## Der Ort der Erholung und Regeneration Das MY MAYR MED Resort

Das **MY MAYR MED Resort** in Bad Birnbach, das „Hotel nur für mich“, stellt **Gesundheit** und **persönliches Wohlbefinden** in den Mittelpunkt. Hier gibt es den Raum und die Zeit, sich selbst wertzuschätzen und **neue Energie** zu tanken. MY MAYR MED ist weit mehr als Wellness. Im exklusiven Resort betreut ein kompetentes **Ärzte- und Expertenteam** Gäste, die entschlacken, auftanken und ein neues Lebensgefühl entwickeln möchten. Das **Gesundheitszentrum** im Haus wird ergänzt durch **Wellness**, **Physiotherapie**, **Kosmetik**, **Spa** und **Fitness**. Ein Gesamtkonzept, das sich der **nachhaltigen Entspannung** und dem **guten Körpergefühl** widmet.

Ein entscheidender Bestandteil dieses umfassenden Gesundheitskonzepts ist eine gesunde und bewusste Ernährung. Im MY MAYR MED Resort steht deshalb, neben der Ernährung nach F.X. Mayr, die moderne **MY MAYR Cuisine** – eine zeitgemäße Interpretation der **epigenetischen Küche** – im Mittelpunkt. Diese Ernährungsweise, auch als Scheinfasten bekannt, zielt darauf ab, durch bestimmte Nahrungsmittel die Aktivität von Langlebigkeitsgenen zu beeinflussen, um so die Gesundheit zu fördern und das Risiko für Krankheiten zu reduzieren. Gäste können neben der klassischen **F.X. Mayr-Kur**, die auf Schonung, Reinigung, Schulung und Substitution beruht, eine **epigenetische Ernährungsweise** wählen. Diese kann auf Wunsch gerne **vegan** gestaltet werden. Das Ernährungsangebot im MY MAYR MED Resort unterstützt so eine nachhaltige Regeneration des Körpers durch achtsame und gezielte Nahrungsaufnahme.

Neben der bewussten Ernährung spielt die **Unterstützung der Zellgesundheit** im MY MAYR MED Resort eine zentrale Rolle. Beim Thema **Longevity** konzentriert sich das Gesundheitsresort auf **Anti-Aging-Programme**, die vor allem die Mitochondrien – die „Kraftwerke“ der Zellen - stärken. Ziel ist es, die Vitalität zu steigern und den biologischen Alterungsprozess zu verlangsamen. Dazu gehören auch therapeutische Maßnahmen zur **Verbesserung der Zellenergie** und zur **Förderung der Resilienz**. Diese Programme helfen nicht nur, die Vitalität zu verbessern, sondern auch Alterungsprozesse aktiv zu beeinflussen und Gesundheitsrisiken zu minimieren.

Während sich die Longevity-Programme auf die innere Vitalität und Zellgesundheit konzentrieren, widmen sich die luxuriösen Behandlungen im **MY SPA** der natürlichen Pflege und Schönheit „von außen“. In der **Saunalandschaft** lässt sich die Hektik des Alltags vergessen. Im MY MAYR MED Resort zieht man sich zum Regenerieren auch gerne in die **geschmackvoll ausgestatteten Zimmer** und **Suiten** zurück. Dazu unterstützen **Natur pur** und **sanfte Bewegung** den Erholungsprozess. Die Lage in Bad Birnbach, mitten im malerischen Rottal, könnte nicht besser sein, um an der **frischen Winterluft** durchzuatmen. Nur wenige Schritte vom Resort entfernt liegt die **Rottal-Therme**. Ihre Quellen zählen dank der hohen Wassertemperatur zu den heißesten Thermal-Mineralquellen Mitteleuropas. „Gönn dir eine Auszeit und nimm dir Zeit für gesunde Dinge, die deinem Körper guttun“, ist ein guter Rat. Das MY MAYR MED Resort weiß wie.

3.078 Zeichen

Abdruck honorarfrei,

Belegexemplar erbeten!