

REISE *aktuell*

D A S I N T E R N A T I O N A L E R E I S E M A G A Z I N

Mythos Peru

Auf den Spuren der Inka zum Machu Picchu

REISE-TIPPS

Tauchen Nordsulawesi
Botswana
Abu Dhabi
Bali

CITY-SHOTS

Kopenhagen
Straßburg

FERNREISEN

Kuba

SPECIAL

Hotels mit Parkgärten
Wellness: Ayurveda & Thermen

REISE A LA CARTE

Hummer & Co

ÖSTERREICH

Adventmärkte
Winterzauber

SERVICE

Koffertester
Fotobücher im Vergleich

Kinder an Bord

Familienkreuzfahrt nach Norwegen mit MS Europa





Foto: Michael Huber / www.huber-biografie.at

Europäisch-ayurvedische Symbiose

Traditionelle indische Heilkunst trifft auf die idyllische Landschaft Tirols: Birgit Schilcher ließ sich im Ayurveda-Resort Sonnhof von der ungewöhnlichen Kombination überzeugen.

Darf ich Ihnen sagen, wo Ihre Schwachstellen liegen? Einem zögerlichen Nicken folgt eine Aufzählung, bei der ich jedem Punkt mit Dauernicken zustimmen muss. Wie macht er das bloß? Ayurveda-Arzt Dr. (ind.) Gaurav Sharma sitzt vor mir, schaut mich ruhig an, misst meinen Puls und inspiziert Zunge, Gaumen, Hände und Augen. Während dieser Konsultation zeigt

sich, ob die drei Doshas (Lebensenergien) Vata, Pitta und Kapha bei mir im Gleichgewicht sind. Ich kann mich nicht erinnern, wann sich zuletzt ein Arzt fast eine Stunde Zeit für eine Konsultation genommen hat. Und das Schöne daran: Für dieses Gespräch und darauf basierende individuelle Therapie- und Ernährungspläne musste ich nicht mal eben nach Indien reisen. Denn Dr. (ind.) Shar-

ma empfängt seine Patienten im Ayurveda Resort Sonnhof im tirolerischen Hinterthiersee, zwölf Kilometer von Kufstein entfernt. Eingehammt vom herrlichen Ausblick auf den Wilden Kaiser setzt das Vier-Sterne-Resort auf authentische Ayurveda-Behandlungen, bei denen jedoch den Beschwerden unserer westlichen Zivilisation viel Platz eingeräumt wird. Stressgeplagte Großstadtkinder

und erholungssuchende Burn-out Opfer kommen hier inmitten der schönen Tiroler Landschaft mit Behandlungen und Ernährung nach indischer Heilkunst wieder ins Gleichgewicht.

Den noch von Tautropfen bedeckten Rasen unter meinen Füßen spürend, lasse ich mich gedankenversunken durch den liebevoll nach den fünf Elementen

SPA-TIPP

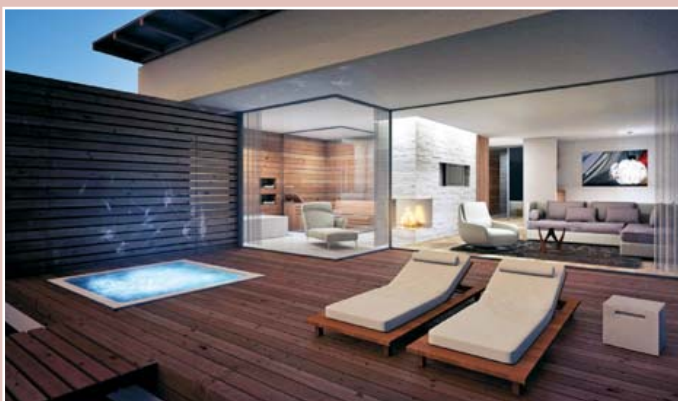
Private Wellness

Seit Oktober 2012 lockt das Innviertel mit dem „Geinberg5“, dem neuen Rückzugsort

für ein ganz privates Wellness-Erlebnis. Eine eigene Spa-Villa mit allem erdenklichen Komfort mieten und im eigenen Spa die Ruhe genießen oder in der neuen Oriental World exotische Individualität erleben – all das ist jetzt in der Anlage des Therme Gein-



Fotos: Zeytinoglu ZT GmbH



berg Spa Resorts möglich. Um zwei eigens dafür angelegte Natur-Badeteiche reihen sich die insgesamt 21 privaten Spa-Suiten. Mit einer Größe von 114 bis 300 Quadratmetern und einer Kapazität für zwei bis sechs Personen locken die Suiten mit eigenem Spa und 24-Stunden-Room- und But-

lerservice. Unterteilt in Private Spa Suite Premium, Private Spa Suite Exclusive und Private Spa Villa, unterscheiden sich die Luxus-Räumlichkeiten nicht nur in puncto Gesamtgröße, sondern auch durch die Größe des Wellness-Bereichs und der Terrasse. Während die Private Spa Suite Pre-



Das Ayurveda-Resort Sonnhof hat sich ganz dem Thema Ayurveda verschrieben und offeriert im Hotel gemütliche Rückzugsorte.

Das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wird im tirolerischen Thiersee mit wohltuenden Ayurveda-Behandlungen gefördert.

ausgerichteten „Shiva Shakti“ Energiegarten des Resorts treiben. Milde blicken mir die Buddha-Statuen entgegen, und auch den sanft geschwungenen Teich scheint nichts aus der Ruhe zu bringen. Drei Ayurveda-Behandlungen geben mir während meines Kuraufenthalts einen Einblick in die indische Heilkunst. Ein intensives Himalaya-Salz-Ölpeeling und ein Entgiftungsbad sorgen für die Einstimmung auf die am Nachmittag stattfindende ayurvedische Ganzkörperölmassage mit anschließendem Shirodara-Stirnölguss. Und bevor es wieder zu-

rück in den Alltag geht, steht noch eine Udvartana-Kräuterpulvermassage am Programm. Die Masseure beherrschen ihr Handwerk perfekt und bringen den Körper von Kopf bis Fuß mithilfe von warmem, wohltuendem Öl wieder ins Lot. Dass das Motto „Tirol meets India“ immer wieder für interessante Berührungspunkte sorgt, wird klar, als ich während der angenehmen Kopfmassage in der Ferne die örtliche Blasmusikkapelle für das abendliche Dorffest proben höre. Neben den zwölf Behandlungsräumen erwarten die Gäste im Ayurveda Zen-

trum auch ein Panorama-Hallenbad, ein kleiner Fitnessraum sowie eine abwechslungsreiche Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Eukalyptus-Dampfbad, Farbtherapieraum Kapha, Kräuter-Lehmsauna Pitta und Sole-Edelsteintherapie Vata. Zur Erholung stehen zusätzlich noch ein Ruheraum sowie ein Meditationsraum zur Verfügung. Als heimelige Rückzugsorte erweisen sich aber auch die 30 Zimmer und Suiten des Vier-Sterne-Hotels der Familie Mauracher. Die Suite Veda Spirit zum Beispiel kombiniert exklusive Materialien mit asiatischem Design und kräf-

tigen Farben und überzeugt mit Seidenbettwäsche, Flachbildschirmen, modernem Bad, gemütlichem Wohnbereich sowie Blick auf die umliegenden Berge.

Entschlacken mit Reissuppe oder fünfgängiges Menü mit regionalen Zutaten komponiert vom indischen Küchenchef Balvinder Walia. Wir verschieben das Entschlacken in die nicht näher definierte Zukunft und lassen uns von der hauseigenen „Europäischen Ayurveda-Küche“, die die Prinzipien der indischen Heilkunst auf den Geschmack unserer Breiten-

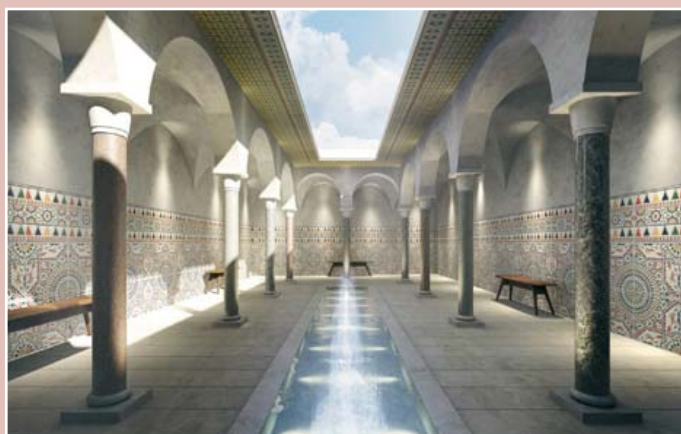
mium ein oder zwei Schlafzimmer zur Option anbietet, überzeugt die Private Spa Villa durch ihre weitläufige Terrasse mit insgesamt 115 Quadratmetern Fläche. Für privates Wellness-Feeling pur sorgen in allen

neuen Suiten und Villen eine frei stehende Badewanne, eine finnische Sauna, eine Dampfdusche sowie ein Außen-Whirlpool mit 36 Grad warmem Thermalwasser. Auch für Massage- und Beauty-Behandlungen

muss der Gast keinen Fuß vor die Tür setzen. Möchten die Gäste sich aber doch innerhalb des Resorts umsehen, werden sie im umweltfreundlichen Mercedes E-Car chauffiert. Kulinarische Genüsse erlebt jeder Gast rund um die Uhr in der Spa-Lounge. Wer es bevorzugt, in Gesellschaft zu speisen, dem bieten sich die Köstlichkeiten des Restaurants „Aquarium“ an. Neben der Therme des bereits bestehenden Geinberg Spa Resorts steht jedem Besucher auch die neu errichtete „Oriental World“ zur Verfügung. Die exotische Erlebniswelt setzt sich aus einem Hamam, einem Serailbad, einer Wärmegrotte, einem Nabelstein, einem offenen Arkadenhof sowie einem Dachgarten inklusive Sauna zusammen. Der Hamam-Meister inszeniert hier für jeden Gast ein individuelles Ritual. In der orientalischen Teelounge genießt man eine

Auswahl an frischem Obst, exotischen Teesorten und Köstlichkeiten. Wer neben den umfangreichen Angeboten des „Geinberg5“ auch die Reinheit des Innviertels kennenlernen möchte, den führen beispielsweise einige Radwege durch die malerische Hügellandschaft zwischen Donau und Inn. Unberührte Naturräume, wie das Europareservat Unterer Inn, wo neben mehr als 300 Vogelarten auch der Biber heimisch ist, begeistern durch ihre Unberührtheit und Artenvielfalt. Auch Kulturinteressierte kommen im Innviertel nicht zu kurz. Die Barockstadt Scharding am Inn oder das über 900 Jahre alte Stift Reichersberg sowie die Burg Obernberg locken mit historischem Charme und einer breiten Veranstaltungsreihe.

www.geinberg5.com





Neben dem Panorama-Hallenbad steht den Gästen auch noch ein kleiner Fitnessraum sowie eine abwechslungsreiche Saunalandschaft zur Verfügung.



Im Restaurant wird „Europäische Ayurveda-Küche“ serviert. Ayurveda-Arzt Dr. (ind.) Gaurav Sharma vergewissert sich, ob die Lebensenergien im Gleichgewicht sind.

grade überträgt, verwöhnen. Als Vorspeise wird köstliches Lachstatar auf Tomaten-Olivenbrot mit Curryschaum sowie Fenchel-Orangensuppe serviert. Die ayurvedische Hauptspeise „Kohlrabi mit Spinatfüllung, dazu Mandel-Safransauce mit gedünsteten Broccoli“ überrascht mit interessanten Kombinationen, die perfekt harmonisieren. Abgerundet wird das Menü mit einem Maracujamousse. Neugierig lasse ich meinen Blick zu den Gästen mit „Schonkost“ gleiten, die trotz ihres kargen Essens überraschend glücklich aussehen.

Tief in den Bauch einatmen und lang ausatmen – es ist Sonntagmorgen und ich begrüße den neuen Tag und die wohltuenden Sonnenstrahlen mit sanften Qigong-Bewegungsabläufen. Yoga, Qigong und Co sind perfekte Ergänzungen zum ganzheitlichen Ayurveda und so setzt auch der Sonnhof auf ein attraktives Bewegungsangebot für seine Gäste. Danach lockt schon das Frühstücksbuffet in die Buddha-Lounge. Verschiedenste Nüsse und Flocken sowie gedünstetes Obst und ayurvedische Spezialitäten stehen ebenso zur Auswahl wie verschiede-

dene Brotsorten sowie regionale Wurst- und Käsespezialitäten. Die Säfte presst man sich frisch und die Teeauswahl lässt keine Wünsche offen. Abgerundet wird das kulinarische Angebot im Hotel durch ein Mittagessen sowie eine kleine Jause am Nachmittag.

Das Ayurveda Resort Sonnhof bietet ein umfassendes Programm, das von AyurDetox-Kurzreinigung über intensive Entschlackungsprogramme und Jungbrunnen-Regenerationswochen bis hin zur Rasayana-Kur reicht. Die Zimmerpreise starten bei 244,-

Euro inklusive Verwöhnnpension. Das Package „Ayurveda-Relax- & Wohlfühltag“ inkludiert fünf Nächte im Doppelzimmer „Tirol“, ayurvedische Verwöhnnpension, Energiemassage, Ganzkörperölmassage, Himalaya-Salz-Ölpeeling und Entgiftungsbad, Stirnguss sowie ayurvedische Ganzkörperölmassage und ist ab 989,- Euro pro Person buchbar. ➔

Ayurveda Resort Sonnhof
Hinterthiersee 16, A-6335 Thiersee
Tel. +43-5376-5502
sonnhof@thierseetal.com
www.sonnhof-ayurveda.at

SPA-TIPP

Elemente im Einklang

Wenn Körper und Geist im Einklang sind, ist das Wohlbefinden enorm. Doch dies zu erreichen fällt in unserer hektischen Zeit oft

schwer. Ob Wellness- oder Gesundheitsurlaub – in den Health & Spa Premium Hotels wird der Einklang von Körper und Natur zelebriert. In den 38 Wellnesshotels in Österreich steht ganzheitliches Wohlbefinden, Nachhaltigkeit und aktive Entspannung an oberster Stelle. Die Speisen werden aus fri-

schen, regionalen Produkten zubereitet, das Training soll vor allem Spaß machen. Mit Aqua-Jogging, Nordic Walking in klarer Alpenluft, bei Yoga, Qigong oder Muskelrelaxation nach Jakobsen – wichtig ist es, körperliches und seelisches Gleichgewicht zu finden. In den fünf Gesundheitshotels von Health & Spa Premium Hotels stehen zusätzlich noch im entspannten Vier- bis Fünf-Sterne-Ambiente hoch qualifizierte Therapeuten zur Seite. Nach einem ärztlichen Gesundheitscheck unterstützen F.X. Mayr- oder Schrothkur-Spezialisten die Gäste beim Fasten, Diätologen helfen beim Erstellen eines Ernährungsplans. In den Gesundheitshotels kann auch aktiv vorgebeugt werden. Etwa gegen Burn-out, Stress, Übergewicht oder Gelenksbeschwerden. Mithilfe von Traditioneller Österreichischer Medizin, bei der altes Natur-



heilwissen mit modernen Forschungserkenntnissen und Therapien verknüpft wird, oder mit fernöstlichen Heilmethoden und Entspannungstechniken wird gegen diese für unsere Zeit typischen Krankheiten vorgegangen.

www.health-and-spa.at

