

# NATURKRAFT UND MODERNE MEDIZIN POWER OF NATURE AND MODERN MEDICINE

Unser ganzheitliches Konzept zur Verbesserung Ihrer Gesundheit wird in unserem Therapiezentrum und dem Zentrum für moderne F.X. Mayr Medizin umgesetzt. Zahlreiche gesundheitliche Beschwerden lassen sich durch die Kombination von naturnahen Behandlungen und moderner Medizin nachhaltig beheben. Die seit Jahrzehnten bewährten Rückenkuren helfen Ihnen bei Beschwerden das Bewegungsapparates und die Kurzprogramme und therapeutischen Anwendungen zur Entschlackung und Entspannung beschleunigen den Prozess der Regeneration.

Our holistic concept for improving your health is put into practice at our therapy centre and the centre for modern F.X. Mayr medicine. A large number of health problems can be remedied with sustainable effect through a combination of near-natural treatments and modern medicine. Our therapy regimens for back ailments have been tried and tested for decades, helping with problems affecting the locomotor system, and our short programme options and therapeutic applications focusing on detoxification and relaxation speed up the regeneration process.

Fasten setzt die freie Entscheidung zur vorübergehenden Einschränkung der üblichen Menge zugeführter Nahrung voraus. Die Fastenerfahrung sensibilisiert den Menschen – auf körperlicher und seelischer Ebene.

The prerequisite for fasting is a voluntary decision to limit one's food intake and/or to do without it entirely for a temporary period. The fasting experience has a sensitising effect on the individual – at the physical and psychological level.

Dr. Henk C. Hietkamp

IHR KONTAKT | YOUR CONTACT +49 5253 -95 23-700 gaeste-service@graeflicher-park.de



Eine Woche Mayrn | A Mayr week 10 Tage Mayrn | 10 days of Mayr Zwei Wochen Mayrn | 2 weeks of Mayr

MEDICAL SPA ANGEBOTE 8 - 15
MEDICAL SPA PACKAGES

Refresh für den Körper 3 Tage Three-Day Body Refresh Refresh für den Körper 5 Tage Five-Day Body Refresh

Hautpflege | Skin care Stoffwechsel | Metabolism Entschlackung | Detoxification Entspannung | Relaxation

RÜCKENPROGRAMME 16
BACK HEALTH PROGRAMS

**INFORMATION 18 - 19** 





# F.X. MAYR ARRANGEMENTS PACKAGES

MAYR CLASSIC: EINE WOCHE "MAYRN" | A MAYR WEEK 7 TAGE / 6 NÄCHTE | 7 DAYS / 6 NIGHTS AB | FROM 2.151,50 €\*

Lernen Sie die F.X. Mayr-Kur bei diesem einwöchigen Arrangement kennen. Nutzen Sie die naturheilkundlichen Anwendungen für eine gesundheitsfördernde körperliche und geistige Auszeit.

- · Sechs Übernachtungen in der Ruhe des Parks
- Ärztliche Erstuntersuchung (60 Min.)
- Zwei ärztliche Folgeuntersuchungen inkl. Bauchbehandlungen (je 30 Min.)
- Drei Intensivmassagen inkl. Infrarot-Vorbehandlung (je 40 Min.)
- Zwei Gleitwellenmassagen für Beine und Bauch begleitet von medizinisch-kosmetischen Gesichtsbehandlungen (40 Min.)
- Drei tiefenentspannende Wärmebehandlungen (je 50 Min.)
- Drei temperaturansteigende Fußbäder (je 20 Min.)
- Zwei Kohlensäure-Mineralbäder mit Badezusatz (je 15 Min.)

Get to know the F.X. Mayr treatment during this one-week package, and enjoy the included medical treatments based on natural remedies for a healthy physical and mental break.

- Six nights in the peace and quiet of the park
- Initial medical consultation (60 min.)
- Two medical follow-up examinations, including abdominal treatments (30 min. each)
- Three intensive massages, including thermal pretreatment (40 min. each)
- Two lymphatic drainages for legs and abdomen accompanied by medical cosmetic facials (40 min.)
- Three deeply relaxing thermal treatments (50 min. each)
- Three increasing-temperature foot baths (20 min. each)
- Two carbonated mineral baths with a bath additive (15 min. each)

Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, können Sie mit diesem Package den Fokus auf Ruhe und Kraft setzen, sanft entgiften und unter kompetenter medizinischer Leitung neue Energie tanken.

10 TAGE "MAYRN" | 10 DAYS OF MAYR

10 TAGE / 9 NÄCHTE | 10 DAYS/ 9 NIGH

- Neun Übernachtungen in der Ruhe des Parks
- Ärztliche Erstuntersuchung (60 Min.)

AB | FROM 2.647,- €\*

- Drei ärztliche Folgeuntersuchungen inkl. Bauchbehandlungen (je 30 Min.)
- Drei Intensivmassagen inkl. Infrarot-Vorbehandlung (je 40 Min.)
- Zwei Gleitwellenmassagen für Beine und Bauch begleitet von medizinisch-kosmetischen Gesichtsbehandlungen (40 Min.)
- Drei tiefenentspannende Wärmebehandlungen (je 50 Min.)
- Drei temperatursteigernde Fußbäder (je 20 Min.)
- Zwei Kohlensäure-Mineralbäder mit Badezusatz (je 15 Min.)

With a little bit more time available, this tenday package helps you to switch off in the peaceful Gräflicher Park, to gently detoxify and to recharge your batteries under professional medical supervision.

- Nine nights in the peace and quiet of the park
- Initial medical consultation (60 min.)
- Three medical follow-up examinations, including abdominal treatments (30 min. each)
- Three intensive massages with thermal pretreatment (40 min. each)
- Two lymphatic drainages for legs and abdomen accompanied by medical cosmetic facials (40 min.)
- Three deeply relaxing thermal treatments (50 min. each)
- Three increasing-temperature foot baths (20 min. each)
- Two carbonated mineral baths with bath additive (15 min. each)

5

Weitere Details zu diesem Arrangement: www.graeflicher-park.de/mayr-classic Further details regarding this package: www.graeflicher-park.com/mayr-classic



Plus unsere Inklusivleistungen, siehe Seite 19 | Plus our services, see page 19

Weitere Details zu diesem Arrangement: www.graeflicher-park.de/10-tage-mayrn Further details regarding this package: www.graeflicher-park.com/10-days-of-mayr

\* Die Preise verstehen sich pro Person im Superior Doppelzimmer | The prices are per person in a Superior double room.



Ideal für eine nachhaltige Wirkung ist unsere zweiwöchige Kur. Die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und den eigenen Lebensgewohnheiten braucht eben Zeit und Ruhe. Das Resultat? Ein seelisches und körperliches Gefühl der Leichtigkeit, die Ausschwemmung von Schlacken sowie ein verbessertes Körpergefühl und eine gesteigerte Wahrnehmung, deren Wirkung auch nach Ihrem Kuraufenthalt in Bad Driburg anhält.

- Dreizehn Übernachtungen in der Ruhe des Parks
- Persönliche Begrüßung bei Ihrer Anreise
- Beratung durch unseren F.X. Mayr-Facharzt Dr. Henk C. Hietkamp
- Persönliche Führung durch die F.X. Mayr-Therapieräume und den GARTEN SPA
- Tägliche Ess- und Kauschulung nach Dr. F.X. Mayr beim Frühstück, Mittag- und Abendessen im eigenen F.X. Mayr-Restaurant

- Ärztliche Erstuntersuchung (60 Min.), fünf ärztliche Folgeuntersuchungen inklusive Bauchbehandlungen (je 30 Min.)
- Sechs Intensivmassagen inkl. Infrarot-Vorbehandlungen (je 40 Min.)
- Vier Gleitwellenmassagen für Beine und Bauch begleitet von medizinisch-kosmetischen Gesichtsbehandlungen (40 Min.)
- Fünf Tiefenwärmebehandlungen (je 50 Min.)
- Drei temperaturansteigende Fußbäder (je 20 Min.)
- Vier Kohlensäure-Mineralbäder mit Zusatz (je 15 Min.)
- Wahlweise ein Body-Wrapping oder eine medizinisch-kosmetische Körperbehandlung (ca. 70 Min.)
- Eine Collagenmaske (40 Min.)
- Ein Meersalz-Limonenpeeling (40 Min.)

Our two-week therapy regimen is an ideal method for achieving a long-term effect. Intensive scrutiny of oneself and one's own personal lifestyle and habits requires time and freedom from distractions. The result? A psychological and physical feeling of weightlessness, elimination of toxins, improved body awareness and heightened sensual perceptions, with lasting effect even after your stay in Bad Driburg and your therapy regimen.

- Thirteen nights in the peace and quiet of the park
- Personal greeting and welcome on arrival
- Consultation with our F.X. Mayr medical specialist Dr. Henk C. Hietkamp
- Personal tour through the F.X. Mayr therapy facility and the GARDEN SPA
- Daily eating and chewing coaching in accordance with Dr. F.X. Mayr at breakfast, lunch and supper in the dedicated F.X. Mayr Restaurant

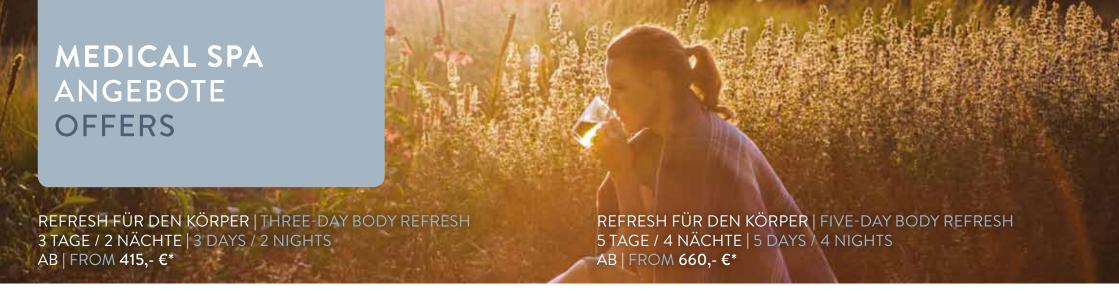
- Initial medical examination (60 min.) by a physician, five subsequent medical examinations including abdominal treatment (30 min. each)
- Six body massages incl. preparatory infrared treatments (40 min. each)
- Four lymphatic drainages for legs and abdomen accompanied by medical cosmetic facials (40 min.)
- Five deep heat treatments (50 min. each)
- Three foot baths with progressively higher temperatures (20 min. each)
- Four carbonated mineral water baths with bath essence (15 min. each)
- Optional choice of a body wrapping or a medical-cosmetic body treatment (approx. 70 min.)
- One collagen mask (40 min.)
- One sea salt and lime peeling (40 min.)

Weitere Details zu diesem Arrangement: www.graeflicher-park.de/2-wochen-mayrn Further details regarding this package: www.graeflicher-park.com/2-weeks-of-mayr



Plus unsere Inklusivleistungen, siehe Seite 19  $\mid$  Plus our services, see page 19

<sup>\*</sup> Die Preise verstehen sich pro Person im Superior Doppelzimmer | The prices are per person in a Superior double room.



Gönnen Sie Ihrem Körper mal eine Auszeit. Unser Refresh-Programm inkl. vegetarischer Vollpension bietet mit der Mischung Aktivitäten, Anwendungen und Massagen einen guten Einstieg für mehr Achtsamkeit.

- Zwei Übernachtungen in der Ruhe des Parks
- vegetarische Vollpension
- Kostenfreie Getränke (Wasser und Tee)
- · Nutzung des Garten SPA
- Arztgespräch bei An- und Abreise
- Tägliches Aktivprogramm
- Ein Seesalzbad
- Eine Tiefenwärmebehandlung
- Eine Vakuum Massage
- Ein Moorbad
- Eine Rückenmassage
- Dienstag Parkführung
- · Late Check Out 15 Uhr nach Verfügbarkeit

Anreise Sonntag, Montag oder Dienstag

Indulge your body with a short break. Our Refresh programme including a full-board vegetarian menu and a combination of activities, applications and massages provides a great way to embark into greater mindfulness.

- Two nights in the peace and guiet of the park
- Full-board vegetarian menu
- Free beverages (natural spring water and tea)
- Free use of the GARTEN SPA
- Initial and final consultation with a physician
- Daily activity programme
- · One sea salt bath
- One deep heat treatment
- One vacuum massage
- One mud bath
- One back massage
- Free guided tour of the park on Tuesdays
- · Late checkout by 3 p.m. subject to availability

Arrival on Sundays, Mondays or Tuesdays

cations and massages provides a great
to embark into greater mindfulness.

Körper sehr gut tun. Und natürlich mehr entspannte Zeit in unserem herrlichen Park.

· Vier Übernachtungen in der Ruhe des Parks

Das fünftägige Refresh-Programm bietet zu-

sätzliche Anwendungen wie eine Kneipp Groß-

behandung und weitere Massagen die Ihrem

- vegetarische Vollpension
- Kostenfreie Getränke (Wasser und Tee)
- Nutzung des GARTEN SPA
- · Arztgespräch bei An- und Abreise
- Tägliches Aktivprogramm
- · Ein Seesalzbad
- Eine Tiefenwärmebehandlung
- Ein Moorbad
- Eine Ganzkörpermassage
- · Eine Kneipp Großbehandlung
- Eine Fußreflexzonenmassage
- Dienstag Parkführung
- · Late Check Out 15 Uhr nach Verfügbarkeit

Anreise Sonntag oder Montag

The five-day Refresh programme offers supplemental applications such as a comprehensive Kneipp treatment and additional massages that do your body a world of good. And more time to relax in our magnificent park.

- Four nights in the peace and quiet of the park
- Full-board vegetarian menu
- Free beverages (natural spring water and tea)
- Free use of the GARTEN SPA
- Initial and final consultation with a physician
- Daily activity programme
- One sea salt bath
- One deep heat treatment
- One mud bath
- One full body massage
- Comprehensive Kneipp treatment
- One refexology massage
- Free guided tour of the park on Tuesdays
- · Late checkout by 3 p.m. subject to availability

Arrival on Sundays or Mondays

Weitere Details zu diesem Arrangement: www.graeflicher-park.de/refresh-3-tage Further details regarding this package: www.graeflicher-park.com/refresh-3-days

Weitere Details zu diesem Arrangement: www.graeflicher-park.de/refresh-5-tage Further details regarding this package: www.graeflicher-park.com/refresh-5-days

<sup>\*</sup> Die Preise verstehen sich pro Person im Superior Doppelzimmer | The prices are per person in a Superior double room.



Die folgenden Anwendungen empfehlen sich insbesondere im Zusammenhang mit einer F.X. Mayr Kur, sind aber von unseren Gästen auch im Rahmen der regulären Hotelarrangements und Übernachtungen buchbar.

Die Anwendungen zur Entschlackung und Entspannung, zur Förderung des Stoffwechsels und zur Verbesserung des Hautbildes sind Teil unseres ganzheitlichen und authentischen Konzepts. Basierend auf unserer Jahrhunderte alten Erfahrung.

The following applications are recommended particularly in combination with a F.X. Mayr therapy regimen, but our guests can also book them in connection with regular hotel packages and overnight stays.

The applications aimed at detoxification, relaxation, stimulation of the metabolism and improvement of skin appearance are part of our holistic and authentic concept, which is based on our centuries old experience.





#### Medizinisch-Kosmetische Gesichtsbehandlung

Hierbei wird die Gesichtshaut mit Hilfe von Unterdruck (Vakuum) behandelt. Durch die entstauend wirkende Lymphdrainage kommt es zu einer straffenden und glättenden Wirkung der Haut. Auch für sensible/pflegebedürftige Haut.

Dauer ca. 40 Min. | 60,- €

### Collagengel-Gesichtsmaske

Die Maske enthält natürliches Meerescollagen und Hvaluron. Sie wirkt erfrischend und nährend auf die Gesichtshaut und bleibt nach einer Gesichtsreinigung und einmassieren einer Vitamin-Packung für 30 Minuten auf der Gesichtshaut. Dauer ca. 40 Min. | 45,- €

#### **Body Wrapping**

Das "Body Wrapping" ist eine Form der Lymphdrainage, die sich der Technik einer aufwendigen Wicklung bedient. Die Wicklung erfolgt vom Fuß her bis in den Hüftbereich. Die Beinumfänge gehen messbar zurück.

Dauer ca. 70 Min. | 90,- €

#### Meersalz-Limonen-Öl-Peeling

Dieses aus natürlichen Inhaltsstoffen bestehende Ganzkörperpeeling dient als eine wohltuende, erfrischende Reinigung der Haut. Es läßt nach der Anwendung die Haut samtartig weich werden und unterstützt die Regeneration der Haut. Dauer ca. 45 Min. | 60,- €

#### Medical-cosmetic facial treatment

The skin of the face is treated with the aid of negative pressure (vacuum). This results in a firming and smoothing effect for the skin thanks to the decongesting lymph drainage procedure. Also suitable for sensitive / high-maintenance skin. Duration approx. 40 min. | 60,-€

#### Collagen gel face mask

The mask consists of natural seaweed collagen and hyaluron. It produces a refreshing and nourishing effect for facial skin: after the skin has been cleansed and a vitamin face pack has been massaged in, the mask is left in place for 30 minutes. Duration approx. 40 min. | 45,- €

#### **Body Wrapping**

"Body Wrapping" is a type of lymph drainage which makes use of a complicated wrapping technique. The wrapping starts with the feet and is continued up to the hip area. The circumference of the legs is reduced measurably.

Duration approx. 70 min. | 90,- €

#### Sea salt and lime oil peeling

This whole-body peeling treatment using natural ingredients achieves an agreeable, refreshingly cleansing effect for the skin. The application promotes skin regeneration and leaves the skin feeling velvety soft afterwards. Duration approx. 45 Min. | 60,-€



#### Tiefenwärme

16,20 €

Der Effekt der Tiefenwärmebehandlung beruht auf der Stoffwechselbeschleunigung durch die Temperaturerhöhung bedingte Stoffwechselbeschleunigung. Dadurch kommt es zur Lockerung von Muskelverspannungen und über die vermehrte Durchblutung im Hautbereich zu einer Verfeinerung des Hautbildes.

Dauer ca. 50 Min. | 60,- €

#### Dermionologie - Sauerstofftherapie

Die Inhalation ionisierten Sauerstoffs steigert die Durchblutung, wirkt entsäuernd und regenerierend. Die Entschlackung wird gefördert und das Hauterscheinungsbild verbessert. Dauer ca. 30 Min. | 30,- €

## Biophysikalische Gefäßtherapie mit dem BEMER® Gerät

Durch bestimmte Signalkonfigurationen kann die Mikrozirkulation angesprochen werden. Die feinsten Verzweigungen der zuführenden Gefäße sind sowohl für die Versorgung des Gewebes als auch für den Abtransport zuständig. Die Behandlung verstärkt die Mikrozirkulation und kann bei chronischen Erkrankungen, in der postoperativen Regeneration oder zur Leistungssteigerung im Spitzensport herangezogen werden. Morgens und abends 8 Min. Behandlung.

#### Deep heat

The effect of the deep heat treatment is produced by speeding up the metabolism through an increase in the temperature within the body. That serves to loosen up tense muscles and to a perceptibly more refined complexion thanks to improved blood circulation in the skin.

Duration approx. 50 min. | 60,- €

#### "Dermionologie" oxygen therapy

Inhaling ionised oxygen improves blood circulation and produces a de-acidification and regeneration effect. Detoxification is promoted and skin appearance improves.

Duration approx. 30 min. | 30,- €

# Bio-physical vascular therapy using the BEMER® apparatus

Micro-circulation can be stimulated by means of specific signal configurations. The tiniest branches of blood vessels are responsible for supplying nourishment to tissues as well as for eliminating waste products. This treatment reinforces micro-circulation and can be employed in the case of chronic disease, in the post-operative regeneration phase or in order to enhance the performance of top athletes.

8 min. treatment in the morning and evening. 16,20 €

#### Medizinisch-Kosmetische Körperbehandlung

Sie führt mittels Vakuummassage zu einer straffenden und glättenden Wirkung am gesamten Körper. Mehrere Gewebsschichten werden einbezogen, was zur besseren Durchblutung und Ernährung der Organe führt – eine wertvolle Behandlung bei Cellulite und verklebter Muskulatur.

Dauer ca. 70 Min. | 90,- €

#### Elektrolipolyse

Eine Möglichkeit zur Reduktion des Unterhautfettgewebes stellt die Elektrolipolyse dar. Die Haut gewinnt an Spannung und das Fettgewebe wird abgebaut.

Dauer ca. 30 Min. | 40,- €

#### Colon-Hydro-Therapie

Die Colon-Hydro-Therapie ist eine Darmspülung, die zur völligen Entleerung des Dickdarmes führt und vom Arzt zu Beginn einer Kur durchgeführt werden kann. Besonders Kurgäste mit Darmträgheit profitieren von dieser Behandlung. Dauer ca. 90 Min. | 180,- €

#### Mechanische Lymphdrainage

Die Behandlung wird im Bein- und Hüftbereich angewandt und bewirkt einen stark lymphdrainierenden Effekt. Das Hauterscheinungsbild profitiert das davon, speziell die Cellulite. Dauer ca. 40 Min. | 50,- €

#### Medical-cosmetic body treatment

A vacuum massage achieves a firming and smoothing effect all over the body. Multiple body zones are stimulated, thus leading to improved blood circulation and nourishment of the organs – an invaluable treatment in cases of cellulite and agglutinated, puffy muscles.

Duration approx. 70 min. | 90,- €

#### Electro-lipolysis

Electro-lipolysis is a potential method for treating subcutaneous fat tissue. Skin elasticity improves and fatty tissue is broken down.

Duration approx. 30 min. | 40,-€

#### Colon hydro therapy

Colon hydro therapy consists of colon irrigation with the aim of emptying the large intestine completely; it can be performed by a physician at the beginning of a therapy regimen. Spa guests with sluggish bowels, in particular, benefit from this treatment.

Duration approx. 90 min. | 180,-€

#### Mechanical lymph drainage

This treatment focuses on the leg and hip area and produces a strong lymph draining effect. The appearance of the skin improves, especially cellulite. Duration approx. 40 min. | 50,- €



#### Kohlensäuremineralbad mit Zusatz

Das Kohlensäuremineralbad wirkt herzberuhigend, verstärkt die Durchblutung der Körperschale und steigert den Lymphabfluss. Mit Anwendung eines Badezusatzes.

Dauer des Bades ca. 15 Min. | 25,- €

#### Schiele Fußbad mit Zusatz

Temperatur-ansteigende Fußbäder lösen über das Gefäß- und Nervensystem Reaktionen im Bein-, Becken- und Bauchbereich aus. Diese führen u.a. zu einer verstärkten Durchblutung der inneren Organe und tragen so zur Blut- und Säfte-Reinigung des Körpers bei.

Dauer ca. 20 Min. | 25,- €

#### Rollen - und Bandmassage

Bei der Rollenmassage wird das Gewebe durchgeknetet, was über eine verstärkte Durchblutung zur Muskelentspannung führt. Auch die Hautstraffung wird gefördert.

Die Bandmassage bewirkt durch intensive Vibration eine verstärkte Gewebedurchblutung. Schrittweise werden Fuß, Wade, Oberschenkel, Hüfte und Gesäß und dann Bauch, Rücken und Schultern behandelt. Besonders geeignet bei Muskelverspannungen.

10,-€

#### Carbonated mineral water bath with essence

The carbonated mineral water bath stimulates the circulatory system, promotes accelerated blood circulation in tissue and improved lymph drainage. With bath essence.

Duration approx. 15 min. | 25,- €

#### Schiele foot bath with essence

Foot baths with progressively higher temperatures trigger reactions in the leg, pelvic and abdominal areas by way of the vascular and nerve system. Among other things, they lead to drainage of the blood-rich organs and contribute towards purification of the blood and bodily fluids.

Duration approx. 20 min. | 25,- €

#### Roll and strap massage

In the course of a roll massage, tissue is kneaded in order to achieve increased toxin elimination and improved blood circulation. That achieves a toning and firming effect for the skin. A strap massage achieves improved blood circulation within tissue by means of intensive vibration. The feet, calves, thighs, hips, buttocks are treated successively, followed by the abdomen, back and shoulders. Especially suitable in cases of tense muscles.

10,-€

#### Infrarotkabine

Als Infrarot bezeichnet man den Anteil des Sonnenlichtes, der die Wärme vermittelt. Das Infrarot dringt zentimetertief in den Körper, führt zur Erwärmung und damit zu einer vermehrten Durchblutung und Entspannung.
10,- €

#### Massagen

Massagen werden in verschiedenen Formen angewandt. Dazu gehört die manuelle Lymphdrainage, die Ganz- und Teilkörpermassage, die Bindegewebsmassage, sowie die Fußreflexzonenmassage.

Dauer der Massage 30 Min. | 40,- €.

Die Massage kann mit einer Infrarotbehandlung eingeleitet werden.

Infrarotvorbehandlung 10 Min. | 10,- €

#### Bauchbehandlung nach Dr. F.X. Mayr

Durch die Bauchbehandlung kann der Arzt zu Beginn und im weiteren Verlauf der Kur die Veränderungen am Bauchraum verfolgen. Die Behandlung entspricht einer Entstauungstherapie des Bauchraumes mit darmanregender Wirkung; der Darm wird tonisiert.

Dauer insgesamt 30 Min.

Abrechnung nach Gebührenordnung der Ärzte (GOÄ).

#### Infrared booth

The portion of sunlight which radiates heat is referred to as infrared radiation. Infrared radiation penetrates into the body to a depth of several centimeters, achieving a warming effect as well as improved circulation and relaxation.

10.- €

#### Massages

Massages are incorporated in various ways. They include manual lymph drainage, whole body or partial body massages, connective tissue massage, as well as foot reflexology.

Duration approx. 30 min. | 40,- €

The massage can begin with a preparatory infrared treatment.

Preparatory infrared treatment 10 min. | 10,- €

#### Abdominal treatment according to Dr. F.X. Mayr

By means of the abdominal treatment, your physician can monitor changes in your abdominal cavity at the beginning and throughout the course of your therapy regimen. The treatment is essentially a decongestion therapy for the abdominal cavity coupled with a stimulating effect on the bowels; the result is toning of the bowels. Duration 30 min. in total

Invoice according to the Fee Schedule for Physicians [GOÄ]

# MEDICAL SPA RÜCKENPROGRAMME **BACK HEALTH PROGRAMS**

RÜCKENPROGRAMME | BACK HEALTH PROGRAMS 7 - 21 TAGE | 7 TO 21 DAYS



## LEISTUNGEN | LEISTUNGEN

Obernachtungen inki. Volipension   Nights inci. füh board	
Die Parkinklusivleistungen   The Parks' included services	

Übernachtungen inkl. Vellnensien | Nights incl. full beard

Erstuntersuchung Arzt | Initial medical examination and consultation with a medical doctor

Zwischengespräch & Abschlussgespräch Arzt | Intermediate Discussion & Final Consultation

Moorbad | Mud bath

Massage (30 Min.) | Massage treatments (30 min.)

Massage (50 Min.) oder Akupunktmassage nach Penzel | One massage treatment (50 min.), alternatively an acupuncture massage treatment according to Penzel

Energetisierendes Kohlensäuremineralbad mit Zusatz | Energising carbonic mineral bath with supplement

Ganzkörper Tiefenwärme | Full body deep heat treatments

Tägliches Aktiv-Programm | Daily activity program

Individuelles Personal coaching | Individual personal coaching

Physiotherapie Rückenaufbau | Physiotherapy back building therapies

Entspannungseinheit (autogenes Training oder PMR) | Relaxation session (autogenic training or PMR)

Morgengymnastik (Fit in den Tag / Wassergymnastik) | Morning exercises (Fit in the day / water aerobics)

Eine Führung durch den GARTEN SPA | A guided tour of the GARDEN SPA

PREIS AB*	PRICE FROM**
-----------	--------------

RÜCKENPROGRAMM	7 TAGE	10 TAGE	14 TAGE	21 TAGE
BACK HEALTHPROGRAM	7 DAYS	10 DAYS	14 DAYS	21 DAYS
	6	9	13	20
	$\sqrt{}$	√	√	√
	V	√	√	√
	2x	2x	3x	4x
	3x	4x	6x	9x
	2x	3x	5x	7x
	1x	1x	1x	2x
	2x	2x	4x	6x
	2x	3x	4x	4x
	√	√	√	√
	1x	1x	2x	3x
	3x	5x	6x	9x
	1x	1x	2x	3x
	6x	9x	12x	18x
	V	√	✓	√
	1.772,- €	2.399,- €	3.419,-€	4.988,- €



Unsere Gäste wohnen vorwiegend im historischen Hölderlin-Haus. Seine charmant eingerichteten Räume haben eine besonders komfortable Größe (27 bis 55 qm). Als Gast genießen Sie hier in allen Zimmern den ländlich-eleganten Stil des "Gräflicher Park Health & Balance Resort".

Our guests reside mainly in the historical building called "Hölderlin-Haus". Its bright, light-flooded rooms are comfortable and especially spacious (27 to 55 sq m). As our guest, you are sure to enjoy the elegant country style of the "Gräflicher Park Health & Balance Resort" in all of our rooms.





#### DIF F.X. MAYR-ARRANGEMENTS BEINHALTEN IMMER FOLGENDE LEISTUNGEN:

- Ausführliches Aufnahme- und Abschlussgespräch durch unseren F.X. Mayr-Facharzt Dr. Henk C. Hietkamp
- Diätische Verhaltensschulung und volle Verpflegung nach Dr. F.X. Mayr beim Frühstück, Mittag- und Abendessen im eigenen F.X. Mayr-Restaurant
- · Alle Getränke (Mineralwasser, Heilwasser, Tees und Gemüsebrühe) im F.X. Mayr-Zentrum
- Bereitstellung von Bittersalz, Basenpulver und Basenbrühe
- Tägliche Nutzung der Band- und Rollenmassage sowie der Infrarotkabine
- Tägliche Detox-Trinkkur mit den Heilwässern "Rabe" und "Caspar Heinrich" in den historischen Brunnenarkaden
- · Montags bis samstags halbstündliches Sportprogramm (z.B. Wasser- oder Morgengymnastik)
- Mooranwendungen je nach medizinischer Indikation nach Absprache mit dem behandelnden Arzt zusätzlich buchbar

#### THE E.X. MAYR PACKAGES ALWAYS INCLUDE THE FOLLOWING SERVICES:

- Extensive admission interview upon arrival and final review upon departure with Dr Henk C. Hietkamp, our F.X. Mayr medical specialist
- Dietetic training and full board in line with Dr F.X. Mayr's methods during breakfast, lunch and dinner in the own F.X. Mayr restaurant
- All beverages (mineral water, natural healing waters, teas and vegetable broth) in the F.X. Mayr Centre
- Supply of Epsom salts, base powder and vegetable broth
- Daily use of the band and roll massages as well as the infrared cabin
- Daily drinking remedy using the natural healing waters from the Rabe spring and the Caspar Heinrich spring found in the historic Brunnenarkaden (fountain arcades)
- 30-minute exercise regime (such as aqua or morning gymnastics) on Mondays to Saturdays
- Mud treatments according to medical indication (after consultation with the attending physician) can be booked additionally

## DIE MILDE ABLEITUNGSDIÄT | MILD TRANSITION DIET

Die diätische Intensität der Kur wird individuell festgelegt und kann auch in der Form der so genannten "Milden Ableitungs-Diät" durchgeführt werden. Gerne beraten wir Sie unter der Tel.-Nr. +49 52 53.95 23-161 oder per Mail an reservierungen@graeflicher-park.de zu unseren einbis dreiwöchigen F.X. Mayr-Arrangements.

The dietary intensity of the treatment regimen varies for each individual, and is carried out in the form of a so-called "mild transition diet." We are happy to advise you by phone: +49 52 53.95 23-161 or you can send an email to reservierungen@graeflicher-park.de for more information about our one-to-three-week F.X. Mayr arrangements.

## **GRÄFLICHER PARK HEALTH & BALANCE RESORT**

Brunnenallee 1, D-33014 Bad Driburg, Germany





