

# BLEIB BERG

F.X. Mayr Retreat

Ab in den Süden

Gesundheitsurlaub im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat

**Einfach mal die Seele baumeln lassen. Einfacher gesagt als getan. Vielen Menschen fällt es schwer, abzuschalten und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Für eine Pause vom Alltag suchen viele das Weite und verreisen für wenige Tage oder einige Wochen. Ein Tapetenwechsel durch Städtetrips, Strand- oder Erlebnisurlaube kann zwar eine angenehme Auszeit sein, ob man dabei aber wirklich zur Ruhe kommen kann, ist fraglich. Um Körper und Geist gleichermaßen zu entspannen und ganzheitlich positiv zu beeinflussen, ist ein Gesundheitsurlaub die weit bessere Wahl. Mit individuellen Schwerpunkten kann auf die ganz persönliche Ist-Situation eingegangen werden und diese in wenigen Tagen verbessert werden. Ein Trend, dem definitiv mehr Bedeutung geschenkt werden sollte.**

Mit der höheren Lebenserwartung steigt auch das Gesundheitsbewusstsein. Der aktuelle Trend zu Gesundheitsurlaube wird in den nächsten Jahren noch wichtiger werden, denn die Angebote sind stark gefragt. Durch ungesunde Lebensstile kommt es vermehrt zu sogenannten Zivilisationskrankheiten. Darunter versteht man Krankheiten, die durch die Lebensweise der Menschen hervorgerufen werden, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Allergien. Gleichzeitig wird immer mehr in die eigene Gesundheit und deren Erhaltung investiert, was gut und wichtig ist.

## **Ganzheitlich gesund: Körper und Geist**

Bei einem Gesundheitsurlaub geht es nicht um Wellness und Schlemmen, sondern darum, den individuellen gesundheitlichen Zustand zu erheben und nachhaltig zu verbessern. Das fängt bei der körperlichen Fitness an und hört bei der mentalen Gesundheit auf. Sich dabei ganz bewusst selbst in den Vordergrund zu stellen ist das A und O. Der Weg zu einer positiven Veränderung kann dann individuell und immer in Abstimmung mit einem Arzt gestaltet werden. Dabei können sowohl schulmedizinische Methoden sowie alternative Therapien – auch in Kombination – angewendet werden. Durch individuell angepasste Programme bilden Gesundheitshotels die Grundlage für eine erholsame Auszeit mit Langzeitwirkung.

## **Erholung im Süden – BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat**

Es müssen nicht immer die beliebten Urlaubsdestinationen im Süden Europas sein. Der Süden Österreichs hat auch einiges zu bieten. Um noch spezifischer zu sein: Der Süden Kärntens ist ein wahrer Geheimtipp für alle, die ihre Gesundheit mit einem Urlaub verbessern möchten und das in einzigartiger Lage. Möglich ist das in Bad Bleiberg. Denn dort liegt das Anfang 2022 eröffnete BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat. Unter der Leitung von Prim. Dr. Bruno Pramsohler wird medizinische Expertise in den Bereichen F.X. Mayr-

Medizin, Detox und Heilfasten, Schlafmedizin (mit eigenem Schlaflabor), und Stressbewältigung geboten. Kurzum: Wer ganzheitliche Gesundheit sucht, ist im BLEIB BERG F. X. Mayr Retreat absolut richtig.

### **Langfristige Verbesserung mit der BLEIB BERG Methode®**

Die eigens entwickelte BLEIB BERG METHODE® basiert auf den, über die letzten 50 Jahren, gesammelten Erfahrungen der Humanomed Gruppe im Bereich der Schul- und Komplementärmedizin. Sie dient der ganzheitlichen medizinischen Betreuung und ermöglicht neben einer umfassenden Diagnostik auch ein breites Spektrum an Therapien und Ritualen. Das BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat ist ein Ort, in dem durch individuell angepasste Behandlungen auf die Optimierung der persönlichen Gesundheit abgezielt wird.

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

**Über BLEIB BERG:** Das BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat ist ein Kraftort für ganzheitliche Gesundheit, Fasten & Detox. Für neues Bewusstsein, Regulation, Energieaufbau und modernen Wandel. Seit über 50 Jahren schlägt die Humanomed Gruppe die Brücke zwischen Mensch und Medizin. Basierend auf der langjährigen Erfahrung im Bereich Schul- und Komplementärmedizin gelang es mit BLEIB BERG, ein ganzheitliches F.X. Mayr Retreat zu schaffen, das neben klassischen Medizinleistungen auf Anwendungen der F.X. Mayr-Medizin setzt. Zudem bietet die Methode die moderne F.X. Mayr-Ernährung in vier Stufen – individuell nach ärztlicher Verordnung. Für ungeahnte Energie. Ein neues Selbst. 2022 wurde das BLEIB BERG bei den look! Spa Awards zum Best Medical Spa sowie von Connoisseur Circle zum Top Medical Spa gekürt. Bei den European Health & Spa Awards 2022 belegte das BLEIB BERG den 3. Platz in der Kategorie „Best Medical Spa & Best Medical Resort“. [www.bleib-berg.com](http://www.bleib-berg.com)

### **RÜCKFRAGEHINWEIS**

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