

ERFAHRUNGSBERICHT "F.X. MAYR KUR"

Viele unserer Gäste sind im Vorfeld unsicher, wie es ihnen mit einer Mayr Kur gehen wird. Und weil man bei schwierigen Entscheidungen oft wissen möchte „Wie ist es anderen damit ergangen?“ bitten wir Sie unseren zukünftigen Gästen zu helfen und mit der Beantwortung von 4 Fragen ein Bild zu vermitteln, welche Erfahrung Sie während der Mayr Kur gemacht haben. Wir stellen diese Informationen anonymisiert (mit Vornamen) auf unserer Homepage zur Verfügung.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

VORNAME INSA

DAUER DER KUR 13 TA

GESCHLECHT M W

GEWICHT VORHER 73,6

ALTER 67

GEWICHT DANACH 69,0

1. WARUM MACHE ICH EINE MAYR KUR?

1) Verbesserung meines schlechten Essgewohnheiten
(zu hastig, zu viel, zu unkontrolliert, zu unregelmäßig, zu spät am Abend, Zwischnachts...) und damit Verbesserung meiner Verdauungsleistung (Klärbau) 2) Probieren dieser neue Therapie mit Erfolg in d. Mayr-Kur

2. WIE GING ES MIR WÄHREND DER MAYR KUR?

KÖRPERLICH/GESUNDHEITLICH: Ich habe mich v.a. in d. 2. Hälfte d. Kur sehr wohl gefühlt. Mein Körper hat sich sehr schnell an den neuen Rhythmus gewöhnt: zu festgelegten Zeiten wenig aber langsam essen, viel Trinken (aber nicht während d. Essens), Darm mit Hilfe von unterstützenden Anwendungen (Aromawechsel, Massage, Gymnastik, Waldspazierg.

HUNGERGEFÜHL: Ich habe noch nie in meinem Leben länger als 2 Tage gefastet und war überrascht, wie leicht es mir fiel, die 14 Tage durch zu halten. Ausgezeichnet kann ich jetzt zu einem guten Sättigungsgefühl bei kleinen Portionen

ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN: Traumhafte Landschaft - schönes Hotel - ich habe mich wohl gefühlt.

SOZIALES/MENSCHLICHES UMFELD: Die ärztliche Therapie ist exzellent, kompetent, perfekt, zuvorkommend und sehr freundlich (Blatt).

HÖHEPUNKTE: # ~ 10. Tag: Hüora, der Band ist (fast) weg. Ohne Band fühlt man sich wohl wieder und es fällt mir besser an.

TIEFPUNKTE: ~ 4./5. Tag: Ogott, ich stolpe die Treppen nicht mehr, ohne Painkillers zu Hilfe. (Wahr) Idee: würde ich bei dieser meine Condition, würde ich als Regel. Was hat nach Hause kommen?

3. WAS HAT MIR DIE MAYR KUR GEBRACHT?

Über 4 kg GW weniger, ein flaches Band, ein neuer Körper - das Erfolgsgefühl und 14 Tage Entspannung in schöner Umgebung mit guter Leitung.

4. WÜRDEN SIE WIEDER EINE MAYR KUR MACHEN?

Ja!

Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben auf diesem Fragebogen ausschließlich vom Gesundheitshotel Spanberger veröffentlicht werden.

Vielen Dank für Ihre Hilfe! 