm, das medizinische und physiotherapeutische Erkenntnisse vereint. Es kann allen GolferInnen jeder HCP-Klasse zu einem gesunden und sportlichen Schwung verhelfen. Um die nicht richtigen Bewegungsabläufe zu erkennen und entsprechend zu korrigieren, steht Ihnen ein ausgebildetes Team an TherapeutInnen zur Seite, damit Sie Ihre künftigen Golfkunden mit schmerzfreiem Schwung genießen können. Auch ideal zur Vorbereitung auf die Golfsaison!

Das herrliche Sonnenplateau rund um das Park Igls ist ein wahres Eldorado für GolferInnen – gleich drei **Golfplätze und eine Driving Range** befinden sich in unmittelbarer Nähe und bieten abwechslungsreiche Fairways sowie unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Außerdem liegen im Umkreis von 100 Kilometern etliche weitere Golfplätze, z. B. in Seefeld, am Achensee, in Kitzbühel ...

Mit dem **eigenen Chipping- und Putting-Green** auf Golfplatzniveau eröffnen sich im Park Igls zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten. Auf dem Green lässt sich vor allem das Kurzspiel ideal trainieren und verbessern.

- Golfspezifische Funktionsanalyse (50 Min.) **134**
- Golfspezifisches Koordinations- und Kräftigungstraining (50 Min.) **134**
- Pre-Shot und Warm-up (25 Min.) **71**
- Golfstunde mit dem Pro *auf Anfrage*

☛ Als Gründungsmitglied des Golfclubs Innsbruck-Igls kann das Park Igls seinen Gästen stark reduzierte Greenfees für die Golfplätze Rinn und Lans ermöglichen:

Greenfee (Lans) 9-Loch **36**, 18-Loch **64**

Greenfee (Rinn) 9-Loch **36**, Golf Cart **32**

3- und 5-Tages-Greenfee (Lans und Rinn) *auf Anfrage*



# Therapieklettern

Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern mit therapeutischem Klettern: Diese Therapiemethode optimiert das koordinative Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen oder Extremitäten (Bewegungskoordination). Mögliche Kraftdefizite können analysiert und behoben werden (Gelenksstabilisation). Durch gezieltes Kräftigen der Halte- und Stützmuskulatur kann diese Therapiemethode bei jedem Leistungs- bzw. Kraftniveau angewandt werden.

Therapieklettern wird in Kombination mit der Modernen Mayr-Medizin vielseitig eingesetzt und erzielt sehr gute Therapieergebnisse in diesen Einsatzbereichen:

## **ORTHOPÄDIE/TRAUMATOLOGIE**

- Haltungsschwäche
- Rückenschmerzen (Lumbalgie)
- Skoliose (Verkrümmung der Wirbelsäule)
- Instabilitäten und muskuläre Dysbalancen (Wirbelsäule, Schulter, Knie, Sprunggelenk)
- Rehabilitation zum Beispiel nach Bandscheibenvorfall, Cervikalsyndrom, Kreuzbandriss, Schulterluxation, Knochenbruch

## **NEUROLOGIE**

- Störungen in der Bewegungsplanung und -ausführung wie Multiple Sklerose (MS), Parkinson oder Ataxie
- Lähmungserscheinungen nach Schlaganfällen
- Koordinationsstörungen und Gleichgewichtsdefizite
- Körperwahrnehmungsstörungen

Personal Training Therapieklettern (25 Min.)	<b>71</b>
5 x Personal Training Therapieklettern (25 Min.)	<b>302</b>
10 x Personal Training Therapieklettern (25 Min.)	<b>533</b>

# kybun®

Mit dem Stehen, Gehen und Laufen auf weichem Untergrund trainieren Sie neben Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht vor allem Ihre stabilisierenden Muskeln rund um die Gelenke und die Wirbelsäule.

kybun® beruht auf modernster biomechanischer Grundlagenforschung. Es fördert das Zusammenspiel von Gehirn, Nerven und Muskulatur und wird in der Prävention, Regeneration und Rehabilitation eingesetzt. kybun® fördert die Körperwahrnehmung und Sensomotorik und hilft so, Heilungsprozesse zu beschleunigen. Die kybun®-Technik in ihren verschiedenen Facetten eignet sich als ergänzende Therapie nach Verletzungen und Operationen.

## **KYBUN®**

- stärkt die stabilisierende Muskulatur des gesamten Körpers
- verbessert Körperhaltung und Gleichgewicht
- intensiviert die Beinvenen-Pumpe
- steigert Konzentration und Leistungsfähigkeit
- fördert Widerstandskraft und Belastbarkeit

## **PERSONAL TRAINING KYBUN®**

- auf dem kyBounder (Matte)
- auf dem kyTrainer (Laufband) mit dem einzigartigen Mikro-Intervall-Training
- kyBoot Intervall Walking outdoor mit kyBoots (Luftkissenschuhen)

Personal Training kybun® (50 Min.)

**134**

Personal Training kybun® (25 Min.)

**71**

 **KyBoots für zu Hause** können Sie bei uns im Shop erwerben.

# bellicon®

Bewegungsfreude und wirkungsvolle Trainingsreize – das »neue« Trampoltraining mit dem hochelastischen Minitrampolin bellicon® macht kräftig und glücklich. Das Schwingen auf dem Trampolin stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln, sondern aktiviert den Stoffwechsel jeder Körperzelle.

## EFFEKTE EINES TÄGLICHEN 5-MINUTEN-TRAININGS

- Das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln werden gestärkt.
- Das Gleichgewicht wird verbessert.
- Der Stoffwechsel jeder Körperzelle wird aktiviert.
- Die Lymphdrainage wird angeregt und das Immunsystem gestärkt.
- Die Körperhaltung wird verbessert.
- Das Training schont Gelenke und Rücken.
- Der Beckenboden wird gestärkt.
- Es wirkt vorbeugend gegen Osteoporose.
- Es hat einen positiven Einfluss bei Allergien und Diabetes.
- Stress und Müdigkeit werden abgebaut.
- Glückshormone werden ausgeschüttet.

## PERSONAL TRAINING BELLICON®

- wirkungsvolles Wechselspiel aus An- und Entspannung
- einfaches Training für jedermann

Personal Training bellicon® (50 Min.)

**134**

Personal Training bellicon® (25 Min.)

**71**

🛒 Stellen Sie Ihr persönliches **bellicon® für zu Hause** bei uns im Shop zusammen.



*Beauty*

# *Beauty, Kosmetik & Hairstyling*

Besonders verwöhnen lassen sich Gäste unseres Hauses in unseren Beauty-Einrichtungen, dem Damen- und Herren-Friseursaloon sowie dem Kosmetikstudio. Neues Styling, modischer Cut oder exklusive und wohltuende Beauty-Treatments begleitend zu Ihrer Regeneration? Gerne können Sie bereits bei Buchung Ihres Aufenthalts einen Beauty-Termin planen, oder Sie machen das nach dem Check-in direkt vor Ort.

Für ganzheitliche Kosmetik im Einklang mit der Natur und den Elementen steht das Beauty-Programm des Kosmetikstudios. Wohltuende und regenerierende Anwendungen beginnen hier mit einer detaillierten Hautanalyse. Das garantiert ganz individuell abgestimmte Pflegekonzepte für bestmögliche Ergebnisse und wird so dem hohen Anspruch unserer Gäste gerecht. Neben den klassischen Kosmetikbehandlungen bietet das Kosmetikstudio ein umfangreiches und exklusives Beauty-Menü für sie und ihn.

## **BESTSELLER AUS DEM BEAUTY-MENÜ**

- Anti-Aging-Behandlungen mit Kollagen-Fleece
- Reviderm-Regenerationsbehandlung mit Mikrodermabrasion
- Cold-Plasma-Gesichtsbehandlung
- Cellulitebehandlungen mit Vakuum-Drainage und Farbe
- Pulsationsmassage zum Entschlacken

[www.kosmetik-park-igls.at](http://www.kosmetik-park-igls.at)



# Zimmerpreise

---

## EINZELZIMMER

Standard (ca. 20 m <sup>2</sup> )	<b>193</b>
Superior (ca. 24 m <sup>2</sup> )	<b>237</b>
Deluxe (ca. 35 m <sup>2</sup> )	<b>392</b>
Deluxe plus* (ca. 40 m <sup>2</sup> )	<b>433</b>

---

## DOPPELZIMMER

Standard (ca. 28 m <sup>2</sup> )	<b>186</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>72</b> )
Superior (ca. 33 m <sup>2</sup> )	<b>217</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>89</b> )
Deluxe (ca. 43 m <sup>2</sup> )	<b>314</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>132</b> )

---

## SUITEN

Juniorsuite (ca. 45 m <sup>2</sup> )	<b>344</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>140</b> )
Suite (ca. 64 m <sup>2</sup> )	<b>464</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>186</b> )
Suite plus* (ca. 64 m <sup>2</sup> )	<b>493</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>186</b> )
Park Igls Suite	<b>1.300</b>	(Pauschalpreis bis 5 Personen)

☛ **Preise in Euro jeweils pro Tag und Person inklusive Frühstück** sowie Parkplatz in der Tiefgarage oder Transfer vom/zum Flughafen/Bahnhof Innsbruck. Moderne Mayr-Cuisine, Bewegungsprogramm und Behandlungen nicht inbegriffen. Bei einem Aufenthalt ohne Programm werden zusätzlich die Basisleistungen von 115 Euro pro Tag verrechnet (Leistungen siehe Seite 40). Ermäßigung: 5% ab zwei Wochen, 10% ab drei Wochen. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Safe, Flat-Screen, kostenlosem Internetzugang, Badewanne und/oder Dusche sowie Bidet. Alle Zimmer sind klimatisiert und haben einen Balkon mit Blick auf die Tiroler Alpen. Zwei Zimmer sind komplett barrierefrei.

\* mit eigener Infrarotkabine

# *Basisleistungen*

Die Grundlage Ihres Aufenthaltes und fixer Bestandteil jedes Programms:

- Tägliches Kneipen (Bein-, Arm- oder Sitzwechselbäder)
- Köstliche basenorientierte Moderne Mayr-Cuisine nach individuellem Diätplan
- Mineralwasser, Kräutertee und Basenbrühe
- Vielfältiges medizinisches Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Gesundheitspsychologisches Lebensstilmanagement und mentales Coaching in der Gruppe
- Fachvorträge zum Gesundwerden und Gesundbleiben
- Benutzung von Schwimmbad, Saunen und Panorama-Fitnessraum
- Benutzung unseres Chipping- und Putting-Greens

**115**

pro Tag und Person, in den Programmen bereits inkludiert

📌 **Aufenthaltsdauer:** Für eine nachhaltige Regeneration und Optimierung der Gesundheit empfehlen wir einen Aufenthalt von mindestens 14 Tagen, idealerweise von drei Wochen. Aber auch schon eine Woche setzt richtungsweisende Impulse für eine spürbare Verbesserung Ihres Wohlbefindens.





# Informationen

---

## VITALPUNKTE

Für jeden Ihrer Aufenthalte in unserem Hotel erhalten Sie bei Direktbuchung 10 % des Zimmerpreises in Form von Vitalpunkten für Ihren nächsten Aufenthalt gutgeschrieben. Für Ihre Weiterempfehlung an Ihre Freunde, Familie oder Geschäftspartner ebenso!

---

## UNSERE LIEBEN VIERBEINER

Hunde sind nur nach Absprache im Zimmer des Gastes erlaubt. Kosten: 30 Euro pro Tag und Hund im eigenen Korb ohne Verpflegung, zuzüglich 150 Euro einmalige Spezialreinigung des Zimmers. Wir bitten um Verständnis, dass Hunde im Allgemeinbereich, in der Parkanlage und in der medizinischen Abteilung keinen Zutritt haben.

---

## VORBEREITUNG VOR IHREM AUFENTHALT

Bei einer Buchung erhalten Sie detaillierte Informationen, wie Sie sich bereits zu Hause vorbereiten können, um den Erfolg Ihres Gesundheitsaufenthaltes zu optimieren.

---

## AN- UND ABREISE

Ab 14 Uhr ist Check-in möglich, Zimmerfreigabe am Abreisetag bis 11 Uhr. Wir empfehlen, sonntags anzureisen: Unsere Gäste begrüßen wir um 17.30 Uhr mit einem Willkommensdrink mit anschließender Hausführung und einem Willkommensmenü. Am Montag um 16.30 Uhr erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse der Modernen Mayr-Medizin bei einem Einführungsvortrag von einem unserer Ärzte oder einer unserer Ärztinnen.

---

## PREISE UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die angegebenen Preise verstehen sich pro Person und in Euro inklusive aller Steuern und Abgaben, gültig ab 26.12.2022. Neben Banküberweisung akzeptieren wir Bargeld, EC-Karte, Visa, MasterCard, Amex und Diners.

---

## STORNOGEBÜHR

>30 Tage vor Anreise: keine Stornogebühr  
30–21 Tage: 50 % aller gebuchten Leistungen  
21–14 Tage: 70 % aller gebuchten Leistungen  
<14 Tage: 100 % aller gebuchten Leistungen  
Auf Pauschalen und fixe Zimmerreservierungen kann bei vorzeitiger Abreise kein Abzug gewährt werden. Generell gelten die österreichischen Hotelvertragsbedingungen.

---

## WEB UND BLOG

Besuchen Sie unseren Gesundheits-Blog unter [www.park-igls.at](http://www.park-igls.at) für laufend neue Gesundheitstipps. Sie finden uns auch auf Facebook und Instagram.

---

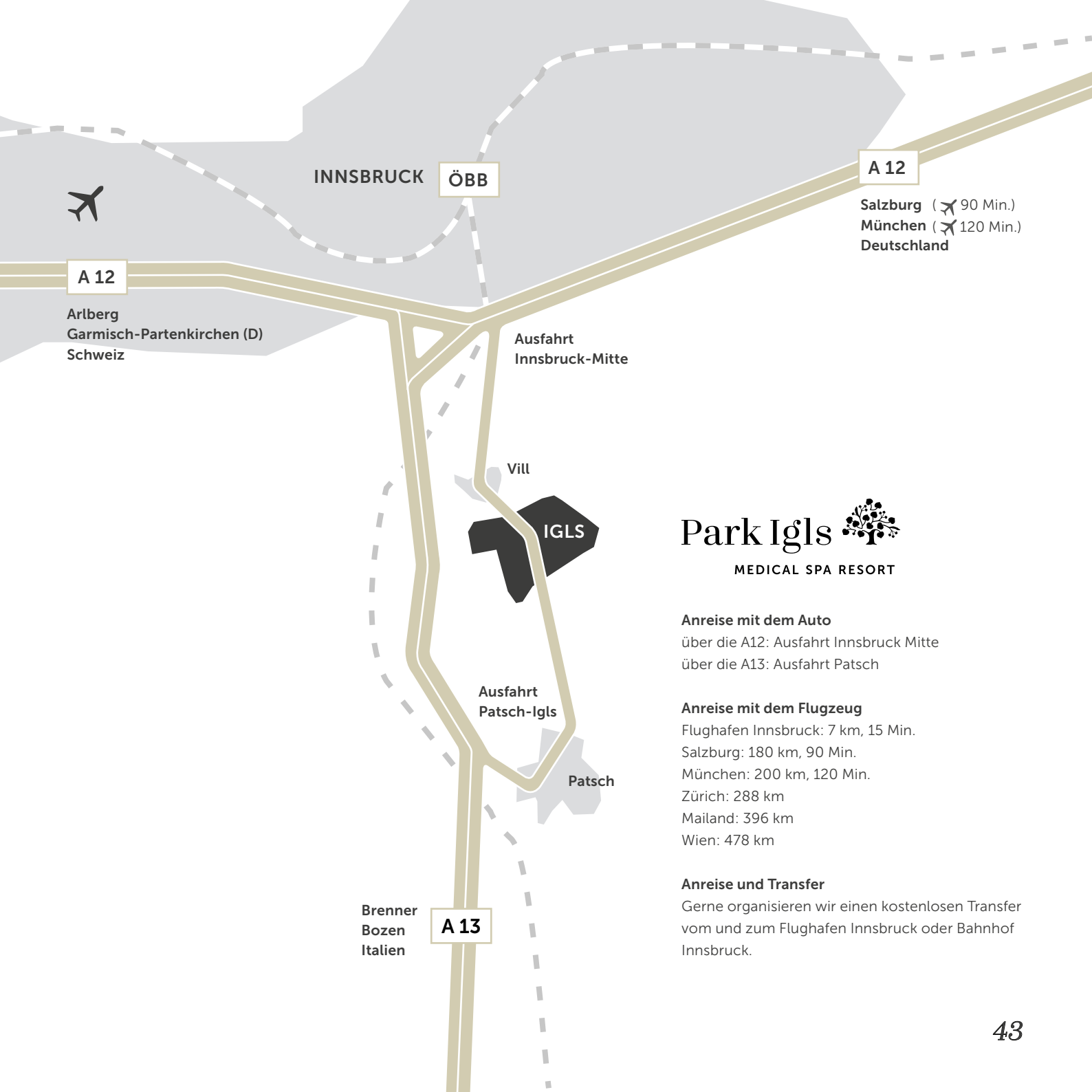
## PARK IGLS-BÜCHER

Unser Mayr-Buch »Gesundheit im Zentrum« (47,90 Euro) vereint viele Tipps für einen gesunden Lebensstil. Ebenso können Sie bei uns das Kochbuch »F. X. Mayr für Gourmets« (30 Euro) und das Fastentagebuch »Glück im Bauch« (12,90 Euro) bestellen.

---

## SORRY, NO SMOKING

Das Gebäude des Park Igls ist rauchfrei.



INNSBRUCK ÖBB

A 12

Salzburg (✈️ 90 Min.)  
München (✈️ 120 Min.)  
Deutschland

A 12

Arlberg  
Garmisch-Partenkirchen (D)  
Schweiz

Ausfahrt  
Innsbruck-Mitte

Vill



# Park Igls

MEDICAL SPA RESORT

### Anreise mit dem Auto

über die A12: Ausfahrt Innsbruck Mitte  
über die A13: Ausfahrt Patsch

### Anreise mit dem Flugzeug

Flughafen Innsbruck: 7 km, 15 Min.  
Salzburg: 180 km, 90 Min.  
München: 200 km, 120 Min.  
Zürich: 288 km  
Mailand: 396 km  
Wien: 478 km

Ausfahrt  
Patsch-Igls

Patsch

Brenner  
Bozen  
Italien

A 13

### Anreise und Transfer

Gerne organisieren wir einen kostenlosen Transfer vom und zum Flughafen Innsbruck oder Bahnhof Innsbruck.

# Auszeichnungen

## **COINNOISSEUR CIRCLE 2022, 2021**

Top 3 Medical Spa

## **TATLER SPA GUIDE**

Listung 2021, 2019, 2018, 2017,  
2016, 2015, 2013, 2012

## **NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELLER 2021/22**

Best for Serious Spa-lovers

## **WORLD LUXURY SPA AWARD 2020**

Regional winner of best detox  
program

## **CONDÉ NAST TRAVELLER SPA GUIDE**

Listung 2019, 2018, 2017,  
2016, 2014, 2013

## **CONDÉ NAST TRAVELLER READERS' TRAVEL AWARDS**

Listung Best Destination Spas  
2018, 2017, 2016, 2012

## **THE TIMES MAGAZINE**

10 Best Spas for Men

## **TOWN & COUNTRY HOUSE SPA GUIDE**

Listung 2018

## **GEO-SAISON**

Gütesiegel 2018

## **GESUND&FIT AWARD 2017**

Nominierung Best Medical Wellness

## **SPA STAR 2017**

Nominierung Best Destination Spa

## **CONDÉ NAST TRAVELLER SPA AWARD 2015**

Most Effective Medi-Spa

## **TATLER SPA TROPHY 2014**

Best for Medical Marvels

## **CONDÉ NAST TRAVELLER READERS' TRAVEL AWARDS 2013**

Best Destination Spa

## **TATLER SPA TROPHY 2011**

Hardcore Turnaround

**Park Igls**

**Gesundheitszentrum Igls GmbH**

**Igler Straße 51**

**6080 Innsbruck-Igls**

**Österreich**

**Tel. +43 (0)512 377 305**

**Fax +43 (0)512 379 225**

**info@park-igls.at**

**www.park-igls.at**

© Dezember 2022

