

Healthy Aging. Einzigartig für uns Frauen.

www.lapura.at



la pura[®]
women's health resort
kamtal

la pura –was uns Frauen länger jung hält.

Am Rande der Wachau, im idyllischen Gars am Kamp versteht sich la pura als **Kraftort nur für Frauen**, denen gesunder Lebensstil ebenso wichtig ist wie Ambiente: Das auf weibliche Bedürfnisse zugeschnittene **europaweit einzige Resort nur für Frauen verbindet Wohlfühlen und Gesundheit**.

Ganz neu sorgt la pura dafür, dass die biologische Uhr von uns Frauen langsamer tickt. Denn älter werden wir alle – wie, das bestimmt jedoch nur zu ca. 30 Prozent die Genetik. Den Rest haben wir selbst in der Hand. **la puraMed Healthy Aging** ist das erste wirklich umfassende Konzept, das alle relevanten Aging-Themen individualisiert und wissenschaftlich fundiert anpackt und der Zeit ein Schnippchen schlägt. Inklusive innovativen und nachhaltigen Lösungen, die uns Frauen länger geistig wie körperlich fit, leistungsfähig und attraktiv halten.

Ganz individuell.

Entwickelt wurde
dieses Konzept von
Fr. Prim. Dr. K. Stengg D.O.



Gesundheitsvorsorge einmal anders.



8 Tatsachen, die la puraMed Healthy Aging einzigartig machen:



1. Biologisches Alter u.a. aufgrund von Lifestylerisiken erkennen:

Was hat die Zeit aus mir gemacht? Wie kann ich die biologische Uhr mit den richtigen Strategien anhalten?

Mit nur einem Tropfen Blut lassen sich die Neigung und Risiken zur vorzeitigen Alterung bestimmen und damit die individuellen Möglichkeiten zur Vermeidung altersbedingter Krankheiten aufzeigen.



2. Den Stoffwechselltyp bestimmen:

Endlich habe ich den Schlüssel zum individuellen Gewichtsmanagement!

Überprüfung der Funktion des Stoffwechsels und des individuellen Bedarfs an Makronährstoffen, Analyse Ihrer Metabolische Rate und Gewichtsstabilisierung, Regulation von Hunger und Sättigung, sowie Ihrer Hautgesundheit aus nur wenigen Blutropfen.



3. Den Hautzustand analysieren:

Nach einem ehrlichen Blick unter die Haut mein Optimum erreichen.

Der Visa-Scan wagt einen ehrlichen Blick unter die Haut und erkennt deren biologisches Alter. Falten, Poren, Hautflecken und Unebenheiten können so exakt dargestellt und objektiv analysiert werden.



4. Verborgene Entzündungsherde finden:

Ich will Folgeerkrankungen rechtzeitig zu Leibe rücken!

Mit diesem Speicheltest lassen sich einfach und rasch stille Entzündungen und der Abbau des Kollagens im Körper erkennen, die zu negativer Beeinflussung von Diabetes, rheumatischen Erkrankungen oder Herzinfarkten und Schlaganfällen führen können.





5. Beweglichkeit checken:

Ich möchte in die für mich optimale Balance kommen!

Mittels eines Körperstabilitätstests Bestimmung der Körperbeweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Feinmotorik und Erkennung eines etwaigen Sturzrisikos.



6. Den individuellen Sporttyp bestimmen:

Ich will keinen Sport-Trends hinterherlaufen, sondern richtig und effektiv trainieren!

Überprüfung der genetische Veranlagung – ist mehr Ausdauer oder Krafttraining individuell sinnvoll.



7. Das Stressprofil bestimmen:

Ich möchte wissen, was mich stresst bzw. krank macht und wie ich dem begegne!

Im Rahmen eines Mental Coachings werden Stressfaktoren analysiert und individuelle Reaktionsmöglichkeiten besprochen.



8. Den ganz persönlich richtigen Cocktail an Mikronährstoffen finden:

Wer schluckt schon gerne viele Tabletten!

Statt vielen Döschen wird ein einziges Präparat zusammengestellt, dass auf den individuellen Bedarf jeder Frau abgestimmt ist.



Ein Rückzugsort nur für Frauen – stilvoll und feminin.

Im la pura stehen Sie im Mittelpunkt. Als einziges Hotel in Europa ist im la pura das gesamte Angebot exklusiv für uns Frauen ausgerichtet, unter spezieller Beachtung der weiblichen, gesundheitlichen Bedürfnisse, inklusive innovativen und nachhaltigen Lösungen, die uns Frauen länger geistig wie körperlich fit, leistungsfähig und attraktiv halten.

In der Wohlfühlatmosphäre unseres liebevoll gestalteten Vier-Sterne-Superior-Resorts spüren Sie die Exklusivität von der ersten Sekunde an. Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sind uns, den MedizinerInnen, TherapeutInnen, KosmetikerInnen und allen MitarbeiterInnen, ein Anliegen. Wir stehen für Sie bereit, in Gars am Kamp im idyllischen Waldviertel.

Damit frau sich richtig wohlfühlen kann.



GourMed® Cuisine Vollpension

Wertvolle Nahrungsmittel der Region werden schonend zubereitet, biologische und saisonale Produkte eingesetzt. Die gesunde Ernährung berücksichtigt besonders die **Säure-Basen-Balance** der Speisen. Wir bieten la pura Buffetfrühstück, Mittagsbuffet, Nachmittagssnack, leichtes 5-gängiges Abend-Menü oder kalorienreduziertes 4-gängiges Menü, sowie die ganztägige Teelounge im Boccacciosaal.



la pura Zimmer & Suiten

Bei der Gestaltung der Zimmer stand als Ziel das gesunde Wohlfühlen unserer weiblichen Gäste im Vordergrund. 83 stilvoll designte Zimmer und Suiten begeistern mit geschmackvoll gestaltetem Interieur und beeindruckenden Ausblicken, wie zum Beispiel auf die Garser Burgruine. Sie zahlen **keinen Einzelzimmerzuschlag**, auch nicht im großzügigen Doppelzimmer.



la pura Aktivprogramm

Täglich umfassendes abwechslungsreiches Bewegungs- und Unterhaltungsprogramm ist **inklusive**, wie Aqua-Gym, Sling-Training, Yoga und Pilates. Selbstverständlich finden auch Programmpunkte in der schönen Natur statt. Ausserdem bieten wir tägliche Unterhaltung mit Kochkursen, medizinischen Fachvorträgen, Weinverkostungen, Musik-Events oder Abend-Meditationen.



Ladies Spa

Wellness und Entspannung für Sie: Sie finden ein Indoor-Entspannungspool, Bio-Duft-Sauna und Infrarotkabine mit Musik und Farblichtstimmungen, Sole-Dampfbad, Waldviertler-Aufguss-Sauna und ein Rasulbad mit exklusiven Beauty- & Pflegeritualen.



la puraMed Healthy Aging Angebot

la puraMed Healthy Aging Kick-off

Ihre medizinischen und therapeutischen Leistungen:

- Ärztliche Anfangsuntersuchung, 50 min.
- Entzündungsherde erkennen, 30 min.
- 1 x 3D Gesichtshautanalyse, 30 min.
- 1 x Mental Coaching, 50 min.
- 1 x Sportwissenschaftlicher Check, 50 min.
- 1 x la pura Healthy Aging Therapie, 90 min.

Ihre Basis:

3 Nächte im Klassik-Zimmer inkl. la pura GourMed[®] Cuisine Vollpension inkl. Arrangement-Basisleistungen

Preis:

€ 990

la puraMed Healthy Aging

Ihre medizinischen und therapeutischen Leistungen:

- Ärztliche Anfangsuntersuchung, 50 min.
- Entzündungsherde erkennen, 30 min.
- 1 x 3D Gesichtshautanalyse, 30 min.
- 1 x Bestimmung biologisches Alter, metabolischer Typ
- 1 x Mental Coaching, 50 min.
- 1 x Sportwissenschaftlicher Check, 50 min.
- 3 x la pura Healthy Aging Therapie à 90 min.
- Persönliche Nahrungsergänzung (in einer Anwendung)

Ihre Basis:

6 Nächte im Klassik-Zimmer inkl. la pura GourMed[®] Cuisine Vollpension inkl. Arrangement-Basisleistungen

Preis:

€ 2.390 (Anreise Sonntag bis Dienstag möglich)

