

CHECKLISTE FÜR IHREN AUFENTHALT FX Mayr Kur

So bereiten Sie sich optimal auf Ihren Aufenthalt bei uns vor!

MEDIZIN

Bitte bringen Sie Ihre Medikamente, die Sie derzeit regelmäßig einnehmen sowie aktuelle medizinische Befunde, falls vorhanden, mit.

KLEIDUNG

Freizeitbekleidung, Sportkleidung für unser Bewegungsprogramm, Turnschuhe, Badebekleidung (ein Bademantel liegt für Sie im Zimmer bereit).

SONSTIGES

Gute Literatur, z. B. über Themen, mit denen Sie sich immer schon einmal beschäftigen wollten.
Gerne können Sie sich auch Bücher aus unserer Bibliothek ausleihen.

ANREISE

Wenn Sie es einrichten können, gerne bis 17.00 Uhr am Anreisetag.

VORBEREITUNG

Um den Start der Entgiftung, Reinigung und Regeneration möglichst effizient und komplikationslos zu gestalten, empfehlen wir Ihnen folgende vorbereitende Maßnahmen während der Woche vor Ihrer Anreise:

- Verzichten Sie auf Kaffee und Alkohol
- Essen Sie abends nur wenig
- Versuchen Sie die Vorbereitungswoche schon etwas stressärmer und langsamer zu gestalten
- Gehen Sie abends schon etwas früher ins Bett

Wenn Ihnen das gelingt, sind Sie auf Ihrem Regenerations-Urlaub im Kastenholz Gesundheitszentrum bestens vorbereitet.

ARZTVORTRAG

Jede Woche findet zur Einführung in das Thema der FX Mayr Medizin ein Arztvortrag statt. Dieser Vortrag eignet sich hervorragend zur Einstimmung auf Ihre FX Mayr Kur.

**Wir wünschen Ihnen eine gute und sichere Anreise
und freuen uns sehr, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.**

Ihr Team vom Kastenholz.

