

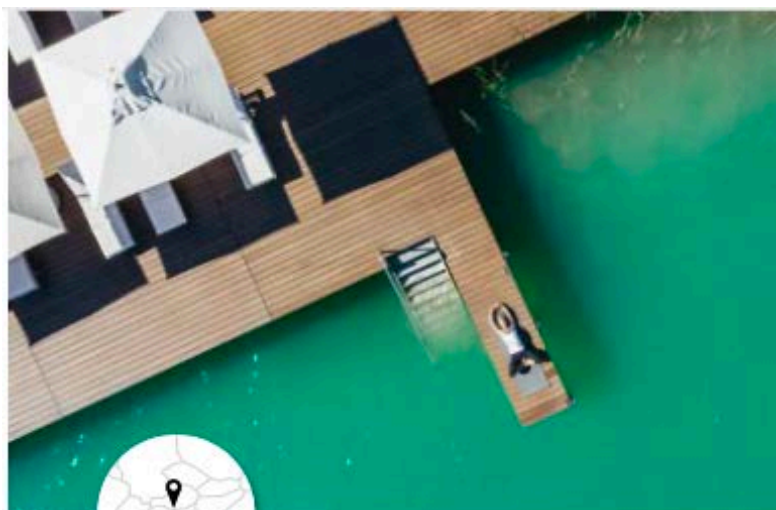
BENTLEY MAGAZIN BY GOHM · WINTER 2021

B' *fine*



PURE LEIDENSCHAFT

Das erste Entschleunigungs-Beschleunigungs-Bentley Magazin



FÜR KÖRPER UND GEIST

„The Original FX Mayr“ als ein Ort der Regeneration und Erneuerung.

„The Original FX Mayr“ liegt am Südufer des Wörthersees und bietet herrliche Ausblicke über den türkisblauen See. Dieses traditionsreiche Haus ist ein Ort des Wohlfühlens, der Regeneration und der Erneuerung. Die Harmonie zwischen historischer Architektur und behaglicher Einrichtung ist deutlich spürbar. Zuverlässige, freundliche Menschen bereichern hier den Tag. Es ist die ideale Umgebung für eine FX Mayr Kur. Eine Kur, die das Leben verändern kann: Durch gezieltes Fasten und bewussten Verzicht eröffnet sich den Gästen eine neue Leichtigkeit. Sie gewinnen wieder mehr Körperbewusstsein, Achtsamkeit, Ausgeglichenheit und Gesundheit. Erfahrene Ärzte und Therapeuten entwickeln für jeden und jede von ihnen ein individuelles Kurprogramm.

So formt sich ein harmonisches Gesamtkonzept aus medizinischer Therapie, Ernährung, Bewegung und Achtsamkeitsschulung: Diese vier Säulen sind es, die den Erfolg der FX Mayr Kur maßgeblich bestimmen. Dabei wird in allen Bereichen höchster Wert auf Qualität gelegt. Kurteilnehmer erwarten modernste Medizin und herausragende Küche auf internationalem Top-Niveau. In Kombination mit maßgeschneiderten Bewegungsprogrammen, individuellen Coachings und Trainings sind dies die ersten Schritte auf dem Weg zu einem besseren Leben.



Mit Wärme empfangen werden. Platz nehmen. Ruhe finden. Sich wie zu Hause fühlen. Oder sogar besser.



Bewusst sein. Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Achtsam durchs Leben gehen. Sich selbst neu entdecken. Und erkennen, was wirklich wichtig ist.

Im ganzen Haus spürt man Wärme und eine besondere Geborgenheit. Die Wände atmen, das Holz arbeitet. Hier findet jeder seinen ganz persönlichen Raum, um sich neu zu entdecken. Jedes Zimmer eine Wohlfühloase, mit einer harmonischen Verbindung aus historischer Architektur, behaglicher Einrichtung und gehobenem Komfort. Tradition trifft Moderne: In den exklusiven Zimmern und Suiten genau wie im luxuriösen Spa sowie im Strandhaus mit Seesauna.

Im „Original FX Mayr“ wird der Gast an die Hand genommen, man bekommt präzise Vorgaben für einen besseren Rhythmus. Der bewusste Verzicht auf Zwischenhappchen, Kaffee, Zucker und Rohkost ist ein wichtiges Prinzip der Kur – und ein gut getrackter Tagesablauf hilft dabei ungemein. Die umliegende Landschaft lädt ein zum Wandern – oder man genießt die totale Entspannung im hauseigenen Spa-Bereich. Er bietet die freie Wahl zwischen verschiedenen Saunen, Soledampfbad und Solarium oder dem Hallenbad. Einen besonders schönen Ausblick auf den Wörthersee bietet das Strandhaus. Von hier aus kann man in den Sommermonaten ein erfrischendes Bad im türkisblauen Wasser des Wörthersees nehmen. Die Wassertemperatur erreicht im Sommer bis zu 26° C – am hauseigenen Privatbadestrand kann den Sommer genießen.

Noch gestresst vom zurückliegenden Jahr? Im „The Original FX Mayr“ am Wörthersee findet man Erholung für Körper und Geist. Wie man hier außerdem seine Abwehrkräfte stärkt und eine persönliche Auszeit nehmen kann, erfährt man auf den Folgeseiten hier im B'fine Magazin.

DIE FX MAYR KUR HEUTE

Die erste Adresse, wenn es um die moderne FX Mayr Medizin geht. Die Kur hat sich zu einer anerkannten Methode entwickelt, die als ideale Ergänzung zur Schulmedizin gilt. Ein Umstand, den man bereits 1976 erkannte, als hier das weltweit erste Zentrum für die FX Mayr Kur eröffnet wurde. Das Original.

The Original FX Mayr

Golfstraße 2
A-9082 Maria Wörth
+43 (0) 4273 25110
info@original-mayr.com
www.original-mayr.com



MIT ALLEN SINNEN

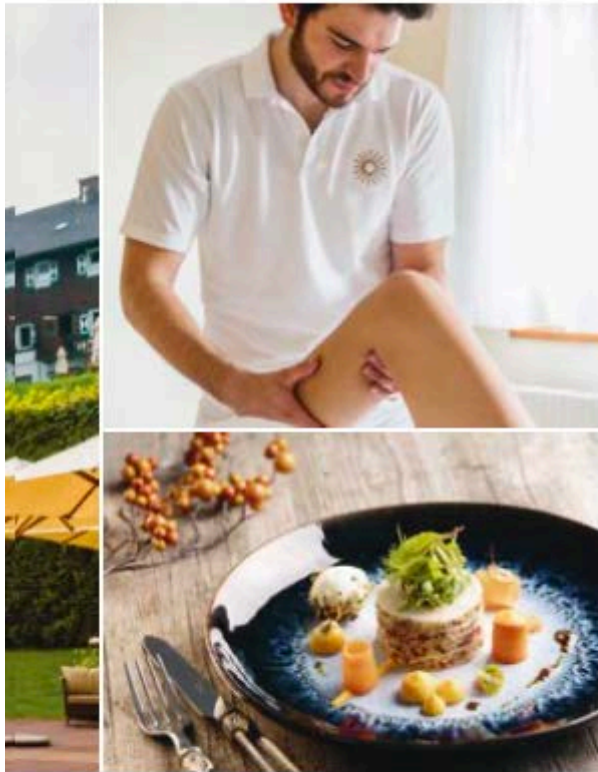
Ein persönlicher Erfahrungsbericht zur FX Mayr Kur von Sylvia Fischer

Endlich angekommen! An einem Sonntagmittag beginne ich meine einwöchige Auszeit bei „The Original FX Mayr“. Der Empfang ist überaus herzlich, alle sind wohnsinnig freundlich. Für alles ist gesorgt. Ich begeben mich direkt in meine gemütliche Junior-Suite mit Blick auf den See und erkundige dann in freudiger Erwartung meiner nachmittäglichen Tea-Time Haus und Umgebung. Im Garten lerne ich am offenen Feuer die ersten Gäste kennen. Darunter zwei herzliche Engländerinnen, von denen eine die weniger schmackhaften Cookies zum Tea british nüssend kommentiert mit: „My Dog Milo would not eat that ...“.

Am nächsten Moegen starte ich mit leichten Übungen in die Wochentage. Nach dem Frühstück, bestehend aus einem hausgebackenen Buchweizenbrötchen und einem Gläschen Schafmilchjoghurt – später gibt es manchmal etwas Käse oder Ei – geht es zur ärztlichen Anfangsuntersuchung. Es wird gewogen, gemessen und eingehend zu bestehenden Beschwerden oder Vorerkrankungen gesprochen. Meine betreuende Ärztin Frau Dr. Ursula Muntean-Rock steht mir bis zum letzten Tag so kompetent und einfühlsam zur Seite, wie man es sich nur wünschen könnte und nimmt sich für jede meiner Fragen Zeit. Nach dem ersten Besuch bei ihr wird ein individuelles Programm für meinen Aufenthalt erstellt. Die Woche über geht es zur Stoffwechselanalyse, zur Osteopathie oder zur

Ortho-Bionomy. Bis hin zu Wassergymnastik ist alles im Angebot, was mich mobilisiert und zugleich entspannt. Denn eines möchte man hier auf jeden Fall vermeiden: Stress. Daher wird auch auf den Verzicht von Smartphones im Restaurant gebeten. Anstatt wie gewohnt ins Internet geht es in dieser Woche für mich auch sonst abwechselnd zur Klangschalen-Meditation, zu Vorträgen über Ernährung und Bewegung bis hin zu Wanderungen durch die umliegende Landschaft. Während der Sommermonate trifft man sich zum Yoga am Steg direkt am Würthersee. Es gibt eine Sauna und sogar ein Tretboot. Traumhaft!

Nach den Anwendungen trifft man sich zum Mittagessen. Der Speisesaal ist zum See hin voll verglast und gibt den Blick frei auf den Himmel und die umliegenden Berge. Serviert werden individuell verordnete Speisen: hausgemachte Suppen und köstliche Gemüsegerichte mit gelegentlicher Fisch- oder Fleischbeilage. Mein Favorit: Die Gemüsepizza! Basisch, frisch



und leicht bekömmlich. Dabei lerne ich, dass das bewusste Genießen ein immens wichtiger Teil der Kur ist. Dazu gehört neben dem ausgiebigen Kauen auch das Schweigen bei Tisch, um sich ungestört auf die besonnene Nahrungsaufnahme zu konzentrieren. Dieser Regel konnte ich jedoch nicht immer folgen – zu interessant waren die Menschen aus aller Herren Länder, denen man hier begegnet. Durch das langsame Essen kleiner Portionen bemerkt man innerhalb kürzester Zeit, wie schnell sich ein Sättigungsgefühl einstellt, das man im Alltag kaum wahrnimmt. Ich hätte das nie für möglich gehalten, aber nachdem ich von 300 auf 500 Kalorien pro Tag hochgesetzt wurde, fühle ich mich bald schon mit den sehr übersichtlichen Portionen satt und rundum wohl. Wenn ich dann nach einem vollgepackten Tag allabendlich meine Bouillon mit einem klitzekleinen Löffel zu mir nehme, stehe ich danach tatsächlich gut zufrieden vom Tisch auf. Mit einer Fülle an Eindrücken gehen meine ereignisreichen Tage hier zu Ende.

Neben den ärztlichen Untersuchungen und Anwendungen ist es eben die Ernährung, die zentraler Bestandteil der FX Mayr Kur ist. Und ich habe hier gelernt, wie ich meine Ernährung an die individuellen Bedürfnisse meines Körpers anpassen und das auch dauerhaft im Alltag umsetzen kann. Mein Restmee der Woche: Was ich hier am Wörthersee erfahren durfte, ist überwältigend. Drei Kilogramm leichter und mit einem um sieben Zentimeter reduzierten Bauchumfang fühle ich energetisiert und rundum zufrieden nach Hause. Doch ich komme gerne wieder – Fortsetzung folgt!

MAYR RECOVERY

Das neu konzipierte Modul ist ein ganzheitliches Regenerationsprogramm für Körper und Seele. „Eine Wohltat für alle, die sich nach dem Druck der Lockdowns oder einer durchgemachten COVID-19-Erkrankung nach neuem Wohlbefinden und mehr Gesundheit sehnen“, so Geschäftsführerin Gabriella Schnitzler.



TEIL I MAYR RECOVERY – PRELAB

- 1x Prelab-Analyse der Aktivität der Killerzellen (Immunsystem)
 - 1x Prelab-Analyse der Mineralstoffe inkl. Coenzym Q10, Vitamin D, B6, B12, A, E und Folsäure
- 750 Euro pro Person

TEIL II MAYR RECOVERY – MODUL

- 1x Therapiesitzung Kurcoach 60 Minuten
 - 1x Ernährungsberatung mit Schwerpunkt Darmaufbau 60 Minuten
 - 1x Darmaufbau-Infusion
 - 1x Stress Release Massage 50 Minuten
- 595 Euro pro Person
Total 1.300 Euro pro Person zzgl. Unterkunft
buchbar zusätzlich zu Mayr Basic



THE ORIGINAL MAYR CUISINE

„Genussvolle Rezepte für ein Leben in Balance.“ Das neue Kochbuch aus dem Original FX Mayr: Ein wertvoller Begleiter für alle, die ihre Original FX Mayr Kur zu Hause abschließen oder einen wohlthuenden Mayr-Lifestyle nachhaltig etablieren wollen. 29 Euro, zu bestellen unter www.original-mayr.com