

## Kurhaus Schärding

## Aufbau &amp; Vitalisierung

COVID-19 hat auf der ganzen Welt seine Spuren hinterlassen und Millionen von Menschen sind von Langzeiteffekten betroffen. Eine vielversprechende Option für eine effektive Post-Covid-Behandlung ist die Intermittierende Hypoxie Hyperoxie Therapie (IHHT).

IHHT basiert auf der Idee, dass der Körper durch abwechselnden Sauerstoffmangel und Sauerstoffüberschuss dazu angeregt wird, sich selbst zu heilen. Dies geschieht, indem der Gast kurze Zeitperioden mit reduziertem Sauerstoffgehalt der Luft einatmet. Dadurch werden die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt, was zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung der Gewebe führt. Anschließend erfolgt eine Phase mit erhöhtem Sauerstoffgehalt, um den Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen und das Gewebe zu regenerieren. Viele klagen über anhaltende Symptome wie Müdigkeit, Atembeschwerden und kognitive Beeinträchtigungen. IHHT hat das Potenzial, diese Symptome zu lindern, indem es die Sauerstoffversorgung des Gehirns und anderer betroffener Bereiche verbessert. Darüber hinaus kann IHHT helfen, die Lungenfunktion zu verbessern.

## ARRANGEMENT | Anreisetag: Sonntag

Behandlungen bei Aufenthalt		13 Nächte
Ganzheitsmedizinische Untersuchung		1
BIA-Messung ( <i>Analyse der Körperzusammensetzung</i> ) + Befundung		1
Individuelle Ernährungsberatung		1
Ärztliches Folgegespräch		1
Individuelle Kneipptherapie		10
IHHT Sauerstofftherapie	50 Min.	6
Aufbauinfusion		3
Atemtherapie	30 Min.	3
Individuelle Massagetherapie	60 Min.	3
Personal Training	60 Min.	4
Entspannungseinheit	Gruppe 50 Min.	1

Sollten Sie einzelne Leistungen oder Programmpunkte nicht in Anspruch nehmen, ergibt sich hieraus kein Rückerstattungsanspruch.

GESAMTPREIS Arrangement + Aufenthalt	13 Nächte	
	EZ	DZ
PANORAMA <sup>PLUS</sup>	4.727	4.727
PANORAMA	4.597	4.597
KURHAUS <sup>PLUS</sup>	4.532	4.532
KURHAUS	4.467	4.467
KNEIPP <sup>PLUS</sup>	4.337	4.337
KNEIPP	4.077	

Über Preise für unsere Suiten und allfällige Zu- oder Abschläge informieren wir Sie gerne persönlich. Preise pro Person in EURO.

## INKLUSIVLEISTUNGEN

### Allgemein

- Gesicherter Parkplatz direkt beim Kurhaus
- Kostenfreie E-Ladestationen am Parkplatz
- Fahrrad- und eBike-Raum mit Lademöglichkeit
- Leihbadetasche mit Bademantel und -tüchern
- Direkte Lage am idyllischen Inn im Europareservat

### Kurhaus<sup>med</sup>Kulinarik

- Gesundes Frühstück von 06:30 – 09:30 Uhr
- 4-Gang-Wahlmenü aus vier BIO-Küchenlinien (basisch, vegetarisch, ayurvedisch, lokal) von 11:30 – 13:00 Uhr oder nach ärztlicher Empfehlung bzw. gebuchtem Arrangement
- Leichtes und bekömmliches Abendessen von 17:30 – 19:00 Uhr
- Wasserkocher mit Teesortiment im Zimmer plus mehrere Teebars

### Bewegung & Achtsamkeit

- privater Park mit Barfußweg, Yoga-Bühne und exklusiven Ruheplätzen
- Ganzkörpertraining (Mo-Fr)
- Geführte Meditationen
- Bewegungstherapie im Freien
- private spa mit Hallenbad und Sauna
- Vortrag „Ayurveda – Kunst der indischen Naturheilkunde“
- Teilnahme an der Eucharistiefeier in der Kurhauskirche
- Stadtführung