

# BLEIB BERG

F.X. Mayr Retreat

Abschalten & sich selbst etwas Gutes tun:  
Die „Gesunde Auszeit“ im BLEIB BERG F. X. Mayr Retreat

**Gesundheit ist das wertvollste Gut. Eine Auszeit verbessert nicht nur die eigene Gesundheit, sondern füllt auch die Energiereserven wieder auf und stärkt Körper, Geist und Seele. Im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat setzt das Team auf absolutes Wohlbefinden und bietet Gästen mit der „Gesunden Auszeit“ drei Nächte in einer absoluten Ruheoase.**

Kraft tanken, eine bewusste Pause vom stressigen Alltag nehmen und sich selbst etwas Gutes tun – das BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat ist der ideale Ort, um abzuschalten und neue Impulse zu sammeln. Der „Gesunde Auszeit“ Aufenthalt verspricht drei erholsame Nächte im Gesundheitshotel in der kärntnerischen Gemeinde Bad Bleiberg inmitten des Dobratsch-Gebiets und erste Einblicke in die Philosophie des F.X. Mayr Retreat.

Um das Frühstück, Mittag- und Abendessen braucht sich der Gesundheitsgast nicht zu kümmern, denn das ist laut Ernährungsstufe 4 nach F.X. Mayr inkludiert. Auch eine herrliche Hydrojet-Massage, die die Wirkung einer klassischen Massage, Wärmetherapie und Unterwassermassage vereint, ist im Package dabei. Der 2.500 qm Relax & Spa Bereich steht Gästen mit einem beheizten Innen- & Außenpool mit 32 °C warmen Thermalwasser sowie einer großzügigen Saunalandschaft bestehend aus finnischer Sauna, Dampfsauna, Kräutersauna, Zirbensauna, Außensauna und Infrarotkabine zur Verfügung. Wer sich nach einer Power-Session im hauseigenen Fitnessstudio abkühlen möchte, der kann einen Sprung in den Naturbadeteich wagen. In den Wintermonaten kann dort auch unter professioneller Anleitung Eisbaden ausprobiert werden. Abgerundet wird die Auszeit mit dem Wochenprogramm, das u. a. diverse Sporteinheiten, spannende Workshops, interessante Ärztevorträge und geführte Wanderungen inkludiert. Ein besonderes Highlight ist dabei Yoga im Berg: eine Einheit, die im Inneren des Heilklimastollen Friedrichs abgehalten wird und zum Entspannen und Durchatmen einlädt.

„Nichts ist so persönlich wie die eigene Gesundheit“, betont Andrea Leitner, Hotelleitung im BLEIB BERG F.X. Retreat. „Wer einen Ort für eine bewusste Pause, für die Wiederfindung der eigenen Stärken und für den Fokus auf das Positive sucht, ist bei uns richtig. Das BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat ist ein Ort für ganzheitliche Gesundheit und Entschleunigung.“

Die GESUNDE AUSZEIT ist ab 445 EUR pro Person unter: [www.bleib-berg.com/pakete/gesunde-auszeit/](http://www.bleib-berg.com/pakete/gesunde-auszeit/) buchbar.

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