

-  KATJA KÜGEL-CHAPAGAIN
-  VANESSA BAUSCHATZ
-  CHRISTINA DAHLHOF
-  DAJANA KRÜGER
-  MONIKA SCHEDDIN
-  CORNELIA SCHMID
-  URSULA SABATIN
-  MAIKE TIETJEN
-  ANNE KENNERKNECHT
-  BETTINA HÖRMANN
-  KEERTHI BANDARA
-  DR. CORNELIA HENZE
-  MANUELA ENGLMANN-BRÖHL

*Januar*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

*Februar*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

*März*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

*April*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

*Mai*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

*Juni*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

*Juli*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

*August*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

*September*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

*Oktober*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

*November*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

*Dezember*

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**UNSERE PAUSCHALEN**

Finden Sie auf unserem Flyer „PAUSCHALEN“ oder auf unserer Homepage.



**NIEMALS IST MEHR ANFANG ALS JETZT!**

UNSERE SPECIALS IN 2024 FÜR DICH!

**AYURVEDA meets Mayr**  
 Unser Dream Team moderne Mayr-Kur & authentische Ayurveda Kur, ganz ohne Jetlag und langen Flug. Nutze diese sensationelle Gelegenheit jetzt für DICH!

**COACHING meets Mayr**  
 Du wünschst Dir einen Neuanfang für Körper, Geist und Seele? Alles was Du brauchst, lernst Du in diesem Kurs!

**WOMAN on Mayr**  
 Wechseljahre leicht gemacht - DETOX statt Botox

**YOGA meets Mayr**  
 Alles einfach - All Inclusive Mayr + Yoga + Arzt + Anwendung

Mit unseren neuen Pauschalen musst DU Dich um nichts kümmern! Moderne Mayrkur, Arzt, Anwendungen, Kurse - alles ist dabei. Du hast die Wahl, Pauschale oder WunschKUR-menü!

Schenke Dir selbst: Gesundheit, Lebensfreude und Energie! Gerne unterstützen wir DICH – JETZT und JEDERZEIT!

*Deine Anita König-Lienau*

# JAHRESPROGRAMM 2024



WWW.GESUNDHEITSHOTEL-KOENIG.DE

KIRCHWEG 9 || D-88167 GRÜNENBACH  
 TEL +49 (0)8383 92040 || FAX +49 (0)8383 920413  
 INFO@GESUNDHEITSHOTEL-KOENIG.DE



*Liebe Gäste*



### KATJA KÜGEL-CHAPAGAIN YIN & YANG YOGA

Ein Wechsel zwischen Kraft und Entspannung, zwischen Dynamik und Ruhe, stets begleitet durch bewusste Atmung - das ist Yin & Yang Yoga. Katja stimmt die Yogastunden auf Sie ganz persönlich ab.

Kosten je  
Yogaeinheit  
**23,- €**  
gesamt, 4 Std.  
**88,- €**

31.03. - 06.04.24  
26.05. - 01.06.24  
28.07. - 03.08.24  
11.08. - 17.08.24  
15.09. - 21.09.24  
10.11. - 16.11.24

### CORNELIA SCHMID VERJÜNGUNG UND BEWEGLICHKEIT FÜR IHRE FASZIEN



Kosten je  
Einheit  
**23,- €**  
gesamt, 3 Std.  
**63,- €**

Faszien sind die Bindegewebshüllen unserer Muskeln. Das Faszien-netz durchzieht den ganzen Körper. Gezieltes Training mit der Faszienrolle kann viele Beschwerden des Bewegungsapparates positiv beeinflussen.

28.04. - 04.05.24  
21.07. - 27.07.24

### MONIKA SCHEDDIN MEIN BESTES JAHR 2024 COACHING



Du möchtest deinem Leben eine neue Richtung geben? Mehr Leichtigkeit, mehr Freiheit, mehr Kreativität, mehr Sinn, mehr ICH? Für einen glückenden Neuanfang braucht es zunächst zwei Dinge: Die Entscheidung zur Veränderung und Zeit für gute Gedanken. In deiner FX Mayr-Kur hast DU genau diese ZEIT.

4 x Gruppen Coaching, je ca. 75 Min  
1 x Einzelcoaching

**450,- €**

11.02. - 17.02.24

### MAIKE TIETJEN OHNE GOLD KANN MAN LEBEN, OHNE SALZ NICHT



Unsere Salzfee Maike Tietjen vermittelt span-nendes Wissen über die Geschichte, Wirkung und Heilkraft des weißen Goldes. Sie werden staunen wie viele gesundheits-fördernde und Mayrkur unterstützende Möglichkeiten es mit Salz gibt. Wertvolle Tipps für Ernährung, Schönheit und Wohl-befinden kommen zur Anwendung.

10.03. -16.03.24  
17.03. - 23.03.24  
06.10. - 12.10.24  
13.10. - 19.10.24

Kosten je Einheit  
**12,- €**



### ANNE KENNERKNECHT BODY BALANCE MEDITATION + BEWEGUNG + ENTSPANNUNG



Hauptziel ist es, den Körper mit dem Atem und der Ge-dankenwelt in Einklang zu bringen. Über verschiede-nste Körperübungen Kraft, Flexibilität und den Gleich-gewichtssinn zu trainieren. Der Atem wird dabei be-wusst wahrgenommen und der Geist beruhigt.

14.01. - 20.01.24  
04.02. - 10.02.24  
03.03. - 09.03.24  
07.04. - 13.04.24  
05.05. - 11.05.24  
09.06. - 15.06.24  
07.07. - 13.07.24  
08.09. - 14.09.24  
22.09. - 28.09.24  
06.10. - 12.10.24  
24.11. - 30.11.24

Kosten je  
Yogaeinheit  
**23,- €**  
gesamt, 4 Std.  
**88,- €**

### CHRISTINA DAHLHOF YOGA MIT CHRISTINA

Eine intuitiv auf die Teilnehmer zusammen-gestellte Reihe traditioneller Yogahaltungen, ergänzt durch Sequenzen von Meditation, Mantrarezitation Atemtechniken und ätherischen Düften mit der Absicht des Ankommens bei Dir Selbst im Jetzt...

21.01. - 27.01.24  
18.02. -24.02.24  
24.03. - 30.03.24  
14.04. - 20.04.24  
19.05. - 25.05.24  
14.07. - 20.07.24  
18.08. -24.08.24  
20.10. - 26.10.24  
17.11. - 23.11.24



Kosten je  
Yogaeinheit  
**23,- €**  
gesamt, 5 Std.  
**105,- €**

### MANUELA ENGLMANN-BRÖHL RÜCKEN & BAUCH IM GLEICHGEWICHT



Ziel der Muskel- und Gelenkwoche ist es, mehr Beweglichkeit und vermehrt Schmerzreduktion zu erlangen. Die Therapie erfolgt individuell im Wechsel mit Übungen aus dem Liebscher & Bracht Programm. Die erlernten Übungen dienen der Nachhaltigkeit, Prävention und der Selbsthilfe.

28.01. - 03.02.24  
25.02. - 02.03.24  
12.05. - 18.05.24  
23.06. - 29.06.24  
04.08. - 10.08.24  
29.09. - 05.10.24  
01.12. - 07.12.24

Kosten je  
Sporteinheit 1 Std.  
**23,- €**  
gesamt, 4 Std.  
**88,- €**

### VANESSA BAUSCHATZ INTENSIVE YOGAWOCHE

Erlebe den Sonnenaufgang im Yoga Flow und schlafe fein nach einer ruhigen Yogastunde am Abend. Lass uns gemeinsam die Öle als Unterstützung Deiner Fastenkur ausprobieren und selbst Öl-Roller und Cremes herstellen!

Kosten je  
Yogaeinheit  
**23,- €**  
gesamt, 10 Std.  
**220,- €**



02.06. - 08.06.24  
27.10. - 02.11.24



Kosten je  
nach Material  
ca. **35,- €\***

\*je nach Wunsch  
und Witterung /h

21.04. - 27.04.24  
17.11. - 23.11.24

### DAJANA KRÜGER „KRAUTVER- LIEBTE“ WILDE KRÄUTER-STUNDEN

Die Welt der Wildkräuter entdecken. Sie sind wahre Vitamin- und Nähr-stoffbomben. Heim geht's mit einer selbstgemachten Hausapotheke, viel Wissen, um auch zurück im Alltag weiter „kräutern“ zu können.

### DR. CORNELIA HENZE WOMEN ON MAYR - WECHSELJAHRE MIT FRAUENÄRZTIN

Die Wechseljahre sind cooler, als wir glauben! Mit dem Fasten wird der Körper wieder in Harmonie gebracht! Einige Frauen haben keinerlei Symptome im Klimakterium, andere kennen die Stimmung-schwankungen, Libidoverlust, Schlafstörungen, Hitzewallungen....nur zu gut. In dieser Phase gilt es, die Leber als wichtigstes Stoffwechsel-organ zu unterstützen!

### DETOX STATT BOTOX

Mit der modernen Mayr-Prevent-Medizin kannst Du entgiften und entschlacken in dieser Lebensphase der Umstellung und Neuorientierung: den Wechseljahren Das Fasten unterstützt Dich dabei, Altes zu verabschieden. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht.



**450,- €**  
30.06. - 06.07.24

### URSULA SABATIN TANZ - VERGNÜGEN UND LEICHTIGKEIT

Tanzen fördert die Geschmeidigkeit; nicht nur des Körpers, sondern die Vorstellungskraft für kreative Abläufe. Das Tanzen wird fein abge-stimmt auf Ihre eigenen Möglichkeiten und beeinflusst Ihre Kur positiv. Tanztechnische Übungen, verwoben mit be-wusster Körperarbeit, bilden eine wirkungsvolle Grundlage für Variantenreichtum in Bewegung und Ausstrahlung. Wir lernen im Tun. Es ist leicht und macht Spaß!

Kosten je Einheit,  
**23,- €**

21.01. - 27.01.24  
16.06. - 22.06.24

### BETTINA HÖRMANN KRAFT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

Ätherische Öle, unsere Alltagshel-fer. In kleinen Workshops stellt die Aroma-Expertin Bettina Hörmann die Welt der ätherischen Öle vor. Sie lernen wie die Aromatherapie uns körperlich und emotional auf natürliche Weise kraftvoll unter-stützen kann.

Kosten je  
Coaching und  
Workshop  
**23,- €**

gesamt, 4 Std.  
**85,- €**



11.02. - 17.02.24  
20.10. - 26.10.24

### KEERTHI BANDARA AYUR- VEDISCHE MASSAGEN

Erleben Sie eine Ayurveda-Kur im Allgäu mit absoluter Naturverbundenheit, die Individueller nicht sein kann. Die Kombina-tion aus F.X. Mayr-Kur und ayurvedischen Behandlungen ist ideal, um die Darmge-sundheit zu fördern und das Immunsystem zu unterstützen. Mit einer authentischen Ayurvedamas-sage hilft Keerthi dabei, Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Kosten ab  
**128,- €**

Pauschale Woche  
16.06. - 22.06.24  
03.11. - 09.11.24



02.02.24  
23.02.24  
01.03.24  
26.04.24  
31.05.24  
26.07.24  
16.08.24  
27.09.24  
25.10.24  
01.11.24  
06.12.24