## Longevity im MY MAYR MED Resort: Gesundheit neu definiert

**Im MY MAYR MED Resort in Bad Birnbach steht das ganzheitliche Konzept der Longevity im Mittelpunkt – mit gezielten Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit. Basierend auf den fünf Säulen Ernährung, Bewegung, Regeneration, Prävention und Zelloptimierung bietet das Resort innovative Ansätze, um das gesunde Leben bewusst zu verlängern.**

Die **moderne FX Mayr Kur**, das fundierte **MY MAYR Vitalfasten** und die **pflanzenbetonte MY MAYR Cuisine** unterstützen die Zellregeneration und beugen Krankheiten vor. **Regelmäßige Bewegung** – von Yoga über TaiChi und individuelle Fitnessangebote bis hin zu Outdoor-Aktivitäten – stärkt den Körper und unterstützt ein gesundes Altern. **Erholsame Ruhe**, **Detox** und **gezielte Regenerationstechniken** aktivieren die Selbstheilungskräfte und fördern das seelische Wohlbefinden.

Darüber hinaus wird frühzeitig auf mögliche Gesundheitsrisiken geachtet, so dass die Prävention im Vordergrund steht. Modernste **Diagnostik** und **Präventionsmethoden** helfen, Schwachstellen zu erkennen und Zivilisationskrankheiten rechtzeitig entgegenzuwirken. Höhentraining und gezielte Mikronährstoffgaben fördern die Zellregeneration und optimieren die Mitochondrienfunktion.

Das MY MAYR MED Resort hat sich auf das **körperliche** und **seelische Wohlbefinden** spezialisiert. Hier vereinen sich ein **medizinisches** **Gesundheitszentrum** und eine Wohlfühloase aus **Physiotherapie**, **Kosmetik**, **Spa**, **Fitness** und **Hotel**. Gäste finden Raum und Zeit, sich selbst zu spüren, neue Energie zu tanken und langfristig gesünder zu bleiben.

1.587 Zeichen

Abdruck honorarfrei,

Belegexemplar erbeten!