



# *Unsere Leistungen 2025*

GÜLTIG AB 26.12.2024

Park Igls 

MEDICAL SPA RESORT

# Für Ihre Gesundheit

*»So sieht erstklassige integrierte Healthcare aus: umfassend und mitfühlend, sicher und perfekt ausgeführt.« Auszeichnende und schöne Worte, zu denen uns in London der Condé Nast Traveller Award 2023 für den Sieg in der Kategorie »Destination Health« feierlich überreicht wurde.*

*Ihre Gesundheit ist bei uns in den besten Händen! Seit über 30 Jahren führen wir mithilfe der Modernen Mayr-Medizin erfolgreich Menschen aus aller Welt zu einem gesünderen Lebensstil.*

*Unsere Gäste wissen und schätzen, was ihnen im Park Igls Medical Spa Resort schon immer zuteil geworden ist: höchste medizinische Kompetenz in Medizin, Diagnostik und Therapie; ein Maximum an Privatsphäre und Diskretion, sowie ein erfahrenes und fürsorgliches Team, das sich für jeden Gast auch ausreichend Zeit nimmt. Das sind die optimalen Voraussetzungen, um Ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Dafür geben wir unser Bestes!*

*Welches medizinische Programm ist genau die richtige Wahl für Sie? Unser Team berät Sie kompetent und diskret. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter der Telefonnummer +43 (0)512 377 305.*

Mag. Andrea Gnägi  
Geschäftsführerin



Dr. med. Peter R. Gartner  
Medizinischer Leiter



Werner Chizzali  
Kaufmännischer Direktor



## PROGRAMME

Detox Classic	5	Detox Intensive	6	Detox Short Break	7	Detox Medical Check	8
De-Stress	9	Physio-Fit	10	Meno-Chance	11	Fit statt Fatigue	12
Immune Booster	13	Neuro-Fit	14				

## SPECIALS

Silvester im Park Igls	16	Ostern im Park Igls	17	Feldenkrais®-Woche	18	Sommer-Aktiv-Wochen	19
------------------------	----	---------------------	----	--------------------	----	---------------------	----

## DIAGNOSTIK & MEDIZIN

Ärztliche Leistungen und Therapien	21	Gesundheitspsychologie	22	Labor-Diagnostik	22	Magen-Darm-Diagnostik	22
Fachärztliche Untersuchungen	23	Medizin für SIE und IHN	24	Ultrasound Check	25	Super Medical Check	26

## THERAPIEN & MASSAGEN

Physio- und Trainingstherapie	28	Medizinische Massagen	28	Physikalische Therapien und Bäder	29	Körperanwendungen	29
-------------------------------	----	-----------------------	----	-----------------------------------	----	-------------------	----

## MOVEMENT

Golf	31	kybun®	32	Feldenkrais®	33	Therapieklettern	34
bellicon®	35						

## WEITERE INFORMATIONEN

Kosmetik & Hair Styling	37	Zimmer und Suiten	39	Basisleistungen	40	Buchung und Anreise	42–43
-------------------------	----	-------------------	----	-----------------	----	---------------------	-------



# *Programme*

# Detox Classic

Fit und gesund durch eine medizinisch begleitete Auszeit! Das schlanke Therapiemodul mit entspannenden Vollmassagen ist Ihr idealer Einstieg in die Moderne Mayr-Medizin.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 5 Vollmassagen (à 50 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.057**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
Folgewochen je **1.882**

Auch ohne Massagen buchbar für **1.445**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**

# Detox Intensive

Die Königsklasse der Modernen Mayr-Medizin und das beliebteste Detox-Programm für nachhaltige Gewichtsreduktion. Sie verbessern bereits während Ihres Aufenthalts Ihren Gesundheitszustand deutlich, fühlen sich fitter, schöpfen neue Kraft und Energie. Ihr Therapieprogramm vor Ort erstellt unser ÄrztInnenteam ganz individuell nach der medizinischen Erstuntersuchung. Empfohlene Aufenthaltsdauer, damit Sie optimale Ergebnisse erzielen: mindestens zwei Wochen.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 2 ärztliche Kontrollen – manuelle Bauchbehandlungen (à 20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 1 Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett)
- Erweitertes Blutlabor
- 1 Harnuntersuchung
- 5 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 1 Trainingstherapie / Personal Training (25 Min.)
- 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.733**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
Folgewochen je **2.320**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**

# Detox Short Break

Die Alltagshektik macht jetzt Pause – und Sie genießen diesen vitalen Kurzaufenthalt, um körperlich und seelisch bestmöglich zu entspannen. Sie lernen unser Haus, die wirksame Methode der Modernen Mayr-Medizin sowie unsere exquisite Mayr-Cuisine kennen. Dabei erfahren Sie direkt vor Ort, ob empfohlene längere Kuraufenthalte – mit für Sie individuell maßgeschneiderten Behandlungs- und Therapiezielen – nach unserer bewährten Methode der richtige Weg für Sie sind.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 1 Vollmassage (50 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

## 4 THERAPEUTISCHE LEISTUNGEN – BITTE WÄHLEN SIE AUS

- 1 Teilmassage (25 Min.)
- 1 Trainingstherapie / Personal Training (25 Min.)
- 1 Wärmepackung (Moor oder Heublume)
- 1 pflegende Körperpackung
- 1 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- 1 »Vier-Winde-Wickel«
- 1 Brustkompressen mit Lavendel
- 1 Zirbenlocken-Packung
- 1 Kopfhautbehandlung inkl. Peeling, Lotion und Styling
- 1 individuelle kosmetische Gesichtsbildung (für Mann und Frau), entspricht zwei Leistungen (50 Min.)

**1.279**

für 4 Nächte zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**

# Detox Medical Check

Absolvieren Sie in nur einer Woche wichtige und umfassende präventiv-medizinische Untersuchungen auf höchstem Niveau. Kein Warten auf Arzttermine, kein Anstellen, dafür höchste medizinische Kompetenz und fachärztliche Untersuchungen durch unser ÄrztInnenteam vor Ort, in exklusivem Wohlfühl-Ambiente und mit maximaler Privatsphäre sowie Diskretion. Bei Bedarf können weitere fachärztliche Untersuchungen gebucht werden.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- Erweitertes Blutlabor inklusive Hormonstatus
- 1 Messung oxidativer Stress (freie Radikale)
- 1 Harnuntersuchung
- Haemocult® (Stuhluntersuchung auf Blut)
- 1 Spirometrie (Lungenfunktion)
- 1 physiotherapeutische Befundung (50 Min.)
- Ultraschall der Bauchorgane und Gefäße (Abdomen und Abdominal-Gefäße)
- Ultraschall der hirnersorgenden Gefäße (Carotis)
- Ultraschall der Schilddrüse
- Ultraschall von Prostata und Hoden/der weiblichen Brust
- Ultraschall des Herzens (Echokardiografie)
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- 5 Vollmassagen (à 50 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**4.630**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
nur buchbar mit **Voranmeldung**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**



# De-Stress

Das Burn-out-Prophylaxeprogramm: Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Herzrasen, Ruhelosigkeit oder Magenkrämpfe sind sehr ernstzunehmende Warnsignale unseres Körpers, die auf ein drohendes Burn-out oder eine chronische Erschöpfung hinweisen können. Massiven Druck im Berufsleben und Stress im privaten Alltag kennen viele, aber wie man damit am besten umgeht, wissen nur wenige Menschen. Tempo raus! Mit Coaching, Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie speziellen Behandlungsformen lösen sich Blockaden. Ihre Regeneration wird effizient gefördert und Sie erlangen ein neues Wohlbefinden. Eine wertvolle Auszeit nicht nur für stressgeplagte Managerinnen und Manager.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 3 Vollmassagen – vor allem Akupunkt- und Bindegewebsmassagen (à 50 Min.)
- 2 Cranio-Sacral-Therapien (à 50 Min.)
- 2 Gesprächstherapien/Coachings (à 50 Min.)
- 3 Wärmepackungen Kombi (Moor und Heublume)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.788**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
Folgewochen je **2.613**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**

# Physio-Fit

Hilfe bei Rückenschmerzen und Gelenksbeschwerden, damit Sie den Alltag mit neuer Leichtigkeit und wieder schmerzfrei bewältigen können – darauf liegt der Fokus bei Mayr-Physio. Gezielt werden Ihre Schmerzsyndrome im Haltungs- und Stützapparat behandelt. Oft sind die Ursachen in Stress, Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung zu finden; heilende Wärmepackungen, physiotherapeutische Behandlungen und Massagen sorgen in Kombination mit der Modernen Mayr-Medizin, gesunder Mayr-Cuisine und Bewegung für Linderung.

Dieses Programm empfehlen wir bei Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose, schmerzhaften Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen oder muskulärer Dysbalance.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 1 Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett)
- 1 Physiotherapie mit Befundung (50 Min.)
- 2 Physiotherapien (à 25 Min.)
- 2 Trainingstherapien (à 25 Min.) oder 1 Ganganalyse
- 3 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 3 Elektro-/Ultraschalltherapien (à 25 Min.)
- 2 Wärmepackungen Kombi (Moor und Heublume)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.646**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
Folgewochen je **2.316**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**

# Meno-Chance

Love your age – Körper, Geist und Seele als harmonische Einheit spüren, den zweiten Frühling genussvoll entdecken und Zeit für's Frau-Sein haben. Sich seiner selbst bewusster sein zu können in einer für sehr viele Frauen besonders herausfordernden Lebensphase – unser Meno-Chance-Programm vermittelt Frauen ein neues Selbst-Bewusstsein, die Woche wirkt stressreduzierend und wohltuend auf Körper und Psyche und sorgt für ein Annehmen-Können sowie einen entspannteren Umgang mit dem neuen Lebensabschnitt. Nach Bedarf können wir für Sie einen Termin bei unserer Fachärztin für gynäkologische Endokrinologie vereinbaren.

Dieses Programm empfehlen wir bei Wechseljahrsbeschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- Erweitertes Blutlabor + Spezial-Labor »Menopause«
- 2 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 1 Shiatsu-Behandlung
- 1 Do-In – Körperübungen für zu Hause
- 2 Personal Trainings (à 25 Min.)
- 2 Gesprächstherapien/Coachings (à 50 Min.)
- 1 Brustkompressen mit Lavendel
- Kräuterworkshop
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**3.108**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

**Zusätzliche Empfehlung für 429**

2 individuelle Medical-Beauty-Gesichtsbehandlungen mit Hautanalyse

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**

# Fit statt Fatigue

Holen Sie sich Ihre Energie zurück und meistern Sie den Alltag mit neuer Kraft. Mit diesem Programm helfen wir Ihnen, belastende physische und psychische Erschöpfungssymptome zu lindern und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Das interdisziplinäre Therapiekonzept fokussiert u. a. auf die Diagnostik von für Fatigue verantwortlichen Stoffwechselsubstanzen und auf die Mitochondrien, über die im Rahmen einer IHHT-Serie (Cell Training) eine Gewebsverjüngung und Leistungssteigerung erzielt wird. Belebende Infusionen, entgiftende Leberwickel und vitalisierende Massagen komplettieren das Angebot.

Dieses Programm empfehlen wir bei anhaltender Müdigkeit, Leistungsschwäche, Konzentrationsstörungen, myalgischer Enzephalomyelitis/chronischem Fatigue-Syndrom (ME/CFS).

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 1 CFS-Harnuntersuchung
- 4 IHHT (Cell Trainings) (à 50 Min.)
- 3 Aufbau-Infusionen
- 1 Physiotherapie mit Befundung / Atemtherapie (50 Min.)
- 2 Trainingstherapien / Personal Trainings (à 25 Min.)
- 3 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**3.705**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)  
Folgewochen je **3.034**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**

# Immune Booster

Der Schwerpunkt dieses Programmes liegt auf der Stärkung Ihres Immunsystems und macht Sie damit widerstandsfähiger gegen Erkrankungen. Zwei Drittel der Verteidigungszellen Ihres Immunsystems sitzen im Darm, daher erzielt die Moderne Mayr-Medizin hier hervorragende Erfolge. Zusätzliche Power erhält Ihr Immunsystem durch Infusionen mit Aktivsauerstoff, Zink und Vitamin C. Dieses Programm hat ganzjährig Saison, als beste Jahreszeit empfehlen wir Ihnen den Spätsommer.

Dieses Programm empfehlen wir bei erhöhter Infektanfälligkeit.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- Erweitertes Blutlabor
- 3 Infusionen mit Aktivsauerstoff (Ozon)
- 3 Infusionen mit Zink
- 3 Infusionen mit Vitamin C
- 5 Vollmassagen (à 50 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**3.258**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**

# Neuro-Fit

Bei degenerativen Erkrankungen des Nervensystems – wie etwa Morbus Parkinson oder Multipler Sklerose – hilft Ihnen dieses spezielle Programm. Denn was Mayr-Ärzte schon seit Langem vermuten, ist mittlerweile durch neurowissenschaftliche Erkenntnisse belegt: Degenerative Erkrankungen des Nervensystems entstehen auch im Darm. Durch die neurointestinale Regeneration mittels Moderner Mayr-Medizin in Kombination mit Physiotherapie können Ihre Beweglichkeit und Koordination nachhaltig verbessert werden. Begleitende Coachings vermitteln wertvolle Alltagsstrategien, und in Feldenkrais®-Lektionen lernen Sie verloren gegangene Bewegungsmuster wieder neu. Tiefenmassagen entspannen Sie während Ihres Aufenthalts und sorgen darüber hinaus für bessere Beweglichkeit und erholsameren Schlaf.

Dieses Programm empfehlen wir bei neurodegenerativer Erkrankung wie Morbus Parkinson oder Multipler Sklerose, sowie nach Schlaganfällen mit Spätfolgen wie Restparese und motorischen Beeinträchtigungen.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 1 Physiotherapie mit Befundung (50 Min.)
- 2 Trainingstherapien (à 25 Min.)
- 3 Personal Trainings Feldenkrais® (à 50 Min.)
- 3 Teilmassagen (à 25 Min.)
- 2 Gesprächstherapien/Coachings (à 50 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.945**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39),  
Folgewochen je **2.698**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**



*Specials*

# Silvester im Park Igls

*Für 10 Nächte mit Anreise am 26. Dezember 2024*

Nach den üppigen Weihnachtsfeiertagen braucht Ihr Körper Zeit, sich zu erholen. Die nehmen Sie sich und tanken Kraft für ein gesundes neues Jahr mit einem Entschlackungsprogramm. Auf festliche Stimmung zum Jahreswechsel müssen Sie nicht verzichten.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 2 ärztliche Kontrollen – manuelle Bauchbehandlungen (à 20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 2 Bioimpedanzmessungen (Zellmasse, Körperflüssigkeit, Körperfett)
- 7 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 3 Trainingstherapien / Personal Trainings (à 25 Min.)
- 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- 1 Zirbenlockenpackung
- 1 Feuchtigkeitspackung
- 1 Schiele-Fußbad
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

## AUS DEM WOCHENPROGRAMM RUND UM DEN JAHRESWECHSEL

- Festlicher Silvesterabend mit dem Ensemble „Don & Giovannis“ und dem weltweit gefeierten Tenor Andreas Winkler, Highlights aus der Modernen Mayr-Cuisine, anschließend Fackel-Spaziergang und Feuerwerk zum Jahreswechsel
- Übertragung des Neujahrskonzerts der Wiener Philharmoniker auf Großleinwand
- Ausgedehnter Spaziergang am Neujahrstag
- Winterwanderung auf dem Patscherkofel

Auf Wunsch organisieren wir für Sie gerne Karten für das Neujahrskonzert des Innsbrucker Symphonieorchesters.

**3.239**

für 10 Nächte zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**





# Ostern im Park Igls

13. bis 20. April 2025

Erleben Sie die Karwoche als wohltuende Auszeit für Körper und Geist. Sie aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte durch innere Reinigung, kommen zur Ruhe und stärken Ihre Resilienz. Genießen Sie Achtsamkeit im Hier und Jetzt in frischer Bergluft vor einer wunderbaren Naturkulisse und finden Sie so zu neuer Leichtigkeit und positiver Lebenseinstellung. Bereits eine Woche kann spürbar und sichtbar kleine Wunder bewirken.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 3 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 1 Cranio-Sacral-Therapie (50 Min.)
- 2 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- 1 Feuchtigkeitsspackung
- 3 Mental-Coaching-Einheiten in der Gruppe (à 50 Min.)
- 3 Entspannungs-Bewegungseinheiten in der Natur in der Gruppe
- 3 Abendmeditationen in der Gruppe
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

## GENIESSEN SIE DIE BESONDERE ATMOSPHERE ZU OSTERN

- Ostermarkt im Park Igls, ausgedehnte Waldwanderung in Stille, Besichtigung des Doms zu St. Jakob und Besuch des Ostermarktes in Innsbruck
- Festliches Osterfrühstück als gesunder, kulinarischer Abschluss

Sehr gerne unterstützen wir Sie auch beim Handy-Fasten.

**2.089**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**

# Feldenkrais®-Woche

18. bis 25. Mai 2025

Erkunden Sie Ihre gewohnten Bewegungsabläufe und entdecken Sie unter fachkundiger Anleitung eines Feldenkrais®-Coaches entlastende und schmerzfremde Möglichkeiten, sich zu bewegen. Ein neues Bewusstsein für Bewegungsmuster in Kombination mit der Modernen Mayr-Medizin verhelfen zu neuer Leichtigkeit.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 5 Feldenkrais®-Lektionen in der Gruppe (à 60 Min.)
- 1 Personal Training Feldenkrais® (50 Min.)
- 3 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs (à 25 Min.)
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

**2.325**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)

**Als Zusatzmodul zu einem anderen Programm für 432**

- 5 Feldenkrais®-Lektionen in der Gruppe (à 60 Min.)
- 1 Personal Training Feldenkrais® (50 Min.)

**Zusätzliche Empfehlung für 232**

- Personal Mentalcoaching (50 Min.)

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**



# Sommer-Aktiv-Wochen

29. Juni bis 6. Juli bzw. 6. bis 13. Juli 2025

Erleben Sie den perfekten Mix aus sportlicher Aktivität, Detox und Regeneration in atemberaubender Naturkulisse mit optimalen Voraussetzungen für gesundheitsbewusste SportlerInnen und Outdoorbegeisterte. Fördern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Darmgesundheit mit einem Programm, das optimal auf die Bedürfnisse sportlich aktiver Menschen zugeschnitten ist. Unsere erfahrenen MedizinerInnen, TrainerInnen und TherapeutInnen begleiten Sie dabei. Lassen Sie sich von unserem Panorama-Fitnessraum mit modernsten Geräten, unserer exquisiten, basenorientierten Modernen Mayr-Cuisine und dem großzügigen SPA-Bereich mit Schwimmbad, Sauna und Infrarotkabine begeistern.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)\*
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 2 Bioimpedanzmessungen (Zellmasse, Körperflüssigkeit, Körperfett)
- 4 IHHT (Cell Trainings) (à 50 Min.)
- 3 Vollmassagen bzw. Lymphdrainage, Cranio-Sacral-Therapie, Shiatsu (à 50 Min.)
- 3 Teilmassagen (à 25 Min.)
- 1 Mental-Coaching in der Gruppe (50 Min.)
- 1 Ernährungsvortrag
- 3 aktivierende Bewegungseinheiten in der Gruppe
- Basisleistungen (siehe Seite 40)

Genießen Sie ultimative Sommer-Aktiv-Wochen in der Sportstadt Innsbruck: Berglauf, Mountainbike, Klettern – die Olympiastadt Innsbruck eignet sich bestens! Auf Wunsch organisieren wir gerne einen professionellen Guide für anspruchsvolle individuelle Radtouren.

**2.365**

für 1 Woche zuzüglich Kurmedikamente und Hotelzimmer (siehe Seite 39)  
Folgewoche **2.099**

\* Verlängern Sie die **Erstuntersuchung auf 50 Minuten**. Anmeldung erforderlich; Aufpreis: **136**



## DIAGNOSTIK & MEDIZIN

# Ärztliche Leistungen und Therapien

Große Neuraltherapie	186
Kleine Neuraltherapie	109
Akupunktur oder Laserakupunktur	151
Medizinische Hypnose/Hypnoakupunktur	382
5 Infusionen mit Aktivsauerstoff (Ozon)	880
10 Infusionen mit Aktivsauerstoff (Ozon)	1.449
4 IHHT (Cell Trainings)	544
9 IHHT (Cell Trainings)	1.087
Medizinischer Aderlass	77
Infusionstherapie, je nach Zusätzen, z. B.	
– <i>Vitamin C</i>	109
– <i>Aufbau</i>	192
– <i>Base</i>	192
Haemo-Laser-Therapie (5 x)	530
Haemo-Laser-Therapie (10 x)	875
Dickdarmreinigung (Colon-Hydro)	278
Leberreinigung	1.995
Spirometrie (Lungenfunktion)	92
24-Std.-Blutdruck-Monitoring	276

*Weitere diagnostische und medizinische Leistungen auf Anfrage*

# *Gesundheitspsychologie*

Gesprächstherapie/Coaching (50 Min.)

**232**

## *Labor-Diagnostik*

Normales Blutlabor	<b>100</b>
Erweitertes Blutlabor	<b>240</b>
– mit Spezial-Labor »Immunprofil«	<i>auf Anfrage</i>
Herz-Kreislauf-Blutlabor	<b>160</b>
Hormone Frau	<b>145</b>
Hormone Mann	<b>145</b>
Tumormarker	<i>auf Anfrage</i>
Messung oxidativer Stress (freie Radikale)	<b>94</b>
Vitalblutuntersuchung (Dunkelfeld)	<b>206</b>
Großer Nahrungsmittelallergie-Bluttest	<b>490</b>

## *Magen-Darm-Diagnostik*

Intoleranztest (Fruktose-, Sorbit- oder Laktoseunverträglichkeit)	<b>88</b>
Pilzbelastungstest (Harnuntersuchung)	<b>107</b>
Biovis-Mikrobiom-Analyse	<i>auf Anfrage</i>

*Weitere diagnostische und medizinische Leistungen auf Anfrage*

# Fachärztliche Untersuchungen

Ultraschall-Diagnostik (Radiologie)	
– Hirnversorgende Gefäße (Carotis)	207
– Schilddrüse	207
– Bauchorgane und -gefäße	388
– Prostata, transrektal	207
– Hoden	207
– Weibliche Brust (Mamma)	275
Herz-Kreislauf-Diagnostik	
– Ruhe-EKG	126
– Ruhe- und Belastungs-EKG/Ergometrie	420
– Echokardiografie (Ultraschall des Herzens)	364
CT- und MRT-Untersuchung	auf Anfrage
Somnografie/Schlafdiagnostik	1.279
Pulmologische Beratung	auf Anfrage
Dermatologische Untersuchung (Haut)	225
Neurologische Untersuchung	293
Klinisch-urologische Untersuchung inkl. Beratungsgespräch (50 Min.)	425
Endokrinologische Beratung	auf Anfrage
Koloskopie/Gastroskopie	auf Anfrage
Augenhintergrund und Augeninnendruck	auf Anfrage
HNO-Untersuchung	auf Anfrage
Phlebologische Untersuchung (Venen)	auf Anfrage

Weitere diagnostische und medizinische Leistungen auf Anfrage

## *Medizin für SIE und IHN*

Seit Jahren bieten wir unseren Gästen während des Aufenthalts die Möglichkeit, unser ÄrztInnenteam auch für sehr geschlechtsspezifische Fragestellungen zu konsultieren. Das Park Igls bietet dazu im Bereich der Gendermedizin präzise Diagnostik auf höchstem Niveau und Beratung unter anderem bei diesen Themen: Better Aging, Menopause, unerfüllter Kinderwunsch, Unfruchtbarkeit oder erektile Dysfunktion.

Hormonstatus	<b>145</b>
Klinisch-urologische Untersuchung inkl. Beratungsgespräch (50 Min.)	<b>425</b>
Ultraschall-Diagnostik (Radiologie)	
– <i>Prostata, transrektal</i>	<b>207</b>
– <i>Hoden</i>	<b>207</b>
– <i>Blase und Nieren</i>	<b>275</b>
– <i>Weibliche Brust (Mamma)</i>	<b>275</b>
Endokrinologische Beratung	<i>auf Anfrage</i>
Osteoporose-Prophylaxe	<i>auf Anfrage</i>

*Weitere diagnostische und medizinische Leistungen auf Anfrage*

*Es ist erwiesen, dass eine Mayr-Kur die Fruchtbarkeit erhöht und ideal für die Vorbereitung auf eine geplante Schwangerschaft ist.*



# *Ultrasound Check*

Nutzen Sie Ihren Aufenthalt im Park Igls für eine umfassende fachärztliche Ultraschalluntersuchung bei unserem Radiologen. Die Ultraschall-Diagnostik findet direkt bei uns in der medizinischen Abteilung statt und Sie können dieses Diagnostikmodul ganz einfach – idealerweise schon vor Reiseantritt – ergänzend zu Ihrem Programm buchen. Für Ihre Gesundheitsvorsorge, insbesondere auch Krebsvorsorge, decken Sie mit einer jährlichen Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane, der Gefäße, der hirnersorgenden Gefäße, der Schilddrüse, der Prostata oder der weiblichen Brust ein breites Feld ab.

## **UMFASSENDES DIAGNOSTIKMODUL**

- Ultraschall der Bauchorgane und Gefäße (Abdomen und Abdominal-Gefäße)
- Ultraschall der hirnersorgenden Gefäße (Carotis)
- Ultraschall der Schilddrüse
- Ultraschall von Prostata und Hoden/der weiblichen Brust

**1.077**

Als Zusatzleistung zu einem Programm buchbar, nur mit **Voranmeldung**

# *Super Medical Check*

Während Ihres Aufenthalts absolvieren Sie in nur wenigen Tagen mit diesem umfassenden Diagnoseprogramm eine präventiv-medizinische Versorgung auf höchstem Niveau. Das spart neben Zeit auch den Gang zu mehreren FachärztInnen und liefert Ihnen eine umfassende Analyse aller wichtigen Funktionsabläufe Ihres Organismus. Mit der Bewertung möglicher Risikofaktoren durch unser ÄrztInnenteam bieten wir Ihnen damit ein optimales Vorsorgeprogramm mit State-of-the-Art-Diagnostik.

## UMFASSENDES DIAGNOSTIKMODUL

- Erweitertes Blutlabor inklusive Hormonstatus
- 1 Harnuntersuchung
- Haemocult® (Stuhluntersuchung auf Blut)
- 1 Spirometrie (Lungenfunktion)
- 1 Messung oxidativer Stress (freie Radikale)
- 1 physiotherapeutische Befundung (50 Min.)
- Ultraschall der Bauchorgane und Gefäße (Abdomen und Abdominal-Gefäße)
- Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße (Carotis)
- Ultraschall der Schilddrüse
- Ultraschall von Prostata und Hoden/der weiblichen Brust
- Ultraschall des Herzens (Echokardiografie)
- Ruhe- und Belastungs-EKG

**2.573**

in Kombination mit einem Programm. Nur buchbar mit **Voranmeldung**; ohne Programm müssen zusätzlich eine Erstuntersuchung für **244** und eine Abschlussbesprechung für **222** gebucht werden.

🔗 **Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik Innsbruck:** Nach Bedarf können weitere Untersuchungen vor Ort gebucht werden. In Kooperation mit der Universitätsklinik Innsbruck und spezialisierten privaten Anbietern steht die gesamte Vielfalt modernster Diagnostikmethoden zur Verfügung.



## THERAPIEN & MASSAGEN

# *Physio- und Trainingstherapie*

Physiotherapie mit Befundung (50 Min.)	172
Physiotherapeutischer Muskelfunktionstest (50 Min.)	172
Physiotherapie (25 Min.)	92
Elektro-/Ultraschalltherapie (3 x)	155
Ganganalyse	194
Trainingstherapie / Personal Training (50 Min.)	151
– <i>ab 2 Personen pauschal</i>	232
Trainingstherapie / Personal Training (25 Min.)	80
– <i>ab 2 Personen pauschal</i>	122
Therapiekettern (25 Min.)	80
Atemtherapie (25 Min.)	92

# *Medizinische Massagen*

Akupunktmassage nach Penzel, Bindegewebsmassage, Cranio-Sacral-Therapie, Dorn-Breuß-Methode, Entgiftungsmassage, Fußreflexzonenbehandlung, klassische Massage, Lymphdrainage, Rücken-Intensiv-Massage, Shiatsu-Behandlung, Strukturelle Integration, Tiefenmassage nach Dr. Marnitz

Spezialmassage (80 Min.)	195
Vollmassage (50 Min.)	136
Teilmassage (25 Min.)	74

*Weitere therapeutische Leistungen auf Anfrage*

## THERAPIEN & MASSAGEN

# *Physikalische Therapien und Bäder*

Schiele-Fußbad	50
Wärmepackung (Moor oder Heublume)	66
Zirbenlocken-Packung	66
Venenwickel	82
Detox-Wickel mit Bienenwachs	77
»Vier-Winde-Wickel«	63
Brust- oder Unterbauchkomresse	63
Inhalation mit verschiedenen Zusätzen	43
Nasnrödern mit ätherischen Ölen	43

# *Körperanwendungen*

Terra-Vit-Wickel	197
Body-Wrap	175
Thalasso-Packung	217
Ganzkörper-Peeling	136
Pflegende Körperpackung	95
– <i>Alpine Tanne (bei Muskelverspannung, Erkältung)</i>	
– <i>Feuchtigkeitspackung</i>	
Cleopatrapackung	107

*Weitere therapeutische Leistungen auf Anfrage*



*Movement*

# Golf

Rund 60 Prozent aller GolfspielerInnen leiden unter Schmerzen – ausgelöst durch einen falsch angelernten Bewegungsablauf oder durch muskuläre Dysbalancen. Das Park Igls bietet ein spezielles golfspezifisches Trainingsprogramm, das medizinische und physiotherapeutische Erkenntnisse vereint. Es kann allen GolferInnen jeder HCP-Klasse zu einem gesunden und sportlichen Schwung verhelfen. Um die nicht richtigen Bewegungsabläufe zu erkennen und entsprechend zu korrigieren, steht Ihnen ein ausgebildetes Team an TherapeutInnen zur Seite, damit Sie Ihre künftigen Golfkunden mit schmerzfreiem Schwung genießen können. Auch ideal zur Vorbereitung auf die Golfsaison!

Das herrliche Sonnenplateau rund um das Park Igls ist ein wahres Eldorado für GolferInnen – gleich drei **Golfplätze und eine Driving Range** befinden sich in unmittelbarer Nähe und bieten abwechslungsreiche Fairways sowie unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Außerdem liegen im Umkreis von 100 Kilometern etliche weitere Golfplätze, z. B. in Seefeld, am Achensee, in Kitzbühel ...

Mit dem **eigenen Chipping- und Putting-Green** auf Golfplatzniveau eröffnen sich im Park Igls zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten. Auf dem Green lässt sich vor allem das Kurzspiel ideal trainieren und verbessern.

- Golfspezifische Funktionsanalyse (50 Min.) **151**
- Golfspezifisches Koordinations- und Kräftigungstraining (50 Min.) **151**
- Pre-Shot und Warm-up (25 Min.) **80**
- Golfstunde mit dem Pro *auf Anfrage*

☛ Als Gründungsmitglied des Golfclubs Innsbruck-Igls kann das Park Igls seinen Gästen stark reduzierte Greenfees für die Golfplätze Rinn und Lans ermöglichen.

# kybun®

Mit dem Stehen, Gehen und Laufen auf weichem Untergrund trainieren Sie neben Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht vor allem Ihre stabilisierenden Muskeln rund um die Gelenke und die Wirbelsäule.

kybun® beruht auf modernster biomechanischer Grundlagenforschung. Es fördert das Zusammenspiel von Gehirn, Nerven und Muskulatur und wird in der Prävention, Regeneration und Rehabilitation eingesetzt. kybun® fördert die Körperwahrnehmung und Sensomotorik und hilft so, Heilungsprozesse zu beschleunigen. Die kybun®-Technik in ihren verschiedenen Facetten eignet sich als ergänzende Therapie nach Verletzungen und Operationen.

## **KYBUN®**

- stärkt die stabilisierende Muskulatur des gesamten Körpers
- verbessert Körperhaltung und Gleichgewicht
- intensiviert die Beinvenen-Pumpe
- steigert Konzentration und Leistungsfähigkeit
- fördert Widerstandskraft und Belastbarkeit

## **PERSONAL TRAINING KYBUN®**

- auf dem kyBounder (Matte)
- auf dem kyTrainer (Laufband) mit dem einzigartigen Mikro-Intervall-Training
- kyBoot Intervall Walking outdoor mit kyBoots (Luftkissenschuhen)

Personal Training kybun® (50 Min.)

**151**

Personal Training kybun® (25 Min.)

**80**

👉 **KyBoots für zu Hause** können Sie bei uns im Shop erwerben.



# Feldenkrais®

Bei der Feldenkrais®-Methode gibt es kein »Richtig« und kein »Falsch«, sie ist in erster Linie eine körperorientierte Lernmethode. Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984) studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Aus der Erkenntnis ihrer engen Wechselwirkung entwickelte er eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert: Seine Fähigkeit, neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen, ist elementarer Bestandteil jeder echten Veränderung.

## **DIE WIRKUNG VON FELDENKRAIS®**

- Verbesserung der Beweglichkeit und persönlichen Lebensqualität
- Verbesserung der sportlichen Leistung ohne zusätzliche Anstrengung
- Verbesserung der Ausdrucksmöglichkeiten künstlerisch tätiger Menschen (z. B. TänzerInnen, MusikerInnen)
- Verbesserung von psychomotorischen Beschwerden (z. B. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Tinnitus)
- Verspannungen und Stress können abgebaut werden
- Ideal bei neurologischen Erkrankungen

## **BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG: FELDENKRAIS® IN DER GRUPPE**

In der Gruppenarbeit erhalten Sie verbale Anleitungen zu Bewegungsabfolgen.

## **FUNKTIONALE INTEGRATION: PERSONAL TRAINING FELDENKRAIS®**

Feldenkrais®-Arbeit, angewandt in Einzelstunden, ist speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichtet. Das passive Bewegtwerden eröffnet einen direkten, schnelleren Zugang zu neuen Bewegungsmustern.

Personal Training Feldenkrais® (50 Min.)

**172**

# Therapieklettern

Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern mit therapeutischem Klettern: Diese Therapiemethode optimiert das koordinative Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen oder Extremitäten (Bewegungskoordination). Mögliche Kraftdefizite können analysiert und behoben werden (Gelenksstabilisation). Durch gezieltes Kräftigen der Halte- und Stützmuskulatur kann diese Therapiemethode bei jedem Leistungs- bzw. Kraftniveau angewandt werden.

Therapieklettern wird in Kombination mit der Modernen Mayr-Medizin vielseitig eingesetzt und erzielt sehr gute Therapieergebnisse in diesen Einsatzbereichen:

## **ORTHOPÄDIE/TRAUMATOLOGIE**

- Haltungsschwäche
- Rückenschmerzen (Lumbalgie)
- Skoliose (Verkrümmung der Wirbelsäule)
- Instabilitäten und muskuläre Dysbalancen (Wirbelsäule, Schulter, Knie, Sprunggelenk)
- Rehabilitation zum Beispiel nach Bandscheibenvorfall, Cervikalsyndrom, Kreuzbandriss, Schulterluxation, Knochenbruch

## **NEUROLOGIE**

- Störungen in der Bewegungsplanung und -ausführung wie Multiple Sklerose (MS), Parkinson oder Ataxie
- Lähmungserscheinungen nach Schlaganfällen
- Koordinationsstörungen und Gleichgewichtsdefizite
- Körperwahrnehmungsstörungen

Personal Training Therapieklettern (25 Min.)	<b>80</b>
5 x Personal Training Therapieklettern (25 Min.)	<b>340</b>
10 x Personal Training Therapieklettern (25 Min.)	<b>600</b>

# bellicon®

Bewegungsfreude und wirkungsvolle Trainingsreize – das »neue« Trampolintraining mit dem hochelastischen Minitrampolin bellicon® macht kräftig und glücklich. Das Schwingen auf dem Trampolin stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln, sondern aktiviert den Stoffwechsel jeder Körperzelle.

## EFFEKTE EINES TÄGLICHEN 5-MINUTEN-TRAININGS

- Das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln werden gestärkt.
- Das Gleichgewicht wird verbessert.
- Der Stoffwechsel jeder Körperzelle wird aktiviert.
- Die Lymphdrainage wird angeregt und das Immunsystem gestärkt.
- Die Körperhaltung wird verbessert.
- Das Training schont Gelenke und Rücken.
- Der Beckenboden wird gestärkt.
- Es wirkt vorbeugend gegen Osteoporose.
- Es hat einen positiven Einfluss bei Allergien und Diabetes.
- Stress und Müdigkeit werden abgebaut.
- Glückshormone werden ausgeschüttet.

## PERSONAL TRAINING BELLICON®

- wirkungsvolles Wechselspiel aus An- und Entspannung
- einfaches Training für jedermann

Personal Training bellicon® (50 Min.)

**151**

Personal Training bellicon® (25 Min.)

**80**

🛒 Stellen Sie Ihr persönliches **bellicon® für zu Hause** bei uns im Shop zusammen.



# Kosmetik & Hairstyling

## KOSMETIKSTUDIO IM PARK IGLS

Im Erdgeschoss | Geöffnet: werktags 8.30–18.00 Uhr

*kosmetik-park-igls.at* | Termin buchen: Tel. +43 (0)676 377 3005

Hoch spezialisiert auf exklusive Medical-Beauty-Behandlungen, erstklassige modernste Derma-Kosmetik für Gesicht und Körper, Podologie sowie individuelle und einfühlsame Beratung: Dafür steht die **Kosmetik im Park Igls** unter der Leitung von Sonja Sojer und Tabea Stöckl. Ausgezeichnet mit dem REVIDERM-Gütesiegel verwöhnt Sie das Expertinnenteam mit herausragender Behandlungsqualität.

Empfehlungen:

- Mesoporation und Radiofrequenz – Gewebe straffen und Falten vermindern
- REVIDERM-Ultraschall – Anti-Aging-Behandlung für gesündere und schönere Haut
- Micro-/Nano-Needling – sanft oder intensiv zur Hautverjüngung und mehr Glow
- Hydra face one – Frische-Kick

## FRISEURSALON IM PARK IGLS

Im Untergeschoss | Geöffnet: Dienstag bis Freitag sowie an zwei Samstagen pro Monat

*headandsoul.at* | Termin buchen: Tel. +43 (0)660 904 0528

Neues Hair-Styling, modischer Cut, frische Farbe, Föhnen für den Theaterbesuch oder wohltuende Treatments – Damen und Herren lassen sich beim **Head & Soul Friseur** unter der Leitung von Claudia Steixner nach allen Regeln der Styling-Kunst verwöhnen. Besonderer Wert wird auf das Verwenden von La Biosthétique- und anderen Naturprodukten gelegt.

Empfehlungen:

- Kopfhautpeeling, angereichert mit ätherischen Ölen
- Kopfhautanalyse mit individuell abgestimmter Kopfhautpflege
- Energetischer Haarschnitt



# Zimmerpreise

---

## EINZELZIMMER

Standard (ca. 20 m <sup>2</sup> )	<b>211</b>
Superior (ca. 24 m <sup>2</sup> )	<b>268</b>
Deluxe (ca. 35 m <sup>2</sup> )	<b>442</b>
Deluxe plus* (ca. 40 m <sup>2</sup> )	<b>488</b>

---

## DOPPELZIMMER

Standard (ca. 28 m <sup>2</sup> )	<b>204</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>78</b> )
Superior (ca. 33 m <sup>2</sup> )	<b>245</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>100</b> )
Deluxe (ca. 43 m <sup>2</sup> )	<b>355</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>148</b> )

---

## SUITEN

Standard (ca. 45 m <sup>2</sup> )	<b>388</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>155</b> )
Superior (ca. 50 m <sup>2</sup> )	<b>481</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>192</b> )
Deluxe (ca. 64 m <sup>2</sup> )	<b>574</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>229</b> )
Deluxe plus* (ca. 64 m <sup>2</sup> )	<b>620</b>	(Zuschlag Einzelbelegung <b>248</b> )
Park Igls Suite	<b>1.420</b>	(Pauschalpreis bis 5 Personen)

☛ **Preise in Euro jeweils pro Tag und Person inklusive Frühstück** sowie Parkplatz in der Tiefgarage oder Transfer vom/zum Flughafen/Bahnhof Innsbruck. Moderne Mayr-Cuisine, Bewegungsprogramm und Behandlungen nicht inbegriffen. Bei einem Aufenthalt ohne Programm werden zusätzlich die Basisleistungen von 129 Euro pro Tag verrechnet (Leistungen siehe Seite 40). Ermäßigung: 5% ab zwei Wochen, 10% ab drei Wochen. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Safe, Flat-Screen, kostenlosem Internetzugang, Badewanne und/oder Dusche sowie Bidet. Alle Zimmer sind klimatisiert und haben einen Balkon mit Blick auf die Tiroler Alpen. Zwei Zimmer sind komplett barrierefrei.

\* mit eigener Infrarotkabine

# *Basisleistungen*

Die Grundlage Ihres Aufenthaltes und fixer Bestandteil jedes Programms:

- Tägliches Kneipen (Bein-, Arm- oder Sitzwechselfäder)
- Köstliche basenorientierte Moderne Mayr-Cuisine nach individuellem Diätplan
- Mineralwasser, Kräutertee und Basenbrühe
- Vielfältiges medizinisches Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Gesundheitspsychologisches Lebensstilmanagement und mentales Coaching in der Gruppe
- Fachvorträge zum Gesundwerden und Gesundbleiben
- Benutzung von Schwimmbad, Saunen, Dampfbad, Infrarotkabine und großzügigem, modernem Panorama-Fitnessraum
- Benutzung unseres Chipping- und Putting-Greens

**129**

pro Tag und Person, in den Programmen bereits inkludiert

📌 **Aufenthaltsdauer:** Für eine nachhaltige Regeneration und Optimierung der Gesundheit empfehlen wir einen Aufenthalt von mindestens 14 Tagen, idealerweise von drei Wochen. Aber auch schon eine Woche setzt richtungsweisende Impulse für eine spürbare Verbesserung Ihres Wohlbefindens.





# Informationen

---

## VITALPUNKTE

Für jeden Ihrer Aufenthalte in unserem Hotel erhalten Sie bei Direktbuchung 10 % des Zimmerpreises in Form von Vitalpunkten für Ihren nächsten Aufenthalt gutgeschrieben. Für Ihre Weiterempfehlung an Ihre Freunde, Familie oder Geschäftspartner ebenso!

---

## UNSERE LIEBEN VIERBEINER

Hunde sind nur nach Absprache im Zimmer des Gastes erlaubt. Kosten: 30 Euro pro Tag und Hund im eigenen Korb ohne Verpflegung, zuzüglich 150 Euro einmalige Spezialreinigung des Zimmers. Wir bitten um Verständnis, dass Hunde im Allgemeinbereich, in der Parkanlage und in der medizinischen Abteilung keinen Zutritt haben.

---

## VORBEREITUNG VOR IHREM AUFENTHALT

Bei einer Buchung erhalten Sie detaillierte Informationen, wie Sie sich bereits zu Hause vorbereiten können, um den Erfolg Ihres Gesundheitsaufenthaltes zu optimieren.

---

## AN- UND ABREISE

Ab 14 Uhr ist Check-in möglich, Zimmerfreigabe am Abreisetag bis 11 Uhr. Wir empfehlen, sonntags anzureisen: Unsere Gäste begrüßen wir um 17.30 Uhr mit einem Willkommensdrink mit anschließender Hausführung und einem Willkommensmenü. Am Montag um 16.30 Uhr erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse der Modernen Mayr-Medizin bei einem Einführungsvortrag von einem unserer Ärzte oder einer unserer Ärztinnen.

---

## PREISE UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die angegebenen Preise verstehen sich pro Person und in Euro inklusive aller Steuern und Abgaben, gültig ab 26.12.2024. Neben Banküberweisung akzeptieren wir Bargeld, EC-Karte, Visa, MasterCard, Amex und Diners.

---

## STORNOGEBÜHR

bis 2 Wochen vor Anreise: keine Stornogebühr,  
bis 1 Woche vor Anreise: 50 % aller gebuchten Leistungen,  
in der letzten Woche vor Anreise: 100 % aller gebuchten Leistungen. Bei vorzeitiger Abreise kann auf Pauschalen und fixe Zimmerreservierungen kein Abzug gewährt werden. Generell gelten die österreichischen Hotelvertragsbedingungen.

---

## WEB UND SOCIAL MEDIA

Tipps und Neuigkeiten finden Sie in unserem Gesundheitsblog unter [www.park-igls.at](http://www.park-igls.at) sowie in unserer Park-Igls-App. Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram.

---

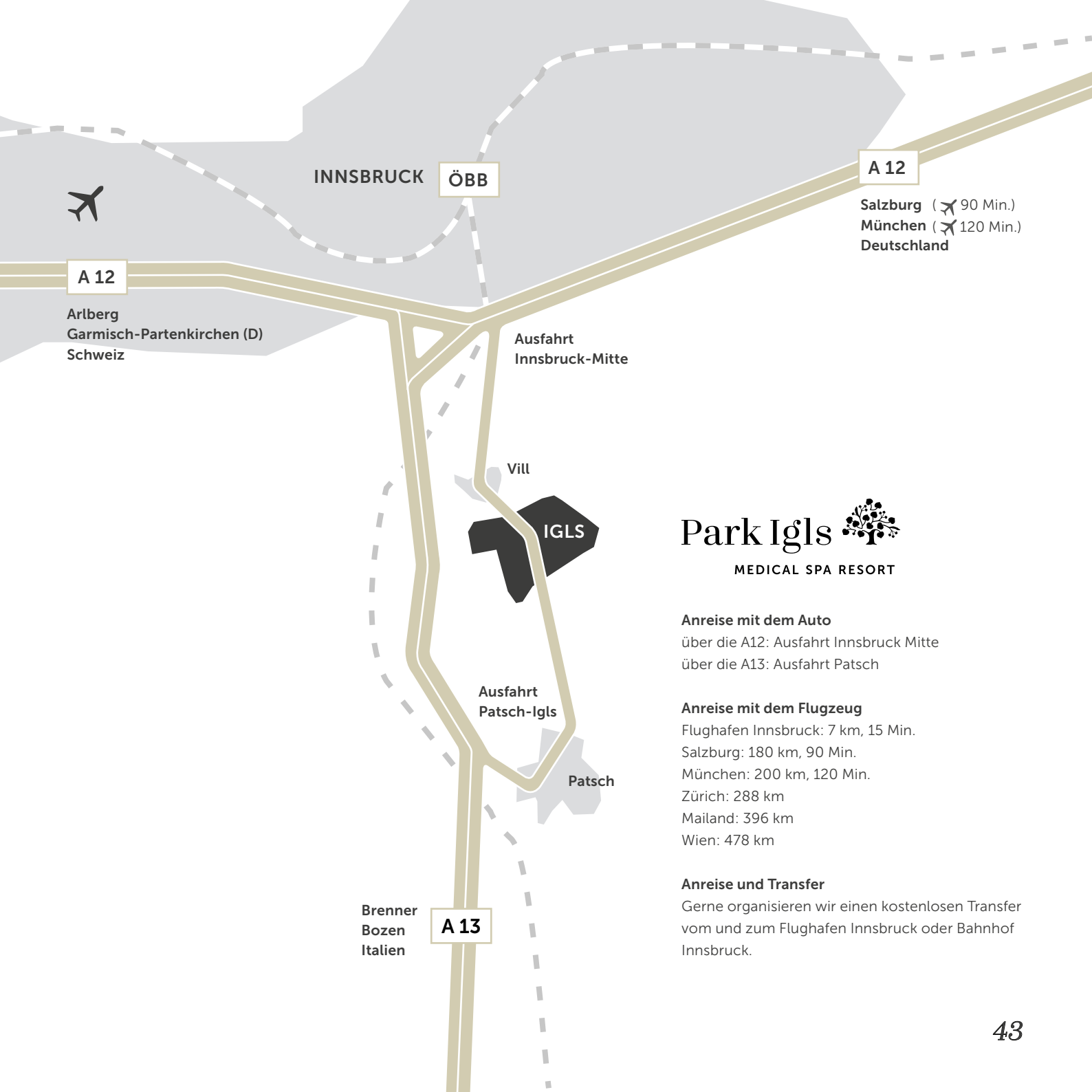
## PARK IGLS-BÜCHER

Unser Mayr-Buch »Gesundheit im Zentrum« (47,90 Euro) vereint viele Tipps für einen gesunden Lebensstil. Ebenso können Sie bei uns das Kochbuch »F.X. Mayr für Gourmets« (30 Euro) und das Fastentagebuch »Glück im Bauch« (12,90 Euro) bestellen.

---

## SORRY, NO SMOKING

Das Gebäude des Park Igls ist rauchfrei.



INNSBRUCK ÖBB

A 12

Salzburg (✈️ 90 Min.)  
München (✈️ 120 Min.)  
Deutschland

A 12

Arlberg  
Garmisch-Partenkirchen (D)  
Schweiz

Ausfahrt  
Innsbruck-Mitte

Vill



# Park Igls

MEDICAL SPA RESORT

### Anreise mit dem Auto

über die A12: Ausfahrt Innsbruck Mitte  
über die A13: Ausfahrt Patsch

### Anreise mit dem Flugzeug

Flughafen Innsbruck: 7 km, 15 Min.  
Salzburg: 180 km, 90 Min.  
München: 200 km, 120 Min.  
Zürich: 288 km  
Mailand: 396 km  
Wien: 478 km

Ausfahrt  
Patsch-Igls

Patsch

Brenner  
Bozen  
Italien

A 13

### Anreise und Transfer

Gerne organisieren wir einen kostenlosen Transfer vom und zum Flughafen Innsbruck oder Bahnhof Innsbruck.

# Auszeichnungen

## **CONDÉ NAST JOHANSENS AWARDS FOR EXCELLENCE**

Winner 2025 Best Destination Spa

## **THE LUXURY SPA EDIT AWARDS**

Top 3 Best Global Detox Retreat 2025

## **CONDÉ NAST TRAVELLER READERS' CHOICE AWARDS**

Winner 2024 Best Destination Spa Europe

## **CONDÉ NAST JOHANSENS**

Listung 2026, 2025, 2024

## **CONDÉ NAST TRAVELLER SPA AWARD**

Winner 2023 Destination Health

Winner 2015 Most Effective Medi-Spa

## **CONDÉ NAST TRAVELLER SPA GUIDE**

Listung 2023, 2019, 2018, 2017, 2016, 2015, 2014, 2013

## **LOOK! SPA AWARD**

Winner Best Medical Spa 2023

## **LUXLIFE RESORTS & RETREATS AWARD AUSTRIA**

Winner 2023 Best Alpine Health & Wellness Retreat

## **CONNOISSEUR CIRCLE**

Top 3 Medical Spa 2024, 2023, 2022, 2021

## **FALSTAFF READERS' CHOICE**

Top 3 Medical 2023

## **NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELLER**

Winner 2021 Best for Serious Spa-lovers

## **TATLER SPA GUIDE**

Listung 2023, 2021, 2019, 2018, 2017, 2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011

## **TATLER SPA TROPHY**

Winner 2014 Best for Medical Marvels

Winner 2011 Hardcore Turnaround

## **CONDÉ NAST TRAVELLER READERS' TRAVEL AWARDS**

Winner 2013 Best Destination Spa

## **WORLD LUXURY SPA AWARD**

Regional Winner 2020 Best Detox Program

## **THE TIMES MAGAZINE**

10 Best Spas for Men

## **TOWN & COUNTRY HOUSE SPA GUIDE**

Listung 2018

## **GEO-SAISON**

Gütesiegel 2018

Park Igls | Gesundheitszentrum Igls GmbH | Igler Straße 51, 6080 Innsbruck-Igls, Österreich

Tel. +43 (0)512 377 305 | [info@park-igls.at](mailto:info@park-igls.at) | [www.park-igls.at](http://www.park-igls.at)

© Oktober 2024

