



PROMOTION

Entspannungs-Refugium

Im Herzen der Alpen in Thiersee bringt das *European Ayurveda Resort Sonnhof* seinen Gästen die Werte der fernöstlichen Philosophie nahe.



Das Hochplateau des Thierseetals liegt auf 900 Metern Seehöhe und ist ein ganz besonderer Ort des Einklangs und Wohlbefindens: Das European Ayurveda Resort Sonnhof in Hinterthiersee bringt seinen Gästen die ayurvedische Lebensweise nahe, indem es diese mit viel Sorgfalt in die europäische Kultur integriert. Edle Holzböden, ausgesuchte Naturmaterialien und warme Farben machen die Zimmer und Suiten des Ayurveda Resort Sonnhof zu Oasen der Ruhe und Erholung. Da hier ganz die Gesundheit im Mittelpunkt steht, sind alle Zimmer WIFI-frei. Wer dennoch nicht vom Internet lassen kann, kann dies in der stilvollen Lounge tun.

Ein großes Augenmerk liegt bei der Ernährung: Mit der European Ayurveda Farm Lindhof wurde eigens für das westliche Verdauungssystem die ideale Basis für biologische und wirkstarke Lebensmittel geschaffen, die zu heilsamen und köstlichen, rein vegetarischen Ayurveda-Gerichten verarbeitet werden. Ein zentrales Thema im Rahmen des Mental & Mind Detox Coaching ist das Loslassen. Speziell entwickelte Yoga-Praktiken unterstützen die mentale Befreiung, das Erlernen von mehr Achtsamkeit und machen frei von Überlastung, Kopfweh und Stress. Neues Denken schafft auch das brandneue Energy Healing Retreat. Schamanische Seelenheilung in Verbindung mit einer Panchakarma-Kur ebnet den Weg zu Selbstreflexion, innerem Frieden und Lebensglück. Hautproblemen wird mit ayurvedischen Massagen und Anwendungen mit Heilmitteln und Ölen nach eigener Rezeptur entgegengewirkt. Wirbelsäulen- und Gelenksleiden macht Ayurveda PLUS den Garas. Die ayurvedische Medizin wird bei diesem Programm um westliches Heilwissen und die Erkenntnisse aus TCM und Kinesiologie erweitert und besonders auf westliche Zivilisationskrankheiten zugeschnitten. www.sonnhof-ayurveda.at



PROMOTION

Entspannen und auftanken

Knapp 30 Mitglieder zählt die Kooperation der *Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol*. Jedes von ihnen ist ein Refugium der Erholung.



FOTO: © BELVITA-HOTEL QUELLENHOF LUXURY RESORT PASSEIER FLORIAN ANDRIGASSINI

In vollen Zügen entspannen, wohlige Wärme in der Sauna genießen, Körper und Geist in Harmonie bringen. In der Bewegung Kraft tanken und neue Lebensfreude gewinnen. Traditionelle Südtiroler Gerichte in Kombination mit kreativen, mediterranen Köstlichkeiten genießen. Seit über 20 Jahren bieten die Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol ein ausgezeichnetes Qualitätssiegel für erstklassigen Urlaub nach Maß, der die Gäste mit seinem Facettenreichtum begeistert. Die knapp 30 Mitglieder im Vier-Sterne-Superior- und Fünf-Sterne-Bereich sehen ganzheitliches Wohlbefinden als zentralen Mittelpunkt ihrer Philosophie und verbinden in ihren Häusern Wellness, Beauty, vitale Kulinarik und Fitness auf höchstem Niveau.

Alle Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol sind familiengeführte Betriebe. Die Herzlichkeit und die Südtiroler Gastfreundschaft sind sofort spürbar. Umgeben von saftig grünen Wiesen und Wäldern im Sommer, inmitten der verschneiten Landschaft mit Blick auf die weißen Gipfel der Berge im Winter – die führenden Wellnesshotels befinden sich an den schönsten Orten in Südtirol. Genießen Sie Ihre persönlichen Belvita-Wohlfühlmomente! www.belvita.it



FOTO: © BELVITA-HOTEL ALPIN LUXURY SPA RESORT SCHWARZENSTEIN (MANUEL KOTTERSTEGER)