

Vorbereitung auf Ihre Kur im MAYRLIFE Health Resort Altaussee

FÜR DIE ANREISE **Helfen Sie uns dabei, Ihre Anreise zu optimieren, indem Sie uns vorab wichtige Informationen bereitstellen**

- Geben Sie uns bitte Ihre Ankunftszeit bekannt (siehe Link „Pre-Check-In“ im Mail).
- Benötigen Sie unseren Transferservice? Gerne organisieren wir diesen für Sie (siehe link „Transferbuchung“ im Mail).

PACKLISTE **Während Ihres Aufenthaltes können Sie ein umfangreiches Angebot an Aktivitäten nutzen**

Bitte bringen Sie daher mit:

- legere Kleidung und Sportschuhe für Indoor-Gymnastik
- wetterfeste Outdoor-Sportbekleidung
- festes Schuhwerk für leichte Wanderungen
- Schwimmbekleidung
- Winterstiefel für Schneeschuhwanderungen (für Winteraufenthalte)

**ERNÄHRUNG
VOR DER KUR** **Um Ihren Einstieg in die MAYRLIFE Kur zu erleichtern, empfehlen wir bereits sieben Tage vor Beginn der Kur Ihre Ess- und Schlafgewohnheiten umzustellen**

- Essen Sie nur leicht verdauliche Speisen.
- Versuchen Sie, abends nichts oder wenig zu essen und meiden Sie jede Form von Rohkost (Salate, Obst, Fruchtsäfte).
- Trinken Sie pro Tag 2-3 Liter stilles Wasser oder Kräutertee, jedoch bitte nicht während der Mahlzeiten.
- Meiden Sie Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol und Nikotin.
- Planen Sie Ruhepausen und gehen Sie früh zu Bett.

Am Anreisetag

SO FINDEN SIE ZU UNS

Sie können unser Medical Health Resort von mehreren Flughäfen und Bahnhöfen aus erreichen bzw. mit dem Auto anreisen

Flughafen Salzburg: 1 Std. 15 Min.

Flughafen Linz: 1 Std. 45 Min.

Flughafen München: 3 Std.

Flughafen Wien: 3 Std.

Bahnhof Salzburg: 1 Std.

Bahnhof Bad Aussee: 10 Min.

Unser Haus ist barrierefrei erreichbar und bietet unseren Gästen Garagen-Parkplätze. Zusätzlich stehen Ladestationen für E-Autos zur Verfügung.

CHECK IN

Beim Check-in erhalten Sie Ihre Einladung zur ärztlichen Anfangsuntersuchung

Check-in: ab 15 Uhr

Check-out: bis 12 Uhr

Ihre MAYRLIFE Kur beginnt mit einem Erstgespräch mit Ihrem MAYRLIFE Arzt, welches am Tag nach Ihrer Anreise (Ausnahme: Wochenende) stattfindet.

Wenn Sie am Samstag oder Sonntag anreisen, erhalten sie ab dem ersten Tag unsere leichte, basische MAYRLIFE Cuisine, damit Ihr Körper sanft in die Entgiftung und Reinigung geführt wird. So werden Sie optimal für Ihre ärztliche Anfangsuntersuchung am Montag vorbereitet.

RESTAURANT

Ihre Mahlzeiten servieren wir in unserem Restaurant - bei Schönwetter steht auch die Terrasse zur Verfügung

Frühstück: 7:15 - 9:00 Uhr

Mittagessen: 12:00 - 13:30 Uhr

Abendessen: 17:30 - 19:00 Uhr

WOCHEN- PROGRAMM

Unser breites Angebot an Aktivitäten rund um Ihre MAYRLIFE Kur können Sie gleich nach Ihrer Anreise beanspruchen

Wir bieten täglich wechselnde Gruppenaktivitäten, Vorträge von Ärzten und Ernährungsberatern, Kochkurse und Ausflüge in der Region an. Beim Check-in erfahren Sie mehr zum aktuellen Wochenprogramm.

FITNESSRAUM
& SPA

Unser Medical Health Resort ist mit einem Fitnessraum und einem Spa ausgestattet

Öffnungszeiten:

Fitnessraum: 24 Stunden

Spa: 07:00 - 21:00 Uhr

UMGEBUNG

MAYRLIFE Altaussee befindet sich in einer malerischen Umgebung aneinem der schönsten Seen Österreichs

Die Region lädt zu zahlreichen Wanderungen, der Umrundung des Altausseer Sees, zum Schwimmen im See und vielem mehr ein.

Ihr erster Kurtag

ÄRZTLICHE
ANFANGS-
UNTERSUCHUNG

Beginn der Kur

Das MAYRLIFE Gesundheitskonzept geht optimal auf Ihre Bedürfnisse ein. Die umfangreiche Anfangsuntersuchung mit Testung von Unverträglichkeiten, Blutanalysen und Check-ups bilden die Grundlage für die Erstellung Ihres Therapieplans - zu 100% auf Sie zugeschnitten.

Es werden zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente als Begleitung zur Kur verschrieben.

THERAPIEPLAN

Individuelle Kur nach Plan

Basierend auf den Ergebnissen der Anfangsuntersuchung wird ein individuell auf Sie abgestimmter Plan an Behandlungen und Therapien für Ihren gesamten Aufenthalt erstellt. Diesen erhalten Sie am Abend des ersten Kurtages.

MAYRLIFE CUISINE

Maßgeschneiderte Ernährung

Da jeder Organismus andere Bedürfnisse hat, erstellen wir individuell für Sie einen persönlichen Ernährungsplan, der auf Ihren Stoffwechsel und Ihre Unverträglichkeiten abgestimmt ist. Aus regionalen und biologischen Lebensmitteln kreiert unser Küchenchef Menüs auf höchstem Niveau. So werden die Mahlzeiten zum Erlebnis für alle Sinne.

TÄGLICHE ARZT-
KONSULTATION

Ihr MAYRLIFE Arzt begleitet Sie persönlich

Um den bestmöglichen Therapieerfolg zu gewährleisten, werden Sie während Ihres gesamten Aufenthaltes von Ihrem MAYRLIFE Arzt begleitet. Die tägliche Abstimmung mit Ihrem Arzt ist bei uns selbstverständlich.

MAHLZEITEN

Bewusste und genussvolle Nahrungsaufnahme sind ebenso wichtig wie das Befolgen konkreter Regeln bei jeder Mahlzeit

Die Mahlzeiten sind nach dem natürlichen Tagesrhythmus ausgerichtet. Das heißt: Ausreichend frühstücken, normal zu Mittag essen und am frühen Abend nur Leichtes zu sich nehmen. Die bewusste Nahrungsaufnahme mit langem Kauen ist besonders wichtig.

SPORT, WELLNESS
UND BEAUTY

Zwischen Ihren Tagesprogrammpunkten bleibt reichlich Zeit, um sich zu erholen

Ergänzend zu Ihrem Therapieplan finden Sie eine Vielzahl regenerierender Sport-, Wellness- und Beautyangebote: Soleschwimmbad, salzreiches Schwebbecken für WATSU-Einzelbehandlungen, Saunalandschaft mit Dampfbad sowie Infrarotkabine. In der Skin & Beauty Abteilung erhalten Sie Behandlungen, welche Ihren Reinigungs- und Erneuerungsprozess optimal ergänzen. Die malerischen Berge sowie der einzigartige Ort Altaussee laden zu Ausflügen ein. Das Angebot an Aktivitäten reicht von Yogastunden am Steg über Mountainbike-Touren in der Umgebung, bis hin zu Tennis oder geführten Wandertouren. Golfen steht außerdem ein 9-Loch Platz in unmittelbarer Nähe zur Verfügung.