

PRESSEKONTAKT:  
WEISS PR & MEDIA | Mitterndorfer Straße 15/Top2  
6330 Kufstein | Austria  
GF Michael Weiß  
Phone: +43 664 750 38083  
E-Mail: michael.weiss@weiss-pr.at  
www.weiss-pr.at

Pressemitteilung

## **Ab in die (innere) Mitte! Asanas im Gesundheitszentrum am Innsbrucker Sonnenplateau Yoga-Wochen im Park Igls Medical Spa Resort: 27. August–10. September**

**„Namaskaram!“ Von 27. August bis 10. September 2023 lädt das Park Igls Medical Spa Resort zu den Medical-Yoga-Wochen in diesem Jahr.**

Yoga in Kombination mit der Modernen Mayr-Medizin in einem der führenden privaten Medical SPAs weltweit: Für die TeilnehmerInnen der Yoga-Woche im Park Igls „ist das ein intensiver und wertvoller Weg zu einer besseren Körperwahrnehmung, neuer Energie und Achtsamkeit“, ist Dr. Peter Gartner, Chefarzt im Park Igls, überzeugt.

Intensiv deshalb, weil das einwöchige Programm am Weg zur inneren Mitte sehr dicht ist. Es umfasst neben den Yoga-Einheiten einen medizinischen Gesundheits-Check, eine ärztliche Kontrolluntersuchung mit manueller Bauchbehandlung sowie eine Abschlussuntersuchung als auch drei Vollmassagen und drei wohltuende Detox-Wickel mit Bienenwachs. Vier Yoga-Lektionen finden in der Gruppe statt, eine Lektion als Personal Training Yoga.

### **Hatha-Yoga im Zentrum**

Praktiziert wird eine Ausrichtung auf die korrekte anatomische Bewegung und Haltung, vorwiegend mit Asanas (Übungen) aus dem Hatha-Yoga – einer der beliebtesten Yoga-Stile, die auch AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse durchführen können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Atem- und Energieübungen sowie Entspannung. Und zwischen den Programmpunkten? Bleibt genug Zeit für Saunagänge, Relaxen am Pool oder im idyllischen Naturpark, Bewegungstrainings im Panorama-Gym des Hauses oder draußen in herrlicher Naturkulisse.

### **Yoga-Wochen im Park Igls Medical Spa Resort**

**27. August bis 03. September 2023 (in deutscher Sprache)**

**03. bis 10. September 2023 (in englischer Sprache)**

im 7-Tages-Package inkludiert sind:

- Medizinische Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheitscheck
- Kontrolluntersuchung
- Abschlussuntersuchung
- 4 Yoga-Lektionen in der Gruppe
- 1 Personal Training Yoga
- 3 Vollmassagen
- 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- Moderne Mayr-Medizin nach individuellem Diätplan
- Tägliches Kneippen
- Wasser, Tee, Basenbrühe
- Benützen der SPA-Einrichtungen, Sauna, Panorama-Gym
- Aktiv- und Bewegungsprogramm
- Arztvorträge

buchbar ab 3.376 Euro pro Person im Doppelzimmer Standard

Info & Kontakt: [www.park-igls.at](http://www.park-igls.at) Tel.: +43 (0)512 377 305

[www.park-igls.at](http://www.park-igls.at)

PRESSEKONTAKT:  
WEISS PR & MEDIA | Mitterndorfer Straße 15/Top2  
6330 Kufstein | Austria  
GF Michael Weiß  
Phone: +43 664 750 38083  
E-Mail: michael.weiss@weiss-pr.at  
www.weiss-pr.at



Pressemitteilung

### Über das Park Igls

Das Gesundheitszentrum Park Igls am Sonnenplateau Igls bei Innsbruck in Tirol zählt zu den führenden Medical Spas weltweit. Seit drei Jahrzehnten bietet die private Gesundheitseinrichtung Diagnostik- und Therapiemodule im Rahmen der Modernen Mayr-Medizin sowie fachärztliche Gesundheits-Checks an. Im Fokus des therapeutischen Ansatzes steht die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen nach den Erkenntnissen von Dr. F. X. Mayr über die Darmgesundheit und das Erforschen der Ursachen von Erkrankungen. Durch die Einrichtungen vor Ort und die Zusammenarbeit mit Spezialist:innen unterschiedlicher medizinischer Fachbereiche der Universitätsklinik Innsbruck stehen dem Gast modernste Untersuchungsmethoden zur Verfügung.