



## BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat

Bad Bleiberg – Naturpark Dobratsch

# VITALITÄT UND INNERE BALANCE

Im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat dreht sich ganzjährig alles um Darmgesundheit, Schlaf und Stressabbau. Hier treffen Fasten nach der Modernen Mayr-Medizin, Schlaftherapie und Stressmanagement mit Dr. Bruno Pramsohler sowie beste medizinische Betreuung durch das Ärzt:innenteam rund um Prof. Dr. Harald Stossier auf kleinere und größere gesundheitliche Alltagsthemen.



BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat | © Humanomed

### INFO

BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat  
Thermenweg 28  
9530 Bad Bleiberg  
Tel. +43 4244 2205  
E-Mail: [kontakt@bleib-berg.com](mailto:kontakt@bleib-berg.com)  
[www.bleib-berg.com](http://www.bleib-berg.com)

Die eigens entwickelte BLEIB BERG Methode© basiert auf 50 Jahren Erfahrung der Humanomed Gruppe im Bereich Schul- und Komplementärmedizin und rundet das ganzheitliche Gesundheitserlebnis ab. Dieser holistische Ansatz macht das BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat zu einem Rückzugsort für Körper und Geist und ermöglicht es, das Wohlbefinden auf nachhaltige Weise zu fördern.

Im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat wird jeder Gast auf dem persönlichen Weg zu mehr Vitalität und innerer Balance begleitet. Unterstützt wird das Programm von einem individuellen Ernährungsplan, denn die Moderne Mayr-Medizin zielt darauf ab, den Darm zu entlasten und so den gesamten Organismus zu regenerieren. Dabei liegt der Fokus auf einer bewussten und vor allem darmschonenden Ernährung, kombiniert mit einem individuell abgestimmten Bewegungs- und Entspannungsprogramm. Das Ergebnis ist ein leichteres Lebensgefühl.

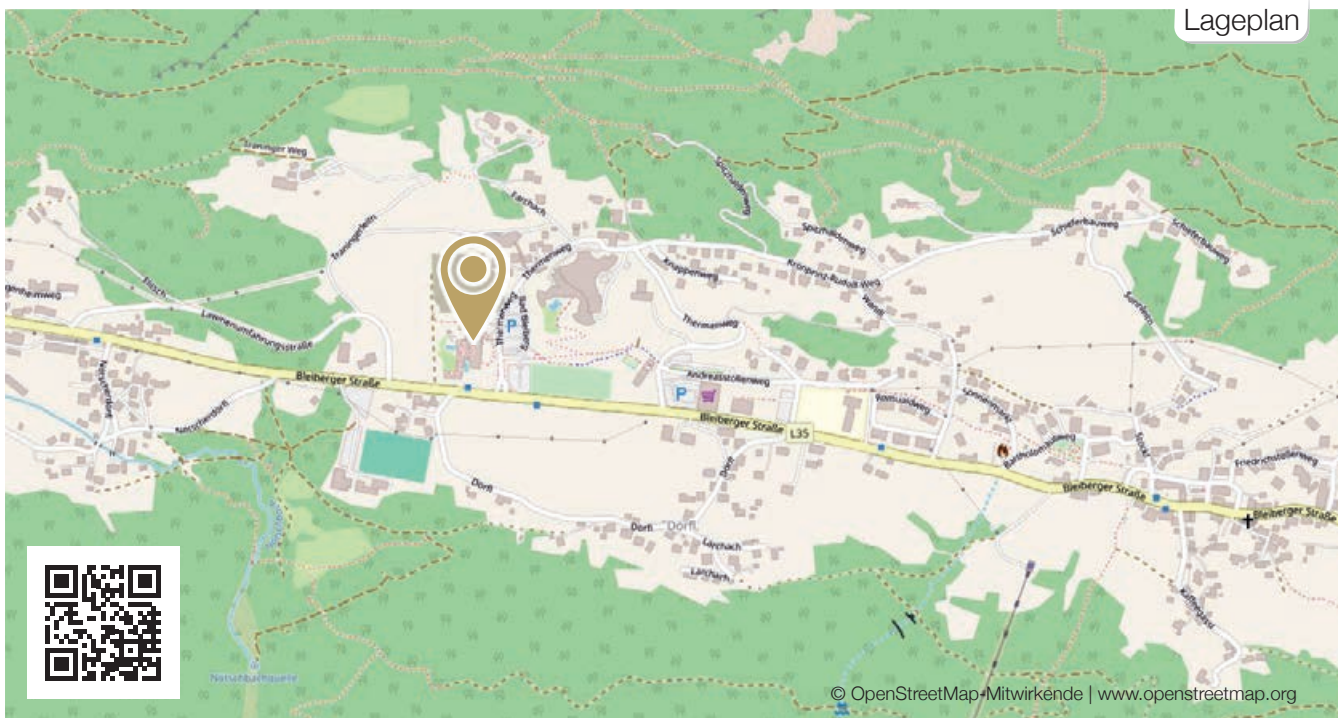
Neben den klassischen Programmen bietet das BLEIB BERG eine Vielzahl an wohltuenden Behandlungen und Aktivitäten. Von geführten Wanderungen in der malethischen Bergwelt über Yoga und Meditation bis hin zu Spa-Behandlungen – alles ist darauf ausgerichtet, die Energiereserven aufzutanken. Ein wahres Highlight ist der Heilklimastollen „Friedrich“. Der Stollen hat eine konstante Temperatur von 8°C und eine Luftfeuchtigkeit von 99%, dieses offiziell anerkannte Heilklima ist unter anderem sehr wohltuend für Allergiker:innen oder Asthmatiker:innen. Moderne diagnostische Methoden ergänzen das ganzheitliche Konzept und sorgen dafür, dass individuelle Gesundheitsbedürfnisse präzise berücksichtigt werden.



Team BLEIB BERG | © Humanomed



Gesunde Bewegung | © Humanomed



Verein Naturpark Dobratsch | naturpark-dobratsch.at



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union

LAND KÄRNTEN



Kofinanziert von der Europäischen Union