

BLEIB BERG

HEALTH RETREAT

Check-In in ein neues, gesundes Leben
BLEIB BERG Health Retreat eröffnet am 30. Jänner

Bad Bleiberg, 18.01.2022. Egal ob gesunde Ernährung, mehr Bewegung oder guter Schlaf, das BLEIB BERG Health Retreat ist dank der eigens entwickelten BLEIB JUNG Methode die richtige Adresse für ganzheitliche Gesundheit. Mit Ende Jänner wird im kärntnerischen Bad Bleiberg, eingebettet im Hochtal in der einzigartigen Natur des Dobratsch-Gebiets, in ein gesundes Leben eingeeckelt. Maßgeschneidert auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche, kümmert sich hier ein Team aus Allgemein- und KomplementärmedizinerInnen, FachärztInnen, MayrPrevent®-ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Stress- und Ernährungs-Coaches und Küchenchefin Bettina Mitter-Melcher um das langfristige Wohl der Gäste. Gebucht wird in vier eigens entwickelten Programmen. Der Aufenthalt dauert in der Minimum-Variante zwischen sieben und zehn Tage. Anreise ist jeweils am Sonntag oder Mittwoch, gestartet wird mit einem medizinischen Check, der aus einem ärztlichen Aufnahmegespräch, einem Blutbild sowie Cardio und Metabolic Scans besteht.

„Ein Aufenthalt im BLEIB BERG Health Retreat soll eine Initialzündung für unsere Gäste sein. Wir wollen gemeinsam die ersten Schritte für besseren Schlaf, gesunde Ernährung, gutes Stress-Management und richtige Atmung gehen“, sagt Prim. Dr. Bruno Pramsohler, ärztlicher Leiter im neuen Health Retreat.

Auf Basis der BLEIB JUNGE Methode bieten die vier Programme bleib STARK, bleib AKTIV, bleib GESUND und bleib VITAL die Möglichkeit, einen individuellen Schwerpunkt für den Aufenthalt von mindestens sieben Tagen zu setzen. Von strengem Fasten nach Dr. F.X. Mayr, über mentale Stärke und Verbesserung der persönlichen Performance bis hin zu Down-Aging und Revitalisierung, soll jeder Gast das BLEIB BERG Health Retreat mit mehr Lebensqualität verlassen.

„Wir haben rund 2 Millionen Euro in das Haus investiert, um unseren Gästen das bestmögliche Angebot für ganzheitliche Gesundheit bieten zu können. Unser Fokus lag bis jetzt auf der Renovierung und Neugestaltung, ab 30. Jänner liegt er nun auf den individuellen Bedürfnissen jedes Gastes“, so Geschäftsführer Mag. Johannes Eder über das neueste Projekt der Humanomed Gruppe.

Ganzheitliche Gesundheit: Moderne Technik & altbewährte Methoden

„Im BLEIB BERG Health Retreat gibt es kein Entweder-oder“, beschreibt Lydia Eder das Prinzip BLEIB BERG. *„Mit einer Kombination aus klassischer Schulmedizin, alternativen Ansätzen und einem eigens entwickelten Ernährungsprogramm setzen wir auf das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit. Das ist das Besondere am BLEIB BERG Health Retreat.“*

Gesundheit ist ein Tech-Thema, wenn es um moderne Geräte geht: Die minus 110°C kühle Kältekammer, ein mobiles Schlaflabor, das CellAir Höhenttraining und die ICARUS Clouds für Fitness-Gaming sind nur ein Auszug aus den Highlights im BLEIB BERG. Mit Therapien im

örtlichen Heilklimastollen, Schwimmen im Naturteich oder Gymnastik im Thermalquellenwasser wird auch auf natürlich Bestehendes vertraut.

Beim Ernährungskonzept treffen neue Ansätze auf bekannte Methoden. Die vier Ernährungsstufen setzen sich aus der aus Australien stammenden, reizdarmschonenden FODMAP-Ernährung und der strengen Fastenkur nach Dr. F.X. Mayr zusammen - allerdings in einer neuen Interpretation, die über die Milch-Semmel-Diät hinausgeht. Die Ernährungsstufe wird beim ärztlichen Erstgespräch, mit dem jeder Aufenthalt startet, gemeinsam festgelegt.

„Wir sind bereit und freuen uns, ab sofort die neue Adresse für körperliche und mentale Gesundheit zu sein und unseren Gästen wieder mehr Lebensqualität zu schenken“, sagt Hotelleiterin Andrea Leitner zur bevorstehenden Eröffnung.

Das neue BLEIB BERG feiert am 30. Jänner 2022 Eröffnung und ist als Health Retreat eine sanitätsbehördliche Kuranstalt. Nach derzeitigem Regelungsstand ist es daher auch von einem möglichen neuerlichen Lockdown nicht betroffen. Sämtliche Programme sind wie angeboten buchbar.

Weitere Informationen unter www.bleib-berg.com oder auf [Instagram](#) und [Facebook](#).

RÜCKFRAGEHINWEIS

massgeschneidert Kommunikationsbüro GmbH
Mag. Petra Schneider
schneider@massgeschneidert.at
Mobil: +43/676/9253485