★★★★ SUPERIOR
LARIMAR
HOTEL·THERME·SPA
STEGERSBACH

MEDICAL SPA

Kuren & Gesundheitspauschalen 2024

Detoxing, Intervall-Basenfasten, F. X. Mayr-Kur, Ayurveda, Sauerstoff-Vital-Kur, Long Covid-Kur, Gesunder Rücken, Kuren für Bewegungsapparat, Burnout und Tinnitus

www.larimarhotel.at

EUROPEAN HEALTH & SPA AWARD

TOP-AUSZEICHNUNG

Dem Hotel & Spa Larimar wurde der „European Health & Spa Award 2020“ für den **europaweit 3. Platz in der Kategorie „Best Hotel Spa (Resort)“** verliehen.

Dies ist eine bedeutende, europaweite Anerkennung. Die Bewertung erfolgte durch eine 12-köpfige, internationale Fachjury. Mit seinem einzigartigen Wellness- und Gesundheitskonzept zählt das Larimar zu den besten Spa-Hotels Europas.

Detox-Kur
Eine gesunde Auszeit zum Entgiften und Abnehmen
Seite 6-7

Intervall-Basenfasten
Kombination aus Intervallfasten und Basen-Vitalkost
Seite 8-9

F.X. Mayr-Kuren
Für einen gesunden Darm & ein starkes Immunsystem
Seite 10-13

Ayurveda
Authentische Behandlungen mit Top-Spezialisten aus Indien
Seite 14-15

Sauerstoff-Vital-Kur
Durchatmen & Zellen verjüngen mittels IHHT Sauerstofftherapie
Seite 16-17

Long Covid-Kur
Intensive Fastenkur mit Mag. Tabitha Gütler
Seite 18-19

Rückenkur
Beweglicher mit Osteopathischer Repositionierung
Seite 20-21

Kur für Bewegungs- & Stützapparat
Neue Agilität und Vitalität
Seite 24-25

Burnout-Kur
Regenerieren bei Stress, Erschöpfung und Burnout
Seite 26-27

Tinnitus-Kur
Das ganzheitliche 6-Faktoren-Konzept
Seite 28-29

EINZIGARTIGES UND EXKLUSIVES BASIS-GESUNDHEITSPROGRAMM

UNTERSTÜTZT DEN ERFOLG VON KUREN UND GESUNDHEITSAUFENTHALTEN

In der Larimar Therme erwarten Sie 3 Thermalwasserpools (je 36°C), 2 Meerwasserpools (32 und 36°C) und 3 Süßwasserpools. Das warme Thermal- und Meerwasser wirkt besonders gesundheitsfördernd auf Körper und Psyche. 7 Saunen stärken zudem die Gesundheit. Tägliche Heilgymnastik und Entspannungsprogramme unterstützen die Fitness. Großzügige Ruhebereiche im Innenbereich und in der mediterranen Gartenlandschaft bieten Raum zum Erholen und Entspannen. Eine gesunde und vitalstoffreiche Ernährung ermöglicht die Larimar Gourmet- und Vitalküche mit mehreren Menü-Varianten - von basisch, ayurvedisch bis hin zur feinen Gourmet-Küche. **Seite 30-31**

MEDICAL SPA - KUR & REGENERATION

DAS LARIMAR GESUNDHEITSKONZEPT

Das Wellness- und Gesundheitshotel Larimar****S verfügt über eine staatlich genehmigte Kuranstalt (siehe Seite 22). Die ruhige und harmonische Atmosphäre im Larimar bietet die besten Voraussetzungen, um auf ganzheitlicher Ebene zu regenerieren.

Was bedeutet „Medical Spa“?

Der Begriff „Medical Spa“ bezeichnet das einzigartige und wohl durchdachte Gesundheitskonzept im Hotel Larimar. Es umfasst die besondere Kombination aus exklusivem Wellnessurlaub, Medizin und hochwertigen, therapeutischen Behandlungen.

Das Larimar hat bereits vor vielen Jahren spezielle alternative, ganzheitsmedizinische und therapeutische Programme entwickelt, welche die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden fördern und das Immunsystem unterstützen. Die Gesundheitsprogramme und Kuren werden laufend erweitert, um diese auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche der Gäste anzupassen.

Ein gesundes Rahmenprogramm

Das Larimar Wellnessangebot bietet einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen:

- Eine besonders entschlackende Wirkung kann in 2 Detox-Meerwasserpools (pH-Wert 8,4), in der Infrarot-Salzgrotte & im Soledampfbad genossen werden.
- 3 Thermalwasserpools unterstützen das Herz-Kreislaufsystem und den Bewegungs- & Stützapparat.
- Ein vielfältiges Aktiv- und Entspannungstraining unterstützt die körperliche und geistige Fitness. Im Larimar Gartenparadies fördert eine Kneippstrecke die Durchblutung und der Fußparcours stärkt die Venen sowie die Fuß- und Beinmuskulatur.
- Für eine schmackhafte, gesunde Ernährung sorgt die Larimar Gourmet- & Vitalküche. Bestimmte Gesundheitsangebote beinhalten spezielle Diäten (siehe S. 30).

Urlaub mit Begleitung oder alleine: Während Alleinreisende am besten im gemütlichen Grand Lit Einzelzimmer entspannen, können Paare ihren Urlaub in den Doppelzimmern und Suiten genießen. Dabei ist es ganz unabhängig davon, ob der Partner/die Partnerin dasselbe Gesundheitspackage oder einen Wellnessurlaub bevorzugt. Möchten Sie von einem Freund/einer Freundin begleitet werden, stehen auch Doppelzimmer mit zwei separaten Boxspringbetten zur Auswahl. Auch Ihr Hund darf Sie im Larimar bei Ihrem Kuraufenthalt begleiten. Dafür stehen Zimmer mit privatem Gartenanteil oder Terrasse auf einer eigenen Etage zur Verfügung (mehr dazu auf Seite 31).

DAS LARIMAR GESUNDHEITS-TEAM
ÄRZTE, SPEZIALISTEN UND TRAINER

Ein professionelles Team aus Ärzten, Psychologen sowie Gesundheitsspezialisten, Therapeuten, Heilmasseuren, med. Masseuren und Trainern unterstützt Sie dabei, effektive Maßnahmen für Ihre Gesundheit zu ergreifen und umzusetzen. Unser Bestreben ist es, das Beste aus der Alternativ-, Ganzheits- und Schulmedizin zu vereinen.

Dr. med. Karin Grün
Wahlärztin, Allgemeinmedizin, Kurärztin, Akupunktur, F.X. Mayr-Ärztin, ganzjährig im Larimar

Dr. phil. Günter Ifkovits
Psychologe, Psychotherapeut, Stress- und Burnout-Spezialist, ganzjährig im Larimar

Kukku Ramesh, BSc., B.A.M.S.
Vaidya (indischer Ayurveda-Arzt), Dipl. Naturopathy, Yoga, ganzjährig im Larimar

Kavitha Gopalan Shyamala, MSc, B.A.M.S.
Vaidya (indische Ayurveda-Ärztin) und Yoga-Meisterin

Dr. med. Michael Bäck
Allgemeinmedizin, F.X. Mayr-Arzt, Orthomolekulare Medizin, an bestimmten Terminen im Larimar

Dr. med. Gabrielle Dienhart
Allgemeinmedizin, Psychotherapie, F.X. Mayr-Ärztin, ästh.-med. Behandlungen, an bestimmten Terminen im Larimar

Tanja Bruckner
Spa-Leiterin, Koordination und Gesundheitsberatung, Dipl. Wellnesstrainerin, Oligo Scan Zellcheck, BIA-Messung

Natascha Heinrer
Spa-Rezeption, Koordination & Gesundheitsberatung, Dipl. Wellnesstrainerin, Dipl. Kräuterpädagogin, Oligo Scan Zellcheck, BIA-Messung

Michele Meyer
Spa-Rezeption, Kosmetik, Gesundheitsberatung, Wellnesstrainerin

Sonja Jandrasits
Spa-Rezeption, Dipl. Gesundheits- & Krankenschwester Gesundheitsberatung, Arztassistentin, BIA-Messung, Fitness- & Wellnesstrainerin

ENTSCHLACKEN & GESUNDHEIT STÄRKEN
MIT DEM LARIMAR 10 FAKTOREN-DETOXKONZEPT

Im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar wurde ein einzigartiges Detoxkonzept entwickelt, das die gezielte Entschlackung und Entgiftung des Körpers fördert. Die Gesundheit und das Immunsystem können dadurch nachhaltig gestärkt werden. **Das Larimar 10 Faktoren-Detoxkonzept umfasst:**

1. **Basisches Meerwasser:** Die beiden Meerwasserpools (32 und 36°C) der Larimar Thermen- und Wasserwelt sind basisch. Mit einem pH-Wert von ca. 8,4 wirken sie besonders entschlackend.

2. **Gesundes Schwitzen:** Die gesundheitsfördernde Wirkung des Salzes kann in der Larimar Saunawelt im Soledampfbad sowie in der Infrarot-Salzgrotte genossen werden.

3. **Larimar Basenvollkost:** Die basische und weitgehend biologische Vollkost aus der, mit der „Grünen Haube“ ausgezeichneten Larimar-Vitalküche, unterstützt die Gesundheit.

4. **Detox-Behandlungen** mit medizinischem Fachpersonal werden gezielt zum Erhalt oder zur Wiederherstellung der Gesundheit eingesetzt.

5. **Gezielte Bewegung:** Das tägliche Wellness- und Aktivprogramm bietet ein umfangreiches Bewegungs- und Entspannungsangebot. Zudem laden im Larimar 8 Pools zu exklusivem Schwimmvergnügen ein. Das Baden im wohlig warmen Thermalwasser unterstützt zusätzlich die Gesundheit.

6. **Einzigartige Geborgenheitsarchitektur:** Das Larimar wurde nach der Heiligen Geometrie und im Goldenen Schnitt gebaut.

7. **Der einzigartige Kristall-Energie-Raum** bietet spezielle heilsame Energien.

8. **Gezielte Gesundheitschecks**, wie der Oligo Scan Zellcheck oder die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA), werden eingesetzt, um entsprechende Maßnahmen daraus ableiten zu können.

9. **Gesunder Schlaf**: Das Larimar bietet durch seine spezielle Erdung den idealen Rahmen für gesunden und erholsamen Schlaf. Zusätzlich wird das WLAN im Hotel von 23:00 - 6:00 Uhr abgeschaltet, um perfekte Erholung ohne elektromagnetische Störfelder zu ermöglichen.

10. **Ökologie und Nachhaltigkeit** wurden im Larimar sowohl beim Bau 2007 als auch bei allen Um- und Ausbauten und Erneuerungen zentral in den Mittelpunkt gestellt.

Das Larimar-Spa-Team berät Sie tgl. von 9-17 Uhr: Tel. +43 3326 55 100 930, spa@larimarhotel.at

GESUNDE AUSZEIT MIT DETOXING

ENTGIFTEN, ABNEHMEN UND DIE GESUNDHEIT STÄRKEN

Detoxing beschreibt die Reinigung des Körpers von innen durch eine spezielle Ernährungsform in Kombination mit ausgewählten Behandlungen. Primär steht die Entgiftung des Körpers im Vordergrund, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Wie wird entschlackt? Es wird bewusst auf säurebildende Lebens- und Genussmittel wie Fleisch, Eier, fette Milchprodukte, Alkohol und Süßigkeiten verzichtet und durch basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln und Kräuter ersetzt.

Die Entschlackung und Entgiftung des Körpers

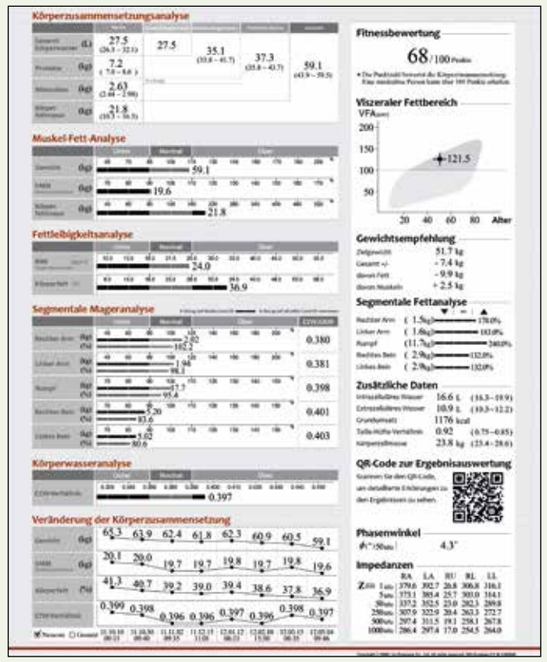
- kurbelt den Stoffwechsel an und gibt neue Energie
- reinigt Entgiftungsorgane Leber, Nieren, Haut
- hilft, Gewicht zu reduzieren, wirkt Müdigkeit entgegen
- stärkt das Immunsystem, verbessert Stimmungsschwankungen

Beim Detoxing werden **unterstützend** entschlackende **Nahrungsergänzungsmittel** eingesetzt. Diese werden nach dem Oligo Scan Zellcheck individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst und sind an der Spa Rezeption erhältlich.

BIOIMPEDANZMESSUNG

Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) bestimmt die Körperzusammensetzung und dient als Grundlage für Beratung, individuelle Ernährungs- und Trainingsempfehlungen und zur regelmäßigen Erfolgskontrolle.
Der Befundbogen beinhaltet z.B.: Körperzusammensetzungs-Analyse, Muskel-Fett-Analyse, Fettleibigkeits-Analyse, Körperwasser-Analyse

Erstmessung: 25 Min. € 78
Folgemessung: (empfohlen nach 3 Monaten): 15 Min. € 62



OLIGO SCAN ZELLCHECK

SCHWERMETALLE, MINERALIEN & VITAMINE

Schwermetalle im Körper sind heute häufig Auslöser für viele Krankheiten. Auch ein Mangel an Mineralien oder Vitaminen kann die Gesundheit langfristig beeinträchtigen. Mit dem **Oligo Scan Zellcheck** können Schwermetalle, Mineralien, Spurenelemente, u.v.m. im Gewebe auf schnelle, präzise Art analysiert werden:

- 21 Mineralstoffe und Spurenelemente
- 4 Ratios, 7 Vitamine, 15 Toxine
- Physiologische Parameter (oxidativer Stress / Schutz, Anti-Aging Haut, Stoffwechsel, Haare, Gelenke, Entgiftung, Verdauung, Psyche, allg. Gleichgewicht)

Ein umfassender Analysebericht wird erstellt. Die frühzeitige Versorgung des Körpers mit fehlenden Vitalstoffen und die Befreiung von giftigen Metallen durch Detoxing stehen in weiterer Folge im Vordergrund.

Oligo Scan Komplettcheck, 50 Min. € 172
Daraus werden u.a. die Stoffwechselaktivität, Acidose, Bindegewebsregeneration, Zustand des Immunsystems usw. berechnet.

Oligo Scan Basischeck, 25 Min. (12 Mineralstoffe, 4 Ratios, Vitamin C + D, toxische Gesamtbelastung) € 94

DETOX-TAGE 3 NÄCHTE

- 3 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen und basischer Vitalkost
- 1 Oligo Scan Zellcheck mit Messung der Schwermetalle & Mineralien, Basischeck
- 1 Bürstenmassage
- 1 Bindegewebsmassage
- 1 Detox-Basenbad
- 1 Detox Fußbad
- individuelle Nahrungsergänzung
- Bittersalz, Detox Tees

p. P. im DZ mit Begleitperson* ab € 895 (statt € 951)
im EZ ab € 943
Angebot nicht buchbar von 25.10.-03.11.2024

*Preis für Begleitperson auf Anfrage.

DETOX-WOCHE 5 NÄCHTE

- 5 Nächte (So.-Fr.) mit den Larimar-Inklusivleistungen und basischer Vitalkost
- 1 Bioimpedanzmessung (Analyse der Muskel-, Wasser- und Fettanteile)
- 1 Oligo Scan Zellcheck mit Messung der Schwermetalle & Mineralien, Basischeck
- 1 Bürstenmassage
- 1 Bindegewebsmassage
- 1 Detox-Basenbad
- 1 Detox Fußbad
- individuelle Nahrungsergänzung
- Bittersalz, Detox Tees
- 1 Personal Training

p. P. im DZ mit Begleitperson* ab € 1.335 (statt € 1.468)
im EZ ab € 1.415
Angebot nicht buchbar von 25.10.-03.11.2024

DETOX-KUR 7 NÄCHTE

- 7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen und basischer Vitalkost
- 1 Bioimpedanzmessung (Analyse der Muskel-, Wasser- und Fettanteile)
- 1 Oligo Scan Zellcheck mit Messung der Schwermetalle & Mineralien, Basischeck
- 2 Bürstenmassagen
- 1 Bindegewebsmassage
- 1 Detox-Basenbad
- 1 Detox Fußbad
- individuelle Nahrungsergänzung
- Bittersalz, Detox Tees
- 1 Personal Training

p. P. im DZ mit Begleitperson* ab € 1.715 (statt € 1.890)
im EZ ab € 1.827
im DZ zur Einzelnutzung ab € 2.135

TIPP: Unterstützen Sie Ihren Körper während Ihrer Detox-Kur mit Yoga. Genießen Sie entschlackende Saunagänge, baden Sie im Thermalwasser und im basischen Meerwasser und achten Sie auf ausreichend Schlaf.

INTERVALL-BASENFASTEN 7 NÄCHTE

- 7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- Basische Vitalkost aus der Grüne-Haube-Vitalküche
- 1 ärztliche Untersuchung und Beratung
- 1 Oligo Scan Zellcheck mit Messung der Schwermetalle & Mineralien, Basischeck
- 3 Sauerstoff-Vital-Therapien
- 1 Bürstenmassage
- 2 Bauchmassagen
- 2 entschlackende Leberwickel
- 1 Solebad
- Täglich Aktiv- & Entspannungsprogramm mit Trainer in der Kleingruppe
- Kräutertees am Zimmer und im Spa

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 1.730 (statt € 2.098)
im EZ	ab € 1.842
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.150

INTERVALL-BASENFASTEN 14 NÄCHTE

- 14 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- Basische Vitalkost aus der Grüne-Haube-Vitalküche
- 1 ärztliche Untersuchung und Beratung
- 1 Oligo Scan Zellcheck mit Messung der Schwermetalle & Mineralien, Basischeck
- 6 Sauerstoff-Vital-Therapien
- 2 Bürstenmassagen
- 2 Bauchmassagen
- 4 entschlackende Leberwickel
- 3 Solebäder, 1 Fußreflexzonenmassage
- Täglich Aktiv- & Entspannungsprogramm mit Trainer in der Kleingruppe
- Kräutertees am Zimmer und im Spa

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 3.210 (statt € 4.026)
im EZ	ab € 3.434

*Preis für Begleitperson auf Anfrage.

Das Larimar-Spa-Team berät Sie tgl. von 9-17 Uhr: Tel. +43 3326 55 100 930, spa@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at

INTERVALL-BASENFASTEN

ENTSCHLACKEN UND ABNEHMEN OHNE HUNGERN

Intervallfasten 16/8 - die Methode
Ausgehend von 24 Stunden am Tag, wird innerhalb von 8 Stunden gegessen, während in den restlichen 16 Stunden ausschließlich getrunken und jegliche Kalorienaufnahme vermieden wird. Viel Wasser, gerne mit Zitrone, Gurke oder Minze aufgepeppt und ungesüßter Tee bieten sich in diesem Zeitraum an.

Positive Effekte des Fastens auf den Körper
Die 16-stündige Esspause löst die sogenannte Autophagie aus, die den Prozess der Zellreinigung anstößt. Der Körper geht an sein überschüssiges Fettdepot, was auch rasch auf der Waage zu bemerken ist. Dieser Selbstreinigungsprozess ist maßgebend, damit ein regenerierender und verjüngender Effekt eintritt.

Basenfasten
Beim Basenfasten wird bewusst auf säurebildende Lebens- und Genussmittel wie Fleisch, Eier, fette Milchprodukte, Alkohol und Süßigkeiten verzichtet und mehr basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln und frische Kräuter zu sich genommen. Im Larimar wird täglich ein vollwertiges Menü mit einem speziellen basischen Frühstück, Mittag- und Abendessen genossen. Die Larimar-Basen-Vitalkost ist weizen-, gluten-, laktose-, casein-, glutamat-, hefe- und sojafrei und dadurch besonders bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien empfehlenswert.

Schnell und gesund abnehmen - mit Sauerstoff-Vital-Therapie
Mit der gezielten Sauerstoff-Vital-Therapie (siehe S. 16) kann der Fettstoffwechsel angekurbelt werden. Dabei wird über eine Atemmaske in bestimmten Intervallen abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft eingeatmet. Es wirkt wie ein Höhentraining in den Bergen. Der Körper passt sich an den unterschiedlichen Sauerstoffgehalt in der Luft an. Dadurch wird die Gesundheit gestärkt und das Abnehmen unterstützt.

Intervall-Basenfasten
Beim Intervall-Basenfasten im Larimar werden zwei Fastenmethoden miteinander verknüpft. Es wird nicht nur auf säurebildende Lebensmittel verzichtet, sondern die Essenszeiten sind zusätzlich auch an die 16/8 Intervallfasten-Methode angepasst:

10:00 Uhr: Frühstück, 13:00 Uhr: Mittagessen, 17:00 Uhr: Abendessen, 16 Stunden Ernährungspause

F.X. MAYR-KUREN MIT AYURVEDA

KOMBINATION VON ZWEI MEDIZINISCHEN DISZIPLINEN

Die Kombination aus F.X. Mayr-Kur und ayurvedischen Behandlungen mit Top-Spezialisten aus Indien ist einzigartig. Im Hotel Larimar kann durch diese außergewöhnliche Verbindung der Körper nicht nur von innen durch die F.X. Mayr-Kur, sondern mit Hilfe von Ayurveda, auch von außen entschlacken.

Dr. Franz Xaver Mayr erkannte, dass ein gesunder Darm die Basis für körperliche, seelische und geistige Gesundheit ist. Er entwickelte eine sensible Diagnostik, die Abweichungen vom optimalen Gesundheitszustand schon weit vor der Manifestation von Erkrankungen berücksichtigt. Seine Therapiemethode beruht auf 4 Grundsätzen, auf welchen die F.X. Mayr-Kur bis heute aufbaut:

1. SCHONUNG des Darms durch Schonkost und Fasten → **2. SÄUBERUNG** des Darms durch Wasser, abführende Salze und Behandlungen → **3. SCHULUNG** von gesunden Essgewohnheiten → **4. SUBSTITUTION** durch Zuführung notwendiger Vital- und Nährstoffe

Der Verdauungstrakt wird heute oft durch ungesunde Ernährung, falsche Essgewohnheiten und Stress enorm belastet und in seiner Funktion beeinträchtigt. Eine Vielzahl an Krankheiten und Beschwerden finden hier ihren Ursprung.

Durch die F.X. Mayr-Kur soll der Magen-Darm-Trakt regenerieren, das richtige Essverhalten geschult und der gesamte Körper von Toxinen und pathogenen Stoffwechselmetaboliten befreit werden. Neben der Verbesserung der Gesundheit kann bei den meisten Menschen auch ein Gewichtsverlust bereits während des Fastens auftreten. Da während der F.X. Mayr-Kur die Ernährung langsam gesteigert wird und Essgewohnheiten im Allgemeinen verändert werden, kommt es in der Regel nicht zum gefürchteten „Jo-Jo Effekt“.

Scan me

Einfach QR-Code mit dem Handy scannen und mehr über die F.X. Mayr-Kur im Hotel Larimar erfahren, mit spannenden Beiträgen, Videos und vielem mehr.

www.larimarhotel.at/fx-mayr-kur/

DIE GESUNDHEIT STÄRKEN

INDIKATIONEN FÜR EINE F.X. MAYR-KUR

- Magen-Darmbeschwerden, Durchfall, Reizdarm, Verstopfung, Blähungen, Sodbrennen,
- Übergewicht
- Während/nach Antibiotikatherapien
- Leber-, Gallenleiden
- Allergien und Unverträglichkeiten
- Kreislauf und Stoffwechsel
- Immunschwäche
- Kopfschmerzen & Migräne
- Haut und Haare
- Gelenks- und Muskelschmerzen bzw. Beschwerden des Bewegungsapparats

KURVORBEREITUNG UND TAGESABLAUF

Einige Tage vor Kurbeginn sollten Sie Ihren Körper langsam auf das Fasten vorbereiten, um den Umstieg auf das richtige Fasten zu erleichtern. Dabei sollte z.B. bereits einige Tage vor Kurantritt auf das Abendessen verzichtet werden. Der Konsum von Alkohol, Kaffee und Zucker sollte einschränken werden.

Bitte bringen Sie alle wichtigen ärztlichen Befunde und eventuell vorhandene Blutbilder sowie alle Medikamente, Spurenelemente oder Nahrungsergänzungsmittel, die Sie derzeit einnehmen, zum Erstgespräch mit unserem Arzt mit.

Das Larimar-Spa-Team berät Sie tgl. von 9-17 Uhr: Tel. +43 3326 55 100 930, spa@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at

MODERNE F.X. MAYR-MEDIZIN
DIÄTFORMEN WÄHREND DER KUR

Die verschiedenen Diätformen während der F.X. Mayr-Kur sind prinzipiell aufeinander aufbauend, das heißt, man beginnt die Kur mit einer intensiveren Fastenform (je nach Gesundheitszustand) und erweitert nach und nach den Speiseplan. Die Diätformen werden mit dem F.X. Mayr-Arzt individuell abgestimmt.

1. TEE- ODER HEILFASTEN NACH F.X. MAYR

Quellwasser, frische Heilkräuter-Tees, Gemüsebrühen sowie elektronen-geladenes Basenwasser (pH-Wert 9,4) sind die Grundlagen dieser intensiven Diätform. Sie entspricht dem klassischen, strengen Fasten ohne feste Nahrungsmittel.

Die notwendigen Nährstoffe und das Sättigungsgefühl werden durch Tees und Gemüsebrühen erreicht. Im Zuge der F.X. Mayr-Kur wird Teefasten bei entsprechendem Gesundheitszustand angewandt.

2. KAUSCHULUNG NACH F.X. MAYR

Das gute Kauen ist wichtig für die optimale Vorbereitung der Nahrung und ermöglicht ein angenehmes Sättigungsgefühl. Jeder Bissen soll so lange gekaut werden, bis er im Mund flüssig wird (mind. 30 Mal)

Schafjoghurt, eigens aufbereitete Kurweckerl, Heilkräuter-Tees und Gemüsebrühen sind die Basis dieser Intensiv-Kur. Bei Schafmilchunverträglichkeit stehen Alternativen zur Verfügung. Das Kurweckerl dient als Kautrainer und zur Stimulation der Speicheldrüsen.

3. ERWEITERTE DIÄT & GEBUNDENE GEMÜSESUPPEN

Hierbei werden zur Kauschulung zusätzlich Eiweißzulagen in Form von Topfen (Quark), Schafkäse, wohlschmeckenden Gemüse-Basensuppen, Aufstriche, glutenfreier Getreidebrei usw. angeboten. Verschiedene Gemüsesuppen sorgen – langsam gelöffelt & gekaut – für eine anhaltende Sättigung.

4. DIE MILDE ABLEITUNGSDIÄT

Eine bekömmliche, verdauungsschonende Kostform aus naturbelassenen, hochwertigen Lebensmitteln. Zu Beginn steht schonend gegartes Bio-Gemüse, das den Bauch nicht aufbläht, im Mittelpunkt – sowohl als Suppe als auch als Hauptspeise. Nach und nach erweitern, zusätzlich zum Gemüse, abwechselnd Kohlenhydrate, Fleisch und Fisch den Speiseplan. Diese Diätform eignet sich auch besonders für sehr schlanke Personen, die oft unter erheblichen Magen-Darmbeeinträchtigungen leiden.

F.X. MAYR-KUREN MIT TOP-SPEZIALISTEN
F.X. MAYR-ÄRZTE IM HOTEL LARIMAR

F.X. MAYR 7 NÄCHTE

- 7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ärztliche Erstuntersuchung und Kuraufnahme
- Diäteinstellung, spezielle individuelle Ernährung nach F.X. Mayr
- 3 ärztliche Bauchbehandlungen
- 1 F.X. Mayr-Vortrag
- 1 Bioimpedanzmessung (Analyse der Muskel-, Wasser- und Fettanteile im Körper)
- 1 Oligo Scan Zellcheck: Messung der Schwermetalle, Spurenelemente, Vitamine, Säure-Basen-Haushalt
- 2 Abhyanga Ganzkörperölmassagen mit ind. Therapeuten
- 1 Kizhi Kräuterstempelmassage mit ind. Therapeuten
- 1 Padabhyanga mit ind. Therapeuten
- Tägl. Leberwickel am Zimmer (Selbstdurchführung)
- Tägl. Aktiv- & Entspannungsprogram lt. Wochenplan
- Tägl. Kneippen (Beine, Arme)
- Basenbrühe, tägl. Kräutertees und Bittersalz
- 1 ärztl. Enduntersuchung mit Strategie für den Alltag

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 2.300 (statt € 2.483)
im EZ	ab € 2.412
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.720

F.X. MAYR 14 NÄCHTE

- 14 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ärztliche Erstuntersuchung und Kuraufnahme
- Diäteinstellung, spezielle individuelle Ernährung nach F.X. Mayr
- 6 ärztliche Bauchbehandlungen
- 2 F.X. Mayr-Vorträge
- 1 Bioimpedanzmessung (Analyse der Muskel-, Wasser- und Fettanteile im Körper)
- 1 Oligo Scan Zellcheck: Messung der Schwermetalle, Spurenelemente, Vitamine, Säure-Basen-Haushalt
- 4 Abhyanga Ganzkörperölmassagen mit ind. Therapeuten
- 2 Kizhi Kräuterstempelmassagen mit ind. Therapeuten
- 2 Padabhyanga mit ind. Therapeuten
- Tägl. Leberwickel am Zimmer (Selbstdurchführung)
- Tägl. Aktiv- & Entspannungsprogramm lt. Wochenplan
- Tägl. Kneippen (Beine, Arme)
- Basenbrühe, tägl. Kräutertees und Bittersalz
- 1 ärztl. Enduntersuchung mit Strategie für den Alltag

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 4.215 (statt € 4.505)
im EZ	ab € 4.439
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 5.055

*Aufpreis je nach Zimmerkategorie, Preis für Begleitperson auf Anfrage.

Dr. med. Karin Grün
Allgemeinmedizin, Wahlärztin, Kurärztin, Akupunktur, F.X. Mayr-Ärztin

F.X. Mayr-Termine mit Dr. med. Karin Grün im Larimar
21.01.-04.02.2024
09.06.-23.06.2024
29.09.-13.10.2024

Dr. med. Gabrielle Dienhart
Allgemeinmedizin, Psychotherpie, medizinisch-ästhetische Behandlungen, Homöopathie, F.X. Mayr-Ärztin

F.X. Mayr-Termine mit Dr. med. Gabrielle Dienhart im Larimar
03.03.-17.03.2024**

Dr. med. Michael Bäck
Allgemeinmedizin, F.X. Mayr-Arzt, Orthomolekulare Medizin, Funktionelle Myodiagnostik

F.X. Mayr-Termine mit Dr. med. Michael Bäck im Larimar
21.04.-05.05.2024
17.11.-01.12.2024

**In diesem Zeitraum sind auch medizinisch-ästhetische Behandlungen möglich.

MEHR ENERGIE DURCH AYURVEDA
MIT TOP-SPEZIALISTEN AUS INDIEN

Mit der Naturheil- und Erfahrungsmedizin Ayurveda kann die Gesundheit gestärkt und Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Das Larimar Ayurveda-Team bestehend aus zwei Ayurveda-Ärzten, Therapeuten und Yogis, sorgt ganzjährig für mehr Gesundheit durch spezielle Behandlungen. Authentische ayurvedische Ernährung mit speziellen Kräutern unterstützt den Therapieerfolg.

Kukku Ramesh, BSc., B.A.M.S.
Indischer Vaidya (Ayurveda-Arzt)
Dipl. Naturopathy und Yoga.

Ayurveda ist besonders zu empfehlen bei folgenden Indikationen

- Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Dauermüdigkeit
- Magen- und Darmübersäuerung und -entzündungen, Verdauungsstörungen, Gastritis
- Herz-Kreislauf-Beschwerden, erhöhte Herzfrequenz, Pulsrasen
- Leber-, Gallen-, Blasen- und Nierenbeschwerden
- Hautkrankheiten, Neuromuskuläre Beschwerden
- Tinnitus, Übergewicht, Lymphstau, Allergien, Rheuma
- Gelenks- und Wirbelerkrankungen
- psychosomatische und psychische Krankheitsbilder wie Angstzustände, Depressionen oder Burnout

Bei allen Ayurveda-Pauschalen ist eine Anreise täglich möglich.

AYURVEDA WELLNESS WOCHE

- 7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung
- 5 ayurvedische Behandlungen
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 1.830 (statt € 1.923)
im EZ	ab € 2.019
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.250

AYURVEDA RASAYANA

- 7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung
- 1 ayurvedische Abschlussuntersuchung
- 15 ayurvedische Behandlungen
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 2.435 (statt € 2.621)
im EZ	ab € 2.547
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.855

AYURVEDA DETOX 14 NÄCHTE

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

- 14 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung
- 1 kurärztl. Untersuchung,
- 1 ayur. Zwischen- und 1 Abschlusskonsultation
- 22 ayurvedische Behandlungen, 3 Detox-Bäder
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 4.425 (statt € 5.011)
im EZ	ab € 4.649

PANCHAKARMA KUR 21 NÄCHTE

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

- 21 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung
- 1 kurärztliche Untersuchung
- 1 Zwischen- und 1 Abschlusskonsultation beim Vaidya
- 26 ayurvedische Behandlungen
- Ayurvedische Ernährung

im EZ	ab € 5.890 (statt € 7.294)

*Aufpreis je Zimmerkategorie & Preis für Begleitperson auf Anfrage.

SAUERSTOFF VITAL-CENTER (IHHT)

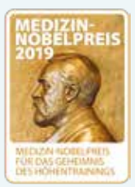
DURCHATMEN UND ZELLEN VERJÜNGEN

Die Luft am Berg ist „dünner"- das ist die umgangssprachliche Beschreibung für den immer geringer werdenden Sauerstoffanteil der Atemluft bei zunehmender Höhe. Der Körper muss sich diesen Bedingungen anpassen, was zahlreiche gesundheitliche Effekte mit sich bringt - man spricht vom „**Höhentraining**".
Dies kommt bereits seit Jahrzehnten im Ausdauersport zur Leistungssteigerung zum Einsatz. Mit neuester Technologie kann der positive, gesundheitsfördernde Effekt des Höhentrainings jedoch auch ohne Anstrengung und ohne Ausflug in die Berge, bequem im Sitzen oder Liegen, erzielt werden.

Wie funktioniert die Sauerstoff-Vital-Therapie?

Bei der intermittierenden Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) wird über eine Atemmaske abwechselnd sauerstoffarme (Hypoxie) und sauerstoffreiche (Hyperoxie) Luft eingeatmet. Dies passiert über einen Zeitraum von etwa 40 Minuten in bestimmten Intervallen (intermittierend). Die Dauer der Intervalle sowie der jeweilige Sauerstoffanteil in der Luft, werden individuell an den Trainingszustand angepasst.

Durch das Höhentraining wird die Regeneration und Selbstheilung der Mitochondrien gefördert. Mitochondrien sind die „Kraftwerke" der Zellen und dienen der Energiebereitstellung bei allen Stoffwechselprozessen und Reaktionen im Körper. Es ist also ein gezieltes Zelltraining, das den Alterungsprozess verlangsamt und die Fitness unterstützt.



Nobelpreis für das Höhentraining

IHHT basiert auf langjährigen, wissenschaftlichen Erfahrungen und Erkenntnissen. 2019 erhielten ein britischer und zwei amerikanische Forscher für das Geheimnis des Höhentrainings den Medizin-Nobelpreis. Mehr Informationen finden Sie unter www.larimarhotel.at/intervall-hoehentraining/

POSITIVE EFFEKTE DES HÖHENTRAININGS

Höhentraining findet bereits seit langem im Ausdauersport Anwendung. Heutzutage wird es immer mehr zur Behandlung von degenerativen und chronischen Erkrankungen sowie zur Prävention eingesetzt. Positive Effekte:

- Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Verbesserung der Atemleistung
- Förderung der körperlichen und seelischen Belastbarkeit, erhöhte Stressresistenz
- Stärkung des Immunsystems
- Ökonomisierung der Herzarbeit, Verbesserung der Durchblutung
- Steigerung der Leistungsfähigkeit, Verbesserung der Schlafqualität

Indikationen: Atemwegsbeschwerden und -erkrankungen, Asthma, Lungenerkrankungen, COPD I-II, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen, Durchblutungsstörungen, Augenerkrankungen, psychovegetative Störungen, Schwächung der Immunreaktion, chronische Erschöpfung, Schlafstörungen, Abbau der Leistungsfähigkeit, Störungen der Mitochondrienfunktion, Schmerzen, Migräne, Adipositas, Borreliose, Risikofaktoren des Burnouts.

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die Sauerstoff-Therapie auch bei Long-COVID wirkungsvoll sein kann.

Kontraindikationen: Sauerstoffsättigung in Ruhe unter 90%, akute Kopfschmerzen (nicht chronisch), Herzinfarkt, Schlaganfall, akute Infektion, Lungenembolie, anamnestische Hypoxieunverträglichkeit.

Relative Kontraindikationen: Schwangerschaft, Endstadium eines chronischen Leidens (Carcinome, Herzinsuffizienz ab NYHA 3-4)

Das Larimar-Spa-Team berät Sie tgl. von 9-17 Uhr: Tel. +43 3326 55 100 930, spa@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at

SAUERSTOFF-VITAL-KUR 7 NÄCHTE

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

- 7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ärztliche Untersuchung
- 5 Sauerstoff-Vital-Therapien
- 1 Oligo Scan Zellcheck
- 1 HRV 24 Std. Messung
- 1 Lymphdrainage
- 1 Bürstenmassage

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 2.215 (statt € 2.453)
im EZ	ab € 2.327
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.635

SAUERSTOFF-VITAL-KUR 14 NÄCHTE

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

- 14 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ärztliche Untersuchung
- 10 Sauerstoff-Vital-Therapien
- 1 Oligo Scan Zellcheck
- 1 HRV 24 Std. Messung
- 2 Lymphdrainagen
- 2 Bürstenmassagen

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 4.055 (statt € 4.494)
im EZ	ab € 4.279
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 4.895

*Preis für Begleitperson auf Anfrage.

SAUERSTOFF-VITAL-THERAPIE

Die Sauerstoff-Vital-Therapie ist auch als Einzelbehandlung buchbar und kann ideal mit anderen Packages oder mit einem Wellnessurlaub im Larimar kombiniert werden.

ca. 40 Minuten	€ 120
ab 4 Behandlungen pro Aufenthalt	€ 108

Scan me

Einfach QR-Code mit dem Handy scannen und mehr über die Sauerstoff-Vital-Kur im Larimar erfahren.

www.larimarhotel.at/intervall-hoehentraining/

LONG COVID-KUR

FITNESS UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT FÖRDERN

Zu mehr Vitalität gelangen, durchatmen und Kraft tanken - trotz überstandener COVID-Erkrankung treten häufig Langzeitfolgen auf, wie andauernde Müdigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und Kurzatmigkeit. Laut Statistiken leiden etwa 10 bis 20% der an COVID-19 erkrankten Personen an derartigen Beschwerden, welche oft monatelang andauern. Mit einem gezielten Gesundheitskonzept sollen im Larimar Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden wieder gesteigert werden.

Mehr Energie & Vitalität
Zur Bewältigung der physischen und psychischen Auswirkungen als Folge einer Corona-Erkrankung wurde im Larimar eine spezielle Kur entwickelt. Bei der 1- bis 2-wöchigen intensiven Long COVID-Kur soll die Gesundheit mit einem individuell abgestimmten Gesundheitskonzept, ärztlicher, psychologischer und therapeutischer Begleitung sowie mit ausgewählten Behandlungen nachhaltig gefördert werden. Das tägliche Baden im Thermal- und Salzwasser sowie das Saunieren in der Infrarot-Salzgrotte und im Soledampfbad tragen ebenfalls zur Regeneration bei.

Ziel ist die Verbesserung der Atemfunktion, des Lungenvolumens sowie der allgemeinen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.

Das Larimar-Spa-Team berät Sie tgl. von 9-17 Uhr: Tel. +43 3326 55 100 930, spa@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at

LONG COVID-KUR 7 NÄCHTE

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

- 7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ärztliche Eingangsuntersuchung inklusive Lungenfunktionstest
- 1 psychologische Diagnostik
- 1 psychotherapeutische Beratung
- 1 Oligo Scan Zellcheck mit Messung der Schwermetalle & Mineralien, Basischeck
- 2x „Atmen und Bewegen“
- 3 individuelle Behandlungen (z.B. Sauerstoff-Vital-Therapie, freier Atem-Massage, Triggerpunktmassage, Faszienmassage,...)
- Täglich Hatha Yoga mit dem indischen Yogi in der Kleingruppe
- 1 ärztliche Abschlussuntersuchung

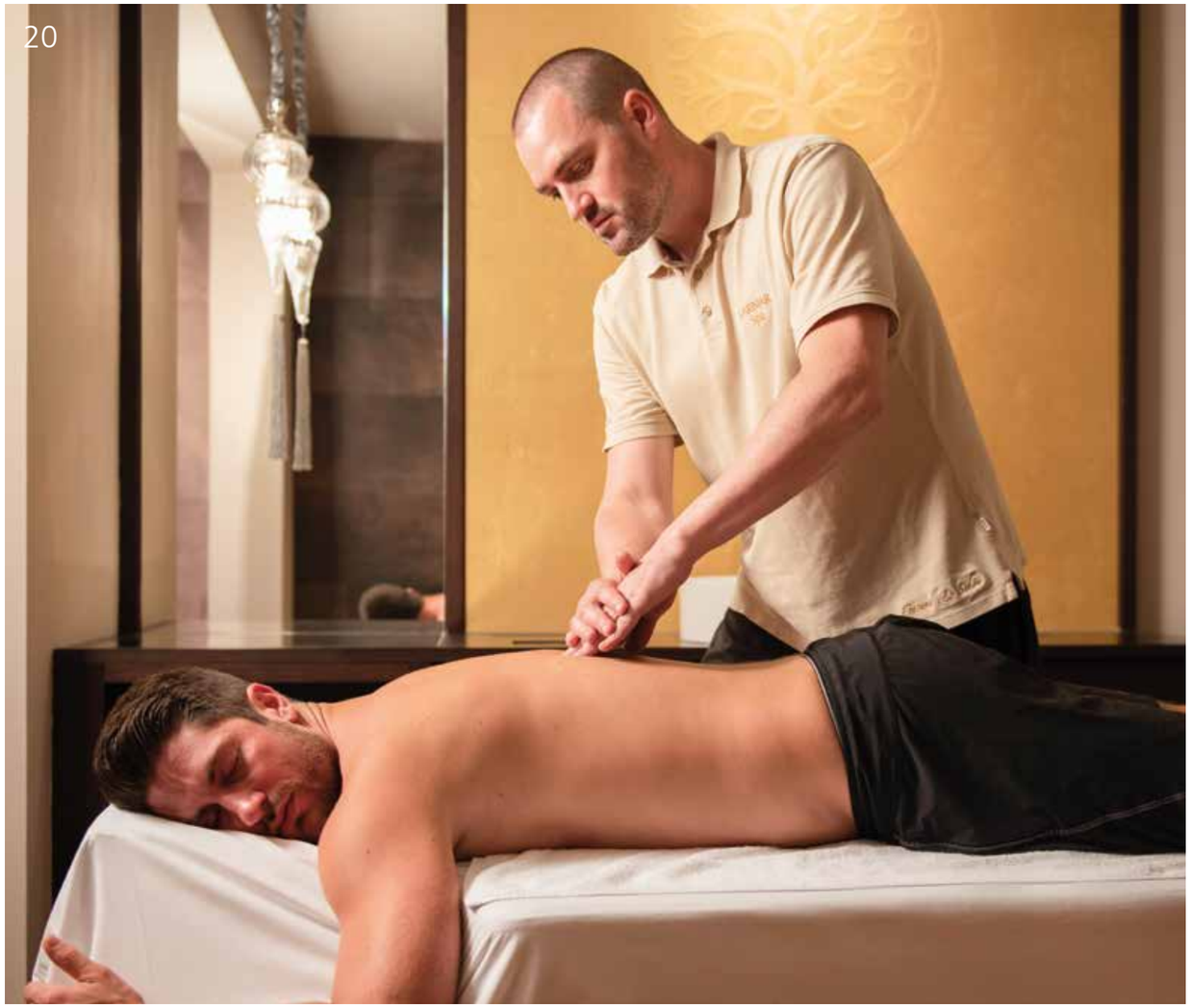
p. P. im DZ mit Begleitperson*	ab € 2.045 (statt € 2.308)
im EZ	ab € 2.157

LONG COVID-KUR 14 NÄCHTE

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

- 14 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ärztliche Eingangsuntersuchung inklusive Lungenfunktionstest
- 1 psychologische Diagnostik
- 2 psychotherapeutische Beratung
- 1 Oligo Scan Zellcheck mit Messung der Schwermetalle & Mineralien, Basischeck
- 24h-Vitalitätscheck mittels HRV - Herzratenvariabilität
- 4x „Atmen und Bewegen“
- 6 individuelle Behandlungen (z.B. Sauerstoff-Vital-Therapie, freier Atem-Massage, Triggerpunktmassage, Faszienmassage,...)
- Täglich Hatha Yoga mit dem indischen Yogi in der Kleingruppe
- 1 ärztliche Abschlussuntersuchung

p. P. im DZ mit Begleitperson*	ab € 3.865 (statt € 4.434)
im EZ	ab € 4.089



GESUNDER RÜCKEN & GELENKE
MIT GEZIELTEN RÜCKENBEHANDLUNGEN

Schmerzen im Bewegungsapparat können häufig auf **muskuläre Ursachen** zurückgeführt werden, auch wenn der Betroffene das Gefühl hat, dass der Schmerz im Gelenk oder in der Wirbelsäule sitzt. Hier können sogenannte „Triggerpunkte" in der Muskulatur für die Schmerzen verantwortlich sein.

Triggerpunkte sind knötchen- bzw. spindelförmige Verhärtungen der Muskulatur, die millimeterklein bis walnussgroß sein können. Muskelverletzungen, Bewegungsmangel, Beinlängendifferenzen, Beckenschiefstand, Fehl- und Überbelastung, aber auch Stress können diese druckempfindlichen und schmerzhaften Triggerpunkte hervorrufen.

Schmerzen im **Rücken**, in der **Muskulatur** und in den **Gelenken** können mithilfe **osteopathischer Repositionierung mittels Triggerpunkten (ORmT)** schonend behandelt werden. Ziel dieser Behandlungsmethode ist die sanfte Korrektur von Gelenksdysfunktionen ohne plötzliche Manipulation und unnötiger Kraftanwendung – also eine schonende Technik, die auch bei Problemfällen angewandt werden kann. In der Regel sind Gäste im Larimar nach 2 bis 3 Behandlungen schmerzfrei.

Das Larimar-Spa-Team berät Sie tgl. von 9-17 Uhr: Tel. +43 3326 55 100 930, spa@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at

RÜCKENSCHMERZEN ADE ORmT IM LARIMAR

- 5 Nächte (So.-Fr.) mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 strukturelle osteopathische Muskel- und Haltungsanalyse
- 2 osteopathische Repositionierungen mit Triggerpunkten zur Behandlung von Schmerzen in der Wirbelsäule, in Gelenken oder in der Muskulatur (Erstbehandlung, 90 Min. und Folgebehandlung, 45 Min.)
- 2 x individuelle Rückengymnastik

p. P. im DZ mit Begleitperson* ab € 1.255 (statt € 1.384)

im EZ ab € 1.335

Angebot nicht buchbar von 25.10.-03.11.2024

*Preis für Begleitperson auf Anfrage.

DIE ORmT KANN BEI FOLGENDEN BESCHWERDEN EINGESETZT WERDEN

- Akute und chronische Schmerzzustände
- Fehlstellungen wie z.B. Beckenschiefstand
- Beschwerden der Wirbelsäule wie z.B. Skoliose
- Gelenkschmerzen oder verminderte Beweglichkeit der Gelenke wie z.B. Knie, Hüfte, Schulter, etc.

Bitte bringen Sie aktuelle Befunde mit.

ORMT EINZELBEHANDLUNG

ORmT kann auch als Einzelbehandlung zu anderen Gesundheitspackages oder zu einem Wellnessurlaub im Larimar dazu gebucht werden

Erstbehandlung, 90 Min. € 186
Folgebehandlung, 45 Min. € 99

EMPFEHLUNG:

WIRBELSÄULEN-SCAN MIT MEDIMOUSE

Strahlungsfreier Rückenscan inkl. schriftlichem Analyseprotokoll über Haltung, Beweglichkeit und muskuläre Stabilität sowie gezielten Übungsvorschlägen.

ca. 45 Min. € 99,-

KURZEIT IST WERTVOLLE ZEIT

Die klassische Kur ist eine Reiztherapie und sollte mind. 14 Tage und idealerweise 21 Tage dauern. Der Körper benötigt diese Zeit, um auf die Heilmittel zu reagieren und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Chronische Krankheiten entstehen über längere Dauer, weshalb die Neuausrichtung auf einen gesunden Lebensstil einiger Wochen bedarf.

Genießen Sie diese Zeit bewusst positiv.

KUREN & GESUNDHEITSPAUSCHALEN

REGENERIEREN UND GESÜNDER WERDEN

Im Hotel Larimar steht Ihnen eine anerkannte Kureinrichtung nach den Bestimmungen des burgenländischen Heilvorkommen- und Kurortegesetzes (Bescheid GS 12-12-1-26) zur Verfügung.
Sie können daher einen Kostenzuschuss bei Ihrer privaten Zusatzversicherung beantragen. Bitte erkundigen Sie sich dazu bei Ihrer privaten Versicherung. Ärztlich verordnete Kuren mit medizinischer Indikation sind darüber hinaus auch steuerlich absetzbar.

BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE (INDIKATIONEN)

Indikationen des Thermalwassers

- Chronisch-entzündliche und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Posttraumatische Schäden am Bewegungsapparat
- Lähmungen verschiedener Genese
- Neurovegetative Regulationsstörungen
- Funktionelle Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Neuralgien
- Altersbeschwerden

Weitere Indikationen aufgrund zusätzlicher Behandlungsangebote

- Erschöpfungsdepression (Psychovegetatives Syndrom, Burnout, Angststörungen)
- Tinnitus

Kontraindikationen

- Dekompensierte Herzerkrankungen
- Alle akut-fiebrigen Prozesse
- Nicht sanierte Entzündungsherde
- Rheumatische Erkrankungen mit Neigung zu Schüben
- Neigung zu rezidivierenden Thrombosen
- Tuberkulöse Erkrankungen, die nicht seit mindestens zwei Jahren abgeklungen sind
- Schlechter Allgemeinzustand

Wirkung einer Kurbehandlung
Eine Kur wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Die natürlichen Heilvorkommen bilden die Basis für die Kurbehandlung. Bewegungstherapie, psychologische Beratung, Psychotherapie, Heilmassagen etc. ergänzen Ihre Kur.

Das Larimar Spa-Team berät Sie tgl. von 9-17 Uhr: Tel. +43 3326 55 100 930, spa@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at

NATÜRLICHE HEILVORKOMMEN

Thermalwasser
Das Thermalwasser wird kurmäßig in Form von Wannenbädern und in der Larimar-Therme eingesetzt.

Heilmoor
Wirkt unterstützend bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Nachbehandlung von entzündlichen Erkrankungen im Bauch- und Brustraum und bei bestimmten gynäkologischen Erkrankungen.

Basisches Meerwasser
Das Meerwasser in den beiden Meerwasserpools im Larimar ist basisch. Das Wasser hat einen pH-Wert von ca. 8,4. Dadurch wird eine osmotische Wirkungsweise ausgelöst. Es wirkt besonders entschlackend und entgiftend.

PHYSIKALISCHE ANWENDUNGEN

Ein Team von Ärzten, Psychologen und Heilmasseuren unterstützt mit physikalischen Anwendungen Ihren bestmöglichen Heilerfolg.

ERNÄHRUNG

Gesunde und typgerechte Ernährung wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt:

- Larimar Verwöhnpension

- oder -

- Spezielle Basen-Vitalkost zur Gewichtsreduktion (frei von Weizen, Gluten, Laktose, Casein, Glutamat, Hefe und Soja)
- Ayurvedische Ernährung
- Berücksichtigung von Allergien und Unverträglichkeiten

MEDIZINISCHES UND THERAPEUTISCHES PERSONAL

- Ärztin für Allgemeinmedizin und Kurärztin Dr. med. Karin Grün
- Psychologe und Psychotherapeut Dr. phil. Günther Ifkovits
- Heilmasseure, medizinische Masseure, Therapeuten, Trainer

UMLIEGENDE KRANKENHÄUSER

(je 18 km entfernt):

- LKH Oberwart
- LKH Güssing

GESUNDHEITSTRAINING / GESUNDES KUR-RAHMENPROGRAMM IM UND RUND UM DAS LARIMAR:

Im Kurhotel Larimar: Baden in Thermal-, Süß- und Meerwasser und Saunieren in der Larimar Thermen-, Wasser- und Saunawelt, Aqua-Fit, Yoga, Entspannungsübungen, Gesundheitsvorträge, Kardio-Fit-Training im Fitnessstudio, Lebensstilberatung etc.

Außerhalb des Hotels: Wandern, Walken und Laufen in der Bewegungsarena Stegersbach mit einem umfassenden bike & hike Wegenetz, Golfen direkt vor dem Hotel, Radfahren im Südburgenland, Tennis spielen in Stegersbach, etc.

BEWEGLICHER UND GESÜNDER
KUR FÜR DEN BEWEGUNGS- UND STÜTZAPPARAT

Freude am Leben ist immer auch Freude an der Bewegung. Das Leben zeichnet sich in erster Linie dadurch aus, dass nichts stillsteht und sich alles im Fluss bewegt. Viele Erkrankungen und Beschwerden lassen sich auf unregelmäßige bzw. falsche körperliche Betätigung zurückführen. Bewegungsmangel, rheumatische Beschwerden und Stoffwechselstörungen führen bei vielen Menschen zu Problemen mit dem Stütz- und Bewegungsapparat.

Unverträglichkeiten und Allergien können ebenfalls Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparates hervorrufen. Die speziell entwickelte Larimar **Basen-Vitalkost** kann daher ebenso den Therapieerfolg unterstützen. Diese ist frei von Weizen, Gluten, Laktose, Casein, Glutamat, Hefe und Soja.

Richtig dosiert und ausgeübt, sichert Ihnen regelmäßige Bewegung und Fitness, Lebensfreude bis ins hohe Alter. Im Larimar werden Sie von einer Kurärztin, Heilmasseuren und Fitnesstrainern während Ihrer Kur intensiv betreut. Bitte bringen Sie alle vorhandenen Befunde mit.

Das Larimar-Spa-Team berät Sie tgl. von 9-17 Uhr: Tel. +43 3326 55 100 930, spa@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at

KUR BEWEGUNGS- UND STÜTZAPPARAT 14 NÄCHTE

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

- 14 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- kurärztliche Untersuchung und Aufnahme
- 8 Kurmassagen
- 8 Moorpackungen klein
- 6 Thermalwannenbäder
- Täglich Thermalbaden und Saunieren nach ärztlicher Verordnung
- Täglich Bewegungs-, Aktiv- und Entspannungstraining in der Kleingruppe im Thermalwasser, im Gymnastikraum oder in der Natur
- 2 x Einzelbewegungstraining
- 1 Abschlussuntersuchung mit Arztbrief

p. P. im DZ mit Begleitperson*	ab € 3.210 (statt € 3.662)
im EZ	ab € 3.434

KUR BEWEGUNGS- UND STÜTZAPPARAT 21 NÄCHTE

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

- 21 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- kurärztliche Untersuchung und Aufnahme
- 10 Kurmassagen
- 10 Moorpackungen klein
- 8 Thermalwannenbäder
- Täglich Thermalbaden und Saunieren nach ärztlicher Verordnung
- Täglich Bewegungs-, Aktiv- und Entspannungstraining in der Kleingruppe im Thermalwasser, im Gymnastikraum oder in der Natur
- 3 x Einzelbewegungstraining
- 1 Abschlussuntersuchung mit Arztbrief

p. P. im DZ mit Begleitperson*	ab € 4.290 (statt € 5.256)
im EZ	ab € 4.626

*Preis für Begleitperson auf Anfrage.

TIPP: Unterstützend empfehlen wir Akupunktur.

REGENERIEREN BEI STRESS,
ERSCHÖPFUNG UND BURNOUT

Bereits jeder vierte Österreicher ist laut Angaben von Statista hochgradig Burnout gefährdet. Spezialisten nennen zwei ausschlaggebende Faktoren:

Stress durch erhöhten Arbeits- und Zeitdruck: mehr Leistung in kürzerer Zeit. Auch ausbleibende Erholungsphasen in der Freizeit belasten den Organismus. Der Körper kann diesem Tempo nicht standhalten und Burnout kann daraus resultieren.

STRESS → DAUERSTRESS → SCHLAF-PROBLEME/ -STÖRUNGEN → BURNOUT

Umweltgifte, die im Alltag oft über Luft, Nahrung und Körperpflegemittel aufgenommen werden, belasten den Organismus zusätzlich.

Mit medizinischer und psychotherapeutischer Betreuung von Larimar-Psychologe Dr. phil. Günter Ifkovits finden Sie Ihre persönlichen **Stressfaktoren** bei Vitalitäts-, Schlaf- und Burnout-Checks und lernen, diese zu minimieren. **Viel Ruhe, Entspannung, Saunieren, Thermalbaden** und **Zeit für sich selbst,** helfen Ihnen, neue Energien und Lebensperspektiven aufzubauen. Bitte bringen Sie alle eventuell vorhandenen Befunde mit.

STRESSMANAGEMENT UND BURNOUT-PRÄVENTION

Professionelle Hilfe, bevor es brennt! Körper & Geist in Balance bringen und zu psychischer Gesundheit gelangen.

- 7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 24h-Burnout-, Vitalitäts- u. Schlafcheck mittels HRV - Herzratenvariabilität
- 1 Klangschalenmassage
- 2 psychotherapeutische Einzelberatungen
- 2 Anti-Stress-Massagen
- 2 Sauerstoff-Vital-Therapien
- Tägliches Aktiv- u. Entspannungstraining laut Wochenprogramm (Kleingruppe)

p. P. im DZ mit Begleitperson*	ab € 1.875 (statt € 2.155)
im EZ	ab € 1.987
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.295

Auch für 14 ÜN mit noch mehr Behandlungen buchbar!

KUR REGENERATION, ERSCHÖPFUNG, BURNOUT

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

- 14 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- Untersuchung und Aufnahme durch die Kurärztin
- 24h-Burnout-, Vitalitäts- u. Schlafcheck mittels HRV - Herzratenvariabilität
- 1 Oligo Scan Zellcheck, Basischeck
- 4 psychotherapeutische Einzelgespräche
- 8 physikalische Anwendungen
- 4 Sauerstoff-Vital-Therapien
- 2 x geführtes Entspannungstraining in der Kleingruppe
- Tägliches Aktiv- und Entspannungstraining laut Wochenprogramm
- 1 Abschlussuntersuchung mit Arztbrief

p. P. im DZ mit Begleitperson*	ab € 3.475 (statt € 4.242)
im EZ	ab € 3.699

KUR REGENERATION, ERSCHÖPFUNG, BURNOUT

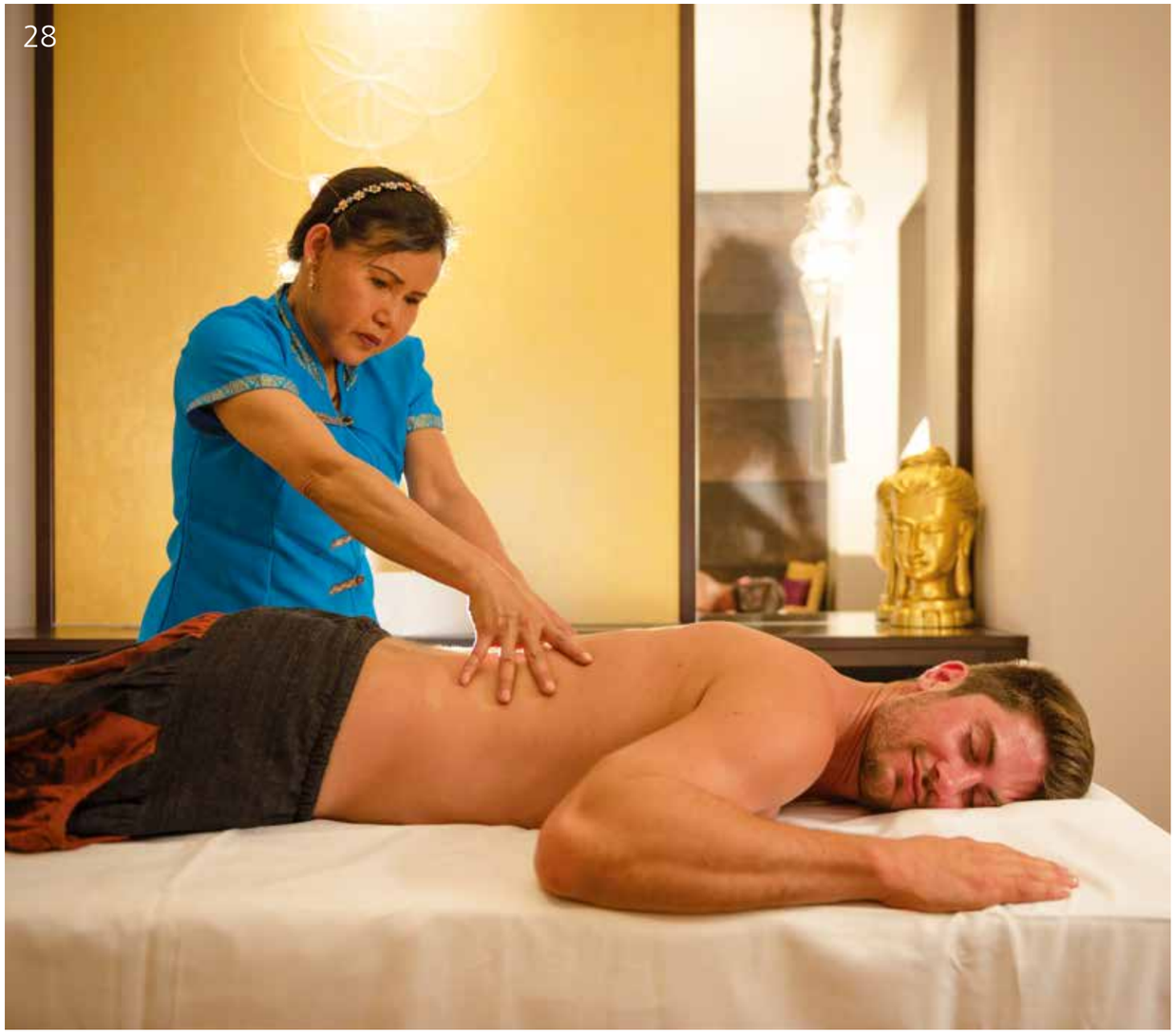
Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

- 21 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- Untersuchung und Aufnahme durch die Kurärztin
- 24h-Burnout-, Vitalitäts- u. Schlafcheck mittels HRV - Herzratenvariabilität
- 1 Oligo Scan Zellcheck, Basischeck
- 6 psychotherapeutische Einzelgespräche
- 10 physikalische Anwendungen
- 6 Sauerstoff-Vital-Therapien
- 3 x geführtes Entspannungstraining in der Kleingruppe
- Tägliches Aktiv- und Entspannungstraining laut Wochenprogramm
- 1 Abschlussuntersuchung mit Arztbrief

p. P. im DZ mit Begleitperson*	ab € 4.980 (statt € 6.070)
im EZ	ab € 5.316

*Preis für Begleitperson auf Anfrage.

Das Larimar-Spa-Team berät Sie tgl. von 9-17 Uhr: Tel. +43 3326 55 100 930, spa@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at



TINNITUS-KUR

DAS GANZHEITLICHE 6-FAKTOREN-KONZEPT

Ein lästiges Geräusch im Ohr, ein Pfeifen, Piepen, Zischen, Rattern oder Rauschen, das keiner, außer dem Betroffenen hört, ist der sogenannte Tinnitus. Dieser kann sowohl physische als auch psychische Ursachen haben und geht oft mit Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten und einem hohen Leidensdruck einher.

Entstehen kann Tinnitus z.B. nach einem Konzertbesuch bzw. durch zu laute Musik. Auch **Stress,** körperliche und seelische Anspannung sowie **Nebenwirkungen von Medikamenten** können Tinnitus auslösen.

Eine **frühzeitige und ganzheitliche Therapie** im Larimar mit Entspannung im Thermal- und Meerwasser, in der Salzgrotte und im Soledampfbad, auf Wunsch mit basischer Ernährung und mit psychotherapeutischer Beratung bietet beste Heilungschancen bei Tinnitus. Die **ärztliche Eingangsuntersuchung** bildet die Ausgangsbasis.

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Befunde mit. **TIPP:** Unterstützend empfehlen wir Akupunktur.

TINNITUS GESUNDHEITSWOCHE

Steuerlich absetzbar bei ärztlicher Indikation

- 7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ärztliche Untersuchung
- 1 Oligo Scan Zellcheck, Basischeck
- 2 psychotherapeutische Gespräche
- 3 individuelle physikalische Behandlungen
- 2 x Muskelentspannung nach Jacobsen in der Kleingruppe
- 2 Sauerstoff-Vital-Therapien
- 2 Ohrkerzen-Therapien
- Tägliches Aktiv-/Entspannungstraining laut Programm in der Kleingruppe

p. P. im DZ mit Begleitperson*	ab € 1.980 (statt € 2.266)
im EZ	ab € 2.092
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.400

*Preis für Begleitperson auf Anfrage.

IHRE LARIMAR-TOP-INKLUSIVLEISTUNGEN

Larimar Wellnessparadies

LUXUS DER LARIMAR-THERME®:

- **8 Pools im Larimar Wellnessparadies auf 6.500 m². Einzigartig: 59 m² Wellnessfläche pro Gästezimmer.**

  In der Larimar Thermen- und Wasserwelt:
  1. Thermal-Innenbecken, ca. 36 °C
  2. Thermal-Außenbecken, ca. 36 °C
  3. Meerwasser-Detox-Außenpool mit 0,9 % Salzgehalt, ca. 32 °C
  4. Infinity-Sportpool, 20 m, 1,36 m tief, ca. 28 °C

  In der Larimar Saunawelt:
  5. Meerwasser-Detoxpool mit 0,9 % Salzgehalt, ca. 36 °C
  6. Kaltwassergrotte, ca. 20 °C
  7. Thermal-Massagebecken, Saunafreihof, ca. 36 °C
  8. Nackt-Schwimmbecken, 10 m, ca. 28 °C

- **Larimar Saunawelt**
  1. Finnische Sauna, ca. 80 bis 85 °C
  2. Panoramasauna mit Salzsteinen & Ausblick, ca. 75 bis 80 °C
  3. Bio-Kräutersauna, ca. 60 °C
  4. Infrarot-Salzgrotte mit Himalaya-Salzsteinen, ca. 40 °C
  5. Sole-Dampfbad mit Rosenquarzsteinen, ca. 45 °C
  6. Kräuter-Dampfbad, ca. 45 °C
  7. Infrarotsauna mit Lichtbad, ca. 40 °C

- **8 Ruhebereiche, 230 Ruheliegen innen sowie auch außen**

  In der Larimar Thermen- und Wasserwelt:
  1. Entspannungsparadies auf 2 Ebenen: komfortable Ruheliegen rund um das Thermal-Innenbecken
  2. Ruhe- und Partnerliegen auf der Galerie der Larimar-Therme
  3. Kristall-Energieraum
  4. Flüsterruheraum Abendsonne: Kuschelnester, Wasserbetten
  5. Flüsterruheraum Morgensonne: Kuschelkojen

  In der Larimar Saunawelt:
  6. kleiner Ruheraum
  7. Panoramaruheraum: Kuschelnester
  8. Ruheraum Gartenblick: Kuschelkojen

LARIMAR VERWÖHNPENSION:

- **Großzügiges Vital-Langschläfer-Frühstück**
  mit vielen Bioprodukten, regionalen, veganen und glutenfreien Spezialitäten & frisch zubereiteten Eiergerichten in der Schauküche
- **Mittags-Vitalbrunch**
  mit vielen verschiedenen Sorten Salat und Rohkost, 2 verschiedenen Suppen, Schinken, Käse, diversen Aufstrichen, großzügigem Brot- und Gebäck-Buffet etc.
- **Süßer Nachmittag an der Hotelbar/Foyer**
  mit Köstlichkeiten aus der Larimar-Konditorei
- **6-gängiges Gourmet-Wahlmenü**
  mit einer großen Vielfalt an Rohkost, frischen Salaten und hausgemachten Antipasti am Buffet, Brot- und Gebäck-Buffet, 2 Vorspeisen und 2 Suppen nach Wahl, 4 Hauptspeisen zur Auswahl, davon ein Fleischgericht, ein leichtes Fischgericht, ein veganes Gericht und ein österreichischer Klassiker, Desserts aus der Larimar Pâtisserie, feiner Käseteller, 1 Menü durchgehend vegan.
- **Auf Wunsch:** Spezialkost bei Unverträglichkeiten und Allergien, ayurvedische Küche, Basen-Vitalkost zum Abnehmen.
  Bitte bei Ihrer Reservierung bekanntgeben.

Larimar Therme

Panoramasauna

Hatha Yoga mit indischen Yogis

Hotelhund Toni

FIT & GESUND IM LARIMAR-SPA:

- **Tägliches Wellnessprogramm** mit Aktiv- & Entspannungstraining wie Yoga, Pilates, Rückenfit, Aquafit, Smovey, Faszientraining, etc.
- **Fitness-Raum** mit neuen Cardiofit- und Kraft-Geräten
- **Gratis Verleih:** Fahrräder, Nordic-Walking-Stöcke, Smovey-Ringe, E-Bikes (gegen Aufpreis)

INKLUDIERTE SERVICES:

- **Kostenloses WLAN:** Hotelbar, Lobby, Galerie und Zimmer: von 6–24 Uhr, danach kein WLAN für gesunden Schlaf
- **Larimar-Badetasche**, bestückt mit Badetüchern, Saunatuch, Handtüchern und kuscheligem Bademantel (ab Größe S) zur Nutzung während Ihres Urlaubsaufenthaltes, Badepantoffeln auf Wunsch kostenfrei an der Rezeption erhältlich
- **Ein ganzer Thermentag** am Abreisetag bis 20 Uhr
- **Auf Wunsch:** Apple-TV-Box (vorab reservieren)
- **Parkplatz** direkt beim Hotel

Reservieren Sie bereits im Voraus Ihren **überdachten Parkplatz** (begrenzte Anzahl) für eine stressfreie, entspannte Anreise. (gegen Aufpreis, E-Tankstelle vorhanden)

INKLUDIERTE HIGHLIGHTS:

- **Exquisiter Gourmet-Abend** jeden Donnerstag
- **Live- und Unterhaltungsmusik** an der Larimar-Hotelbar, je nach Wochenprogramm
- **Stimmungsvoller Pianoabend,** je nach Wochenprogramm

GOLFER-INKLUSIVLEISTUNGEN:

- **Larimar-Caddyraum** zur sicheren Lagerung Ihrer Golfausrüstung
- **Reinigungsmöglichkeit** für Golfschläger und Golfschuhe
- **Larimar-Golfcarts** (Mietpreise auf Anfrage)
- **Ganzjähriges Golfen** möglich, eingeschränktes Angebot im Winter

4 PFOTEN-INKLUSIVLEISTUNGEN:

- **Hundefreundliche Zimmer** mit privatem Garten oder Terrasse, Begrüßungsleckerli, Futter- und Wassernapf, Hundekörbchen, Kuscheldecke
- **Hundewellness- und Erlebnisbereich**: 10.000 m² Spazierpark mit Agility-Parcours, **eingezäuntem Hundeschwimmteich** und Freilaufbereich auf 1.200 m². Hundesäckchen bereitgestellt.
- **Eigener Eingang auf der Gartenetage** für Gäste mit Hund inkl. Hundepfotendusche
- **Hier** sind **Hunde erlaubt**: Lounge, im Innenhof im Bereich der Bar, an der Hotelbar
- **Hundemenüs** und **Hundefriseur mit Bring- & Abholservice** gegen Aufpreis
- **Einzigartige Kombination:** Kur- und Gesundheitsaufenthalt und Urlaub mit Hund.

STEGERSBACHER THERMALWASSER

		Massen-konzentration (mg/l)	Ionenäquivalent-konzentration (mmol/l)	Äquivalentan-teile (%)
KATIONEN	**Natrium**	334	14,5281	94,6139
	Kalium	8,5	0,2174	1,4158
	Calcium	5,0	0,25	1,6281
	Magnesium	0,84	0,0691	0,4499
	Lithium	0,087	0,0125	0,0816
	Aluminium	0,01	0,0011	0,0072
	Barium	0,069	0,001	0,0065
	Strontium	0,22	0,005	0,0327
	Eisen	2,2	0,0788	0,5131
	Mangan	0,1	0,0036	0,0237
	Ammonium (NH_4)	3,4	0,1885	1,2274
	Summe Kationen	**354,44**	**15,3551**	**100,00**
ANIONEN	Fluorid (F)	0,39	0,0205	0,1341
	Chlorid (Cl)	5,4	0,1523	0,9946
	Sulfat (SO_4)	1,2	0,025	0,1632
	Hydrogensulfid (HS)	0,13	0,0039	0,0257
	Nitrat (NO_3)	0,23	0,0037	0,0242
	Hydrogencarbonat (HCO_3)	887	14,5374	94,9427
	Carbonat (CO_3)	17,1	0,5689	3,7155
	Summe Anionen	**911,43**	**15,3117**	**100,00**
NICH-TELEKT-ROLYTE	m-Kieselsäure (H_2SiO_3)	18,7	0,2313	
	o-Borsäure (H_3BO_3)	2,23	0,0361	
	Summe	**20,30**	**0,2674**	
	Gelöste Stoffe gesamt	**1286,2**		

Natrium-Hydrogen-carbonat-Mineral-Thermal-Quelle (Thermal II): Die Bohrung Th II wurde bis in eine Tiefe von 1.200 Meter gebohrt und fördert aus mehreren 755 bis 1055 Meter tiefen Schichten Thermalwasser mit 41 °C.

EMPFEHLUNG

Buchen Sie Ihren Gesundheitsurlaub mindestens **8 Wochen** vor dem gewünschten Anreise-Termin.

PACKAGE-VORTEIL

Alle Pauschalangebote inkludieren **5 bis 17 % Nachlass!**

Bezuschussung durch **private Kranken-versicherungen** möglich. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer privaten Versicherung.

SVS-Gesundheitshunderter: Für SVS-Versicherte gilt der Gesundheitshunderter. Einfach Rechnung für Einzelbehandlungen (ab € 150) einreichen und Sie erhalten € 100 retour. Für Kuren und Pauschalen ist eine ärztliche Untersuchung erforderlich. Eine Vorsorgeuntersuchung muss innerhalb eines Jahres vor oder nach der Kur erfolgen.

Details unter: www.svs.at/gesundheitshunderter

Hotel & Spa Larimar****S • Panoramaweg 2 • 7551 Stegersbach
Tel.: +43 3326 55100 • Fax: DW 990 • urlaub@larimarhotel.at • www.larimarhotel.at

Impressum: Larimar Hotel GmbH; Panoramaweg 2; A-7551 Stegersbach; Inhalt, Gestaltung: Larimar Hotel GmbH
Fotos: B. Bergmann, Karl Schrotter Photograph, Heldentheater, Domitner, beigestellte Bilder;
November 2023; Druck: Schmidbauer-Druck GmbH, Satz- und Druckfehler sowie Änderungen vorbehalten.