

2012



# Parkhotel Igls

Gesundheit im Zentrum

---

Ernährung, Bewegung und Regeneration auf Basis der Modernen Mayr-Medizin



hotel Igls





**Zeit für mich**  
Raum für meine Gesundheit



# Lebensqualität

Herzlich willkommen im Parkhotel Igls

---

Gesundheit ist die Summe vieler Faktoren. Zum körperlichen Wohlbefinden gehören emotionale Ausgeglichenheit genauso wie soziale Geborgenheit. In Zeiten hoher Anforderung gerät dieses Gleichgewicht regelmäßig unter Druck – die Gesundheit wird zum kostbaren Gut.

Nicht erst im Alter ist es wichtig, sich Pausen im Alltag zu gönnen. Wer das volle Leben lebt und für seine Gesundheit trotzdem sorgen will, plant Zeiten der vertieften und bewussten Regeneration ein. Eine regelmäßige, medizinisch begleitete Auszeit bildet die Grundlage, um schleichenden Beschwerden oder chronischen Erkrankungen frühzeitig entgegenzuwirken.

Als Gesundheitszentrum mit langjähriger Tradition und internationalem Renommee sind wir dafür der ideale Partner. Schonende Kost, ein individuell abgestimmter Bewegungsplan sowie die wegweisende Symbiose aus Schul- und Komplementärmedizin garantieren unseren Gästen einen substanziellen Therapieerfolg – weit über die Zeit des Aufenthalts im schönen Parkhotel Igls hinaus.

Eine gute Gesundheit bedeutet Lebensqualität. Wir unterstützen Sie dabei ganzheitlich und nachhaltig – in jeder Phase Ihres Lebens.

# Das behagliche Refugium

Zur Ruhe kommen in idealer Umgebung

---

Ein Kuraufenthalt stellt eine wichtige Zeit der Regeneration und Erholung dar. Nicht selten ist man während dieser Tage empfindsamer und dünnhäutiger, speziell wenn die Umstellung von Ernährungsgewohnheiten im Vordergrund steht. Eine harmonische, Energie spendende Atmosphäre und eine familiäre, gastfreundliche Betreuung sind für den Therapieerfolg deshalb von zentraler Bedeutung.

Als moderne Oase der Behaglichkeit bietet das Parkhotel Igls das perfekte Umfeld. Unser traditionsreiches Haus wurde 2009 umfassend renoviert und erweitert. Richtig entspannen lässt es sich in den großzügigen Aufenthaltsräumen sowie in den Liegebereichen unseres neu gestalteten Spa-Bereiches mit Pool, Massageliegen und Saunalandschaft. In den Zimmern genießen Sie jeglichen Komfort, um sich wohlfühlen – alle haben einen Balkon mit Aussicht auf das Tiroler Alpenpanorama und auf den Park mit seinem schönen Baumbestand an alten Linden, Birken und Fichten.

Igls ist ein Kraftort, umgeben von den imposanten Tiroler Alpen. Hier kann man wunderbar die Natur genießen und Energie tanken. Außerdem liegt die Ortschaft nur wenige Kilometer von Innsbruck entfernt. Als Abwechslung zum Therapiealltag organisieren wir für unsere Gäste regelmäßig Ausflüge zu den vielen Sehenswürdigkeiten und kulturellen Höhepunkten der Landeshauptstadt.





# Das medizinische Zentrum

Gesundheit in besten Händen

---

Vorsorge, Ernährung und Gesundheit – das Parkhotel Igls gilt als Pionier der Modernen Mayr-Medizin. Frühdiagnosen auf der Grundlage schulmedizinischer Methoden, eine Sanierung des Verdauungsapparates sowie eine Verbesserung des Lebensstils können das Manifestieren von Krankheiten verhindern. Ziel ist das Erreichen und Erhalten der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit.

Das Parkhotel Igls umfasst ein gesetzlich anerkanntes medizinisches Ambulatorium. Ein erfahrenes Ärzteteam betreut unsere Gäste während ihres Aufenthalts. Nach einem ärztlichen Gesundheitscheck (Erstuntersuchung) wird ein individuelles Programm gemeinsam mit dem Arzt für die Dauer des Aufenthalts festgelegt und in eine nachhaltige therapeutische Strategie umgesetzt. Medizinisch ausgebildete Masseur, Heilbademeister, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Gesundheits- und Bewegungstrainer und Psychologen unterstützen den Erfolg. Ärztliche Kontrollen garantieren eine optimale medizinische Betreuung.

Um dem Ruf einer hervorragenden Diagnostik gerecht zu werden, arbeitet das Parkhotel Igls mit international bekannten Spezialisten von der Universitätsklinik Innsbruck zusammen.

Das Parkhotel Igls bietet ebenso eine präventiv-medizinische Versorgung auf höchstem Niveau durch ein umfassendes Diagnostikmodul.

# Moderne Mayr-Medizin

## Die Basis der Gesundheit

---

Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte der österreichische Arzt und Forscher Franz Xaver Mayr ein therapeutisches Konzept, welches die Vorsorgemedizin grundlegend prägen sollte. Sein Ansatz basierte auf der Erkenntnis, dass viele klassische Zivilisationskrankheiten ihre Ursache im Verdauungssystem haben. Rund 80% aller Erkrankungen lassen sich auf falsche Ernährung und mangelnde Bewegung zurückführen.

Der Darm als „Wurzelorgan des Körpers“ versorgt den Menschen mit allem, was er braucht. Werden mit der Nahrung zu viel schädliche Stoffe bzw. zu viel Nahrung in falscher Zusammensetzung aufgenommen, beginnt der Organismus, Schadstoffe im Bindegewebe und in den Körperzellen abzulagern – der Körper „verschlackt“. Eine regelmäßige Säuberung des Organismus ist daher eine wichtige Voraussetzung, um gesund und fit zu bleiben.

Die Regeneration des Verdauungssystems steht im Mittelpunkt unseres Angebots. Eine zentrale Rolle bildet dabei die traditionelle Frühdiagnostik nach F. X. Mayr in Kombination mit modernsten schulmedizinischen Methoden.

Die Moderne Mayr-Medizin richtet sich neben der Prävention an Personen mit Störungen des Verdauungsapparates, Stoffwechselstörungen, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Burn-out und Schlafstörungen, Beschwerden des Gelenk- und Stützapparates, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht usw.





# Ernährung

## Acht Stufen für ein nachhaltiges Fasten

---

Die in unserem Haus entwickelte Diätküche hat zum Ziel, das Verdauungssystem zu entlasten und zu schonen. Unser Augenmerk liegt dabei auf einer basenbetonten, leichten und mit Liebe zubereiteten Modernen Mayr-Cuisine unter Verwendung biologischer und regionaler Nahrungsmittel.

Bei der Erstuntersuchung wird mit dem behandelnden Arzt die Ernährungsstufe festgelegt. Dabei wird besonders auf die persönliche Konstitution sowie auf potenzielle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien Rücksicht genommen.

Eine genuss- und energiereiche Diätküche nach modernsten Erkenntnissen ist eine äußerst wichtige Grundlage und Säule der Entschlackungstherapie und Gesundheitsvorsorge.

0- Fasten (Tee)

1 Traditionelle Mayr-Diät

2 Traditionelle Mayr-Diät + Eiweißzulage

3 Traditionelle Mayr-Diät + Eiweißzulage + basische Gemüsesuppe

4 Moderne Mayr-Diät – Trennkost

5 Moderne Mayr-Diät – Schonkost

6 Moderne Mayr-Diät – Schonkost + Dessert

7 Mayr-Vitalkost

# Bewegung

Training ist die beste Medizin

---

Beweglichkeit ist wesentlich – ein konsequentes, richtig dosiertes Bewegungsprogramm führt zu körperlicher und mentaler Ausgeglichenheit. Bereits 20 Minuten Training pro Tag stärken die physischen und psychischen Ressourcen langfristig und sind deshalb fester Bestandteil der Modernen Mayr-Medizin.

In unserem Gesundheitszentrum erwartet Sie ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Bewegungsangebot – ob im Panorama-Fitnessraum oder im neuen Hallenbad, ob im Gymnastik- oder Entspannungsraum oder einfach in der wunderschönen Natur rund ums Parkhotel Igls. Im Rahmen des Wochenprogramms finden unter anderem Morgen- und Abendspaziergänge, Pilates, Fatburner, pulskontrolliertes Herz-Kreislauf-Training, Nordic Walking, Kybun-Lauftraining, Wassergymnastik, Stretching mit dem Theraband, Entspannung nach Jacobson, Hatha Yoga und sportliche Ausflüge in die Region statt.

Ihr persönlicher Trainingsplan wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Durch Anleitungen unserer Bewegungstrainer, Ärzte und Physiotherapeuten steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit kontinuierlich. Unsere Personal Trainer bieten Ihnen zudem die Möglichkeit, individuell Ihre Schwachstellen zu stärken.





# Regeneration

Erneuerung der Lebensenergie

---

In unserem traditionsreichen Gesundheitszentrum begeben Sie sich in die Obhut eines Ärzte- und Therapeutenteams mit großer Erfahrung im Bereich der Regenerationsmedizin.

Die Basis für eine nachhaltige Erholung und Optimierung Ihres Energiehaushaltes ist die hervorragende und ganzheitliche Diagnostik nach F. X. Mayr, ein individuell abgestimmtes Bewegungs-, Ernährungs- und psychologisches Konzept sowie eine Koppelung mit gezielter Entschleunigung.

Arztvorträge zu relevanten Themen, Kochkurse und ein breites Angebot an kulturellen Ausflügen bieten Ihnen zusätzliche Impulse für Ihr Leben.

Ihr persönlicher Therapieplan gibt Ihnen eine Struktur für die gesamte Zeit Ihres Aufenthalts. Die freundliche und professionelle Atmosphäre, die lichtdurchfluteten Aufenthaltsräume und Liegebereiche in unserem neu gestalteten Spa sowie im Park lassen Sie herrlich entspannen. So können Sie sich voll und ganz der Regeneration widmen und haben viel Zeit für sich.

Bereits nach einer Woche Aufenthalt werden spürbare Veränderungen wahrgenommen. Die Intensität der Revitalisierung wird jedoch durch einen längeren Aufenthalt von zwei bis drei Wochen exponentiell gesteigert.

# Das Parkhotel Igls

im Überblick

## *Lage*

Im Tiroler Mittelgebirge auf ca. 900 m Seehöhe, etwa 5 km südlich von Innsbruck

## *Das Haus*

51 Einzelzimmer, Doppelzimmer, Juniorsuiten und Suiten, alle mit Balkon und Blick auf die Tiroler Alpen. Großzügige Hoteleinrichtungen im 4-Sterne-Komfort

## *Der Park*

Weitläufiger Naturpark mit altem und neuem Baumbestand, Kräutergarten und Fußreflexparcours

## *Die medizinische Ausstattung*

Ordinations- und Behandlungsräume, Physiotherapie, Massagekabinen, Bäderabteilung, Packungsliegen, Schlafdiagnostik, medizinische Rezeption

## *Bewegung und Regeneration*

Panorama-Fitnessraum, Gymnastikraum, 15 x 6 m großes Hallenbad im Park mit integrierten Massageliegen, Finnische Sauna, Biosauna, Textilsauna, Dampfgrotte, Infrarotkabine, Solarium

Meditations- und Ruheräume, Loggia mit Lesecken

Drei Golfplätze in unmittelbarer Umgebung

## *Kosmetik im Parkhotel*

Kosmetikstudio auf 120 m<sup>2</sup>

## *Diverses*

Bibliothek, Kaminhalle, Vortragsraum, Shop

## *Tiefgarage*

Von der großzügigen Tiefgarage mit 38 Stellplätzen haben Sie bequemen Zugang ins Parkhotel.





# Zimmerpreise

Übersicht in Euro, exklusive Therapiemodul

---

## *Einzelzimmer*

<b>Standard</b>	<i>(ca. 20 m<sup>2</sup>)</i>	135.–
<b>Superior</b>	<i>(ca. 24 m<sup>2</sup>)</i>	165.–
<b>Deluxe</b>	<i>(ca. 35 m<sup>2</sup>)</i>	275.–
<b>Deluxe plus*</b>	<i>(ca. 42 m<sup>2</sup>)</i>	305.–

---

## *Doppelzimmer*

<b>Standard</b>	<i>(ca. 28 m<sup>2</sup>)</i>	130.–	<i>(Zuschlag Einzelbelegung 50.–)</i>
<b>Superior</b>	<i>(ca. 33 m<sup>2</sup>)</i>	150.–	<i>(Zuschlag Einzelbelegung 60.–)</i>
<b>Deluxe</b>	<i>(ca. 43 m<sup>2</sup>)</i>	220.–	<i>(Zuschlag Einzelbelegung 90.–)</i>

---

## *Suiten*

<b>Juniorsuite</b>	<i>(ca. 45 m<sup>2</sup>)</i>	205.–	<i>(Zuschlag Einzelbelegung 80.–)</i>
<b>Suite</b>	<i>(ca. 64 m<sup>2</sup>)</i>	325.–	<i>(Zuschlag Einzelbelegung 130.–)</i>
<b>Suite plus*</b>	<i>(ca. 64 m<sup>2</sup>)</i>	345.–	<i>(Zuschlag Einzelbelegung 130.–)</i>

*Preise jeweils pro Tag und Person inkl. Frühstück sowie Parkplatz in der Tiefgarage. Moderne Mayr-Cuisine, Bewegungsprogramm und Behandlungen nicht inbegriffen. Bei einem Aufenthalt ohne Basisprogramm (siehe Seite 25) wird zusätzlich eine Grundpauschale von € 77.– pro Tag verrechnet. Preisermäßigung: 5% ab zwei Wochen, 10% ab drei Wochen. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Safe, Flat-Screen, kostenlosem Internetanschluss, Badewanne und/oder Dusche sowie Bidet. Zwei Zimmer sind rollstuhlgängig. \*mit eigener Infrarotkabine.*





# Therapie-Angebot

## Übersicht

---

Je nach Behandlungsschwerpunkt entscheiden Sie sich für eines von fünf Therapiemodulen. Das gewählte Modul bildet zusammen mit dem Basisprogramm die Grundlage Ihres Aufenthalts. Ein zusätzliches Diagnostikmodul sowie ein breites Angebot frei wählbarer Leistungen ermöglichen, das Programm ideal auf die persönlichen Bedürfnisse abzustimmen.

### *Therapiemodule*

Mayr-Klassik	Seite 26
Mayr-Intensiv	Seite 27
Stoffwechsel und Entgiftung	Seite 28
Bewegungs- und Stützapparat	Seite 29
Herz-Kreislauf	Seite 30

### *Diagnostikmodul*

Super Medical Check	Seite 31
---------------------	----------

### *Einzelleistungen (Preise ab S. 32)*

Ärztliche und medizinische Leistungen
Diagnostik
Physiotherapien und Massagen
Physikalische Therapien und Bäder
Bewegung und Fitness
Kybun
Golf
Kosmetik

# Basisprogramm

1 Woche für € 800

---

Die Grundlage und fixer Bestandteil Ihres Aufenthaltes ist das Basisprogramm. Es wird in der Regel mit einem Therapiemodul kombiniert und kann allenfalls mit Einzelleistungen statt mit einem kompletten Modul ergänzt werden.

## *Ärztliche Leistungen*

- *Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)*
- *Ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)*
- *Abschlussuntersuchung (30 Min.)*

## *Grundpauschale*

- *Tägliches Kneippen (Bein-, Arm- oder Sitzwechselbäder)*
- *Moderne Mayr-Cuisine nach individuellem Diätplan*
- *Mineralwasser, Kräutertee und Basenbrühe*
- *Bewegungstrainings, aktive und passive Anti-Stressübungen (Entspannung), Lebensstilmanagement und mentales Coaching in der Gruppe*
- *Vorträge*
- *Freie Benützung von Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum mit Panoramablick*

*Folgewochen je € 710*

*Preis exklusive Hotelzimmer (Zimmerpreise siehe Seite 21)*

**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.

# Mayr-Klassik

1 Woche inklusive Basisprogramm für € 1'010

---

Fit und gesund durch eine medizinisch begleitete Auszeit! Das schlanke Therapiemodul ist der ideale Einstieg in die Moderne Mayr-Medizin.

- *Basisprogramm (siehe Seite 25)*
- *5 Teilmassagen (à 25 Min.)*
- *1 Stoffwechsel-Entgiftungsbad*

*Folgewochen je € 930*

*Preis exklusive Hotelzimmer (Zimmerpreise siehe Seite 21)*

# Mayr-Intensiv

1 Woche inklusive Basisprogramm für € 1'380

---

Dieses Modul wurde für jene Gäste entwickelt, die ihren Gesundheitszustand auf einer breiten Basis optimieren wollen. Mayr-Intensiv steigert den Abbau von Schadstoffen und Schlacken. Gleichzeitig werden die Gelenke entlastet und das Bindegewebe gereinigt. Die Essenz dieses Moduls ist eine ganzheitliche Entfaltung der Mayr-Medizin. Sie werden offen für neue Impulse und Inspirationen.

- Basisprogramm (siehe Seite 25)
- Zusätzliche ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett)
- Erweitertes Blutlabor oder Vitalblutuntersuchung inkl. Kontrolle (Dunkelfeld)
- 3 Teilmassagen (à 25 Min.)
- 2 Vollmassagen (à 50 Min.)
- Dauerbrause

*Folgewochen je € 1'110*

*Preis exklusive Hotelzimmer (Zimmerpreise siehe Seite 21)*

# Stoffwechsel und Entgiftung

1 Woche inklusive Basisprogramm für € 1'560

---

Dieses Modul empfehlen wir bei Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen, erhöhter Harnsäure, Allergien, Hauterkrankungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten genauso wie bei Energielosigkeit, Burn-out oder Schlafstörungen. Der chronische Charakter dieser Beschwerden kann mittels gezielter Therapie oftmals unterbrochen und der Gesundheitszustand in eine neue, Erfolg versprechende Richtung gelenkt werden. Voraussetzung dafür ist eine umfassende diätetische und therapeutische Entgiftung des Organismus sowie eine positive Belebung der Stoffwechselfvorgänge. Basis dieses Programms bilden die Resultate zahlreicher Labortests. Unser Ziel ist eine Steigerung Ihrer Lebensqualität.

- *Basisprogramm (siehe Seite 25)*
- *Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett)*
- *Erweitertes Blutlabor*
- *Vitalblutuntersuchung (Dunkelfeld)*
- *Oxidative Stressmessung*
- *1 Personal-Fitnesstraining (25 Min.)*
- *3 Teilmassagen (à 25 Min.)*
- *2 Vollmassagen (à 50 Min.)*
- *Stoffwechsel-Entgiftungsbad*
- *Dauerbrause*

*Folgewochen je € 1'180*

*Preis exklusive Hotelzimmer (Zimmerpreise siehe Seite 21)*

# Bewegungs- und Stützapparat

1 Woche inklusive Basisprogramm für € 1'350

---

Der Fokus dieses Moduls liegt in der Behandlung von Rücken- und Gelenkbeschwerden. Verspannungen und muskuläre Dysbalancen führen häufig zu Schmerzsyndromen in den verschiedenen Abschnitten des Haltungs- und Stützapparates. Stress, Bewegungsmangel und damit verbundener Muskelschwund sowie ungesunde Ernährung sind Hauptursachen dieser Beschwerden. Dieses Modul verbindet die Moderne Mayr-Medizin mit spezifischen Rückenbehandlungen sowie heilenden Bädern und Packungen. Zudem erarbeiten unsere Ärzte und Physiotherapeuten gemeinsam mit unseren Gästen ein systematisches Trainingsprogramm für zu Hause. Unser Anspruch ist es, die wiedergewonnene Leichtigkeit und Schmerzfreiheit in Ihren Alltag zu übertragen.

- *Basisprogramm (siehe Seite 25)*
- *Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett)*
- *Physiotherapeutische Diagnose (50 Min.)*
- *Physiotherapie (25 Min.)*
- *3 Teilmassagen (à 25 Min.)*
- *2 Vollmassagen (à 50 Min.)*
- *2 Wärmepackungen Kombi (Heublume und Moor)*
- *Stoffwechsel-Entgiftungsbad*

*Folgewochen je € 1'220*

*Preis exklusive Hotelzimmer (Zimmerpreise siehe Seite 21)*

# Herz-Kreislauf

1 Woche inklusive Basisprogramm für € 1'530

---

Ungesunde Lebensgewohnheiten wie Fehlernährung, Rauchen oder Bewegungsmangel sind neben genetischen Veranlagungen die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieses Modul kombiniert die gesunde Reduktionsdiät nach F. X. Mayr mit schonender Bewegungstherapie und kann so sämtliche Risikofaktoren positiv beeinflussen. Zu den Risikofaktoren zählen Stress, Übergewicht, erhöhte Blutfette, erhöhte Harnsäure, Bluthochdruck, Diabetes oder Arteriosklerose. Ausgangspunkt der Therapie ist ein umfassendes Testprogramm. Unsere Aufgabe ist es, die so erhaltenen Werte im Rahmen dieses Moduls deutlich zu verbessern.

- *Basisprogramm (siehe Seite 25)*
- *Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett)*
- *Ruhe- und Belastungs-EKG*
- *Spirometrie (Lungenfunktion)*
- *Oxidative Stressmessung*
- *3 individuelle pulskontrollierte Herz-Kreislauf-Trainings (à 25 Min.)*
- *3 Teilmassagen (à 25 Min.)*
- *2 Vollmassagen (à 50 Min.)*

*Folgewochen je € 1'110*

*Preis exklusive Hotelzimmer (Zimmerpreise siehe Seite 21)*

# Super Medical Check

Umfassendes Diagnostikmodul exklusive Basisprogramm für € 1'900

---

Neben der Basisdiagnose bei Therapieeintritt bieten wir zusätzlich ein umfangreiches Diagnostikmodul. Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Personen, die im Rahmen einer persönlichen Standortbestimmung alle wichtigen Funktionsabläufe ihres Organismus analysieren und mögliche Risikofaktoren bewerten möchten. Dieses Modul bietet Ihnen eine präventiv-medizinische Versorgung auf höchstem Niveau.

- *Bewegungs-Check (50 Min.)*
- *Erweitertes Blutlabor inklusive Hormonstatus*
- *Harnuntersuchung (plus Sediment)*
- *Vitalblutuntersuchung (Dunkelfeld)*
- *Oxidative Stressmessung*
- *Ultraschall der Bauchorgane und Gefäße (Abdomen und Abdominal-Gefäße)*
- *Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße (Carotis)*
- *Ultraschall der Schilddrüse*
- *Ultraschall der Prostata / der weiblichen Brust*
- *Ruhe- und Belastungs-EKG*
- *Echokardiographie*

*Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik Innsbruck*

Nach Bedarf können weitere diagnostische Möglichkeiten vor Ort bezogen werden. In Kooperation mit der Universitätsklinik Innsbruck steht die gesamte Vielfalt modernster Diagnostikmethoden zur Verfügung.

# Einzelleistungen

## Übersicht in Euro

---

### *Magen-Darm-Diagnostik*

Atemtest (Fruktose- oder Laktoseunverträglichkeit)	60.–
Helicobacter-Pylori-C13-Atemtest	112.–
Pilzbelastung od. Allergietest (angew. Kinesiologie)	137.–
FoodSCAN Indicator	30.–

---

### *Ultraschall-Diagnostik (2-D-Verfahren)*

Hirnversorgende Gefäße (Carotis)	278.–
Schilddrüse	167.–
Bauchorgane	278.–
Bauchorgane und ihre Gefäße (Abdomen und Abdominal-Gefäße)	390.–
Prostata oder weibliche Brust (Mamma)	167.–

---

### *Stoffwechsel-Diagnostik*

Normales Blutlabor	140.–
Erweitertes Blutlabor	200.–
Hormone Frau	75.–
Hormone Mann	95.–
Tumormarker	auf Anfrage
Oxidative Stressmessung	58.–
Vitalblutuntersuchung (Dunkelfeld)	137.–

---

### *Herz-Kreislauf-Diagnostik*

Ruhe-EKG	95.–
Ruhe- und Belastungs-EKG	264.–
Echokardiographie	278.–
Spirometrie (Lungenfunktion)	52.–

---

### *Ärztliche Leistungen und Therapien*

Große Neuraltherapie	97.–
Kleine Neuraltherapie	58.–
Spezielle Medikation (Neuraltherapie)	12.–
Akupunktur oder Laserakupunktur	86.–
Infusion mit Aktivsauerstoff	119.–
Medizinischer Aderlass	45.–
Infusionstherapie, je nach Zusätzen:	
– Vitamin C	55.–
– Aufbau	113.–
– Base	89.–
Faltenunterspritzung mit Restylane (klein)	418.–
Faltenunterspritzung mit Restylane (groß)	524.–
Schlafdiagnostik	995.–
Augenhintergrund und Augeninnendruck	189.–
HNO- und Hautuntersuchungen	auf Anfrage

---

*Psychotherapeutische Leistungen*

Gesprächstherapie (50 Min.)	146.–
Mentales Ernährungscoaching	146.–
Raucherentwöhnung (60 Min.)	220.–

---

*Physikalische Therapien und Bäder*

Stoffwechsel-Entgiftungsbad	37.–
Dauerbrause	52.–
Schiele-Kreislaufbad	23.–
Wärmepackung (Moor oder Heublume)	37.–
Dickdarmreinigung (Colon-Hydro)	160.–
Terra-Vit-Wickel	119.–
Topfenwickel	21.–
Venenwickel	49.–
Cleopatrapackung	46.–
Body-Wrap (Straffungs- oder Anticellulite-Wickel)	64.–
Thalasso-Packung	107.–
Peeling mit Ölen	46.–
Entgiftende und entschlackende Körperpackung	46.–
<i>Alpine Kiefer (Atemwege)</i>	
<i>Alpine Latsche (Durchblutung – Gelenke)</i>	
<i>Alpine Tanne (Muskelverspannung – Erkältung)</i>	
<i>Alpine Fichte (Rheumatische Beschwerden)</i>	
<i>Feuchtigkeitsspackung (Haut)</i>	
Inhalation mit verschiedenen Zusätzen	19.–
Nasentröpfeln mit ätherischen Ölen	18.–

---

*Physiotherapie*

Physiotherapeutische Diagnose (50 Min.)	102.–
Physiotherapie (25 Min.)	51.–
Bewegungs-Check (50 Min.)	102.–

---

*Bewegung und Fitness*

Personal Training (50 Min.)	77.–
Personal Training (25 Min.)	42.–

---

*Medizinische Massagen*

Spezialmassage (80 Min.)	102.–
Vollmassage (50 Min.)	77.–
Teilmassage (25 Min.)	42.–

---

*Klassische Massage**Lymphdrainage**Bindegewebsmassage**Entgiftungsmassage**Cranio-Sacral-Therapie**Strukturelle Integration**Rücken-Intensiv-Massage**Dorn-Breuss-Methode**Tiefenmassage nach Dr. Marnitz**Akupunktmassage nach Penzel**Fußreflexzonenmassage**Salzmassage*

# Kybun®

Die neuartige Lauftechnik exklusiv im Parkhotel Igls

---

Der Begriff Kybun kommt aus dem Koreanischen und bedeutet Wohlbefinden. Kybun wurde vom Schweizer Karl Müller, dem Erfinder der MBT-Schuh- und Lauftechnik, entwickelt und beruht auf modernster biomechanischer Grundlagenforschung. Es fördert das Zusammenspiel zwischen Gehirn, Nerven und Muskulatur und wird in den Bereichen Prävention, Regeneration und Rehabilitation eingesetzt.

Mit dem Stehen und Gehen auf weichem Untergrund mit Hilfe des sogenannten KyBouncer (Matte) werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Dadurch können körperliche Beschwerden erfolgreich behandelt werden. Kybun fördert die Körperwahrnehmung und Sensomotorik und hilft so, Heilungsprozesse zu beschleunigen. Die Kybuntechnik in ihren verschiedenen Facetten eignet sich hervorragend als ergänzende Therapie nach Verletzungen und Operationen.

## *Einzelleistungen*

- Personal Training Kybun (50 Min.) €77.–
- Personal Training Kybun (25 Min.) €42.–

In unserem Panorama-Fitnessraum befinden sich neben einem KyBouncer-Parcours auch KyTrainer, die dazugehörigen Laufbänder „der etwas anderen Art“. Außerdem sind in unserem Shop die von Karl Müller neu entwickelten KyBoots erhältlich, die revolutionären Komfort-Schuhe mit der Weltneuheit „walk-on-air Sohle“. Sie schonen die Gelenke und trainieren die Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur auch im Alltag!





# TheMedGolf®

Schmerzfrei zum perfekten Schwung

Rund 62 Prozent aller Golfspieler leiden unter Schmerzen – ausgelöst durch einen falsch ange-  
lernten Bewegungsablauf oder durch muskuläre Dysbalancen. Das Parkhotel Igls bietet als  
einziges TheMedGolf®-Institute in Österreich ein spezielles golfspezifisches Trainingsprogramm,  
das medizinische und physiotherapeutische Erkenntnisse vereint.

Das TheMedGolf®-Trainingsprogramm wurde entwickelt, um Anfängern von Beginn an zu einem  
aus medizinischer und sportlicher Sicht richtigen Schwung zu verhelfen. Fortgeschrittene  
Handicap-Spieler können ihre Fehler im Bewegungsablauf erkennen und korrigieren. Um einen  
optimalen Bewegungsablauf zu schaffen, werden Sie von einem speziell ausgebildeten Fachteam  
individuell betreut. Auf diese Art und Weise kommen Sie schmerzfrei zum perfekten Schwung.

## *TheMedGolf®-Angebot*

- 1 TheMedGolf®-Funktionsanalyse
- 3 TheMedGolf®-Personal-Trainings (à 50 Min.)
- 4 TheMedGolf®-Personal-Golftrainings mit dem Pro  
(inkl. Rangegebühr, Bälle und Videoanalyse)
- 3 TheMedGolf®-Pre-Shot-Gymnastikeinheiten

*Preis € 740.- pro Person, exklusive Hotelzimmer (Zimmerpreise  
siehe Seite 21) und der Grundpauschale von € 77.- pro Tag  
(Leistungen siehe im Basisprogramm Seite 25).*

*Unsere Gäste kommen in den Genuss stark reduzierter Green-  
fees.*

## *Einzelleistungen*

Golftraining mit dem Pro (60 Min.)	€ 65.-
Greenfee für 1 Tag	€ 49.-
3-Tages-Greenfee	€ 109.-
5-Tages-Greenfee	€ 160.-

Drei Golfplätze und eine Driving Range befinden sich in  
unmittelbarer Nähe des Parkhotels Igls: der 18-Loch-  
Championship-Kurs in Rinn, 9 leichtere Löcher am  
Sperberegg in Lans und das Olympia Golf Igls, der erste  
„Pay and Play“-Golfplatz in Tirol mit Driving Range.

# Detox-Kosmetik

Ganzheitliche Behandlung im Parkhotel Igls

Die Detox-Kosmetik ergänzt den Entschlackungsprozess und die Regeneration. In unserer „Kosmetik im Parkhotel“ finden Sie effiziente Hilfestellungen zur Aktivierung des körpereigenen Energieprogramms, zur Optimierung der Figur und zur Verschönerung der Haut.

Gerne stellen wir für Sie verschiedenste Programme für die Dauer Ihres Aufenthaltes zusammen.

Detaillierte Informationen zu den Anwendungen und Preisen finden Sie auf [www.kosmetik-im-parkhotel.at](http://www.kosmetik-im-parkhotel.at).

---

## *Gesicht*

Entschlackungsbehandlungen, Relaxbehandlungen, Anti-Aging-Behandlungen, Dermakosmetik von Reviderm mit Mikrodermabrasion, Teleangitron – Entfernung von roten Äderchen, dekorative Kosmetik, Männer-Spezialbehandlungen

---

## *Hände & Füße*

Medizinische Fußpflege, Ionen-Fußbad mit Tiefenentspannung, Maniküre, Pediküre

---

## *Haarentfernung*

---

## *Körperbehandlungen*

Entgiftung, Entschlackungs- und Cellulitebehandlungen, Detox-Entgiftungspackung mit Vakuum-Drainage, Straffungsbehandlungen mit Ultraschall, Relaxbehandlungen

Das **Detox-Beauty-Programm** steht für eine ganzheitliche Kosmetik im Einklang mit der Natur und den Elementen. Die innovativen Behandlungen für Gesicht und Körper sind nicht nur pflegend, das Ergebnis ist eine straffere Haut voll jugendlicher Leuchtkraft. Jede Anwendung beginnt mit einer detaillierten Hautanalyse und einem individuell abgestimmten Pflegekonzept, das maximale Resultate für die Haut sowie Erholung und Entspannung für den Geist verspricht.



# Informationen

## *Vital Club*

Mit der kostenlosen Mitgliedschaft im Vital Club profitieren unsere Gäste von attraktiven Vergünstigungen wie Gutschriften für Weiterempfehlungen und Stammgast-Prämien.

## *Unsere lieben Vierbeiner*

Hunde nur nach Absprache erlaubt. Kosten: € 20.– pro Tag und Hund im eigenen Korb ohne Verpflegung, zuzüglich € 80.– einmalige Spezialreinigung des Zimmers. Wir bitten um Verständnis, dass Hunde im Allgemeinerbereich, im Hotelpark 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*

Wir empfehlen, sonntags anzureisen. Ab 14 Uhr ist der Check-in möglich. Unsere Gäste begrüßen wir um 18 Uhr mit einem Willkommensmenü und einem Einführungsvortrag um 19.30 Uhr. Zimmerfreigabe am Abreisetag bis 11 Uhr.

## *Preise und Zahlungsbedingungen*

Preise gültig bis 15.12.2012. Die angegebenen Preise verstehen sich inkl. aller Steuern und Abgaben. Neben Banküberweisung akzeptieren wir Bargeld, EC-Karte, Visa, MasterCard, Amex und Diners.

## *Stornobedingungen*

>30 Tage vor Anreise: keine Stornogebühr.  
30–21 Tage: 50% aller gebuchten Leistungen.  
21–14 Tage: 70% aller gebuchten Leistungen.  
<14 Tage: 100 % aller gebuchten Leistungen.  
Auf Pauschalen und fixe Zimmerreservierungen kann bei vorzeitiger Abreise kein Abzug gewährt werden. Generell gelten die österreichischen Hotelvertragsbedingungen.

## *Web und Blog*

Besuchen Sie unseren Gesundheit-Blog unter [www.parkhotel-magazin.at](http://www.parkhotel-magazin.at) für laufend neue Gesundheitstipps. Auf Facebook sind wir unter „Moderne Mayr-Medizin“ vertreten.

## *Kochbuch und Fastentagebuch*

Sie können bei uns das Fastentagebuch „Glück im Bauch“ (€ 12.90) und unser Kochbuch (€ 29.90) bei uns bestellen.

## *Sorry, no smoking.*

Das Gebäude des Parkhotels Igls ist rauchfrei.



ÖBB

Innsbruck

A 12

SALZBURG (✈ 90 MIN.)  
MÜNCHEN (✈ 120 MIN.)  
DEUTSCHLAND

A 12

ARLBERG  
GARMISCH-PARTENKIRCHEN  
SCHWEIZ

AUSFAHRT INNSBRUCK-MITTE

Vill



Igls

# Parkhotel Igls

Gesundheit im Zentrum

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.

### 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





Parkhotel Igls

**Aktuelle Auszeichnungen**  
TATLER Spa Award «Best of the Best» 2011  
Awarded inclusion in Tatler Spa Guide 2012  
Relax-Guide 2011 – 18 Punkte (hervorragend)  
Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte  
Qualitätsmarke Tirol-Q

Parkhotel Igls  
Gesundheit im Zentrum  
Iglerstraße 51  
6080 Innsbruck-Igls  
Österreich  
Tel +43 (0) 512 377 305  
Fax +43 (0) 512 379 225  
info@parkhotel-igls.at  
www.parkhotel-igls.at  
www.parkhotel-magazin.at



© Oktober 2011  
Gedruckt auf Cyclus Offset  
aus 100% Recyclingfasern  
gemäß RAL UZ-14 – Blauer Engel