



KÖRPER und SEELE

stärken

Autor: Urs Huebscher
Bilder: Sonnhof European Ayurveda

IN EINER ZEIT, WIE WIR SIE IN DEN LETZTEN WOCHEN ERLEBT HABEN, IST DIE BELASTUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE UNGEKANNT HOCH. UMSO WICHTIGER IST ES, DAS IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN UND IM ALLTAG NEUE WEGE ZU FINDEN, MIT DEN HERAUSFORDERUNGEN UMZUGEHEN. AYURVEDA, DIE SEIT 5000 JAHREN ERPROBTE PHILOSOPHIE UND HEILSLEHRE, STELLT UNS MITTEL ZUR VERFÜGUNG, DEN KÖRPER UND DAS IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN, STRESS ZU REDUZIEREN UND KÖRPER UND SEELE WIEDER IN HARMONISCHEN EINKLANG ZU BRINGEN.

Tipp

Tipp für den Neustart

Regenerationswoche Jungbrunnen
Sieben Nächte inklusive Ayurveda-
Verwöhnspension, Konsultation
und Pulsdiagnose, zwei ayurvedische
Ganzkörperölmassagen, Bauch-
Spezialmassage, ayurvedische Kopf-,
Gesichts- und Fussmassage,
Stirnölguss, Rückenbehandlung, Kräuter-
pulvermassage, Yoga und Meditation,
Nutzung des Ayurveda-Spa.

«Mit European Ayurveda haben wir die indische Philosophie auf die Bedürfnisse und Lebensumstände der westlichen Welt zugeschnitten», erzählt Elisabeth Mauracher, Managerin des Ayurveda Resort Sonnhof in Tirol. «Perfekt angepasst an unsere klimatischen Bedingungen, die Ernährungsgewohnheiten sowie die gesellschaftlichen und beruflichen An- und Herausforderungen». Die ayurvedische Medizin, Philosophie und Ernährungslehre wird dabei mit den Erkenntnissen anderer komplementärmedizinischer Wissenschaften und der modernen Schulmedizin und Ernährungswissenschaft kombiniert.

European Ayurveda basiert auf den sechs Säulen «Konsultation und Behandlung», «Ayurvedische Ernährung», «Yoga und Meditation», «Healing Spirit», «Health Med» und «Bewegung und Regeneration». Auf Basis dieser Säulen werden die Doshas (Lebensenergien), die für die Grundeigenschaften des Menschen ebenso verantwortlich sind wie für die körperliche und seelische Konstitution, wieder in Einklang gebracht. Bei einem Kuraufenthalt im «Sonnhof» steht das «Sonnhof»-Expertenteam rund um Ayurveda-Spezialist Gaurav Sharma aus dem Ursprungsland des Ayurveda sowie Dr. med. Alaettin Sinop, Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren, stets an der Seite der Gäste. Ein kompetent betreutes Yoga- und Meditationsprogramm ist ebenso Bestandteil der Kuren wie die europäische Ayurveda-Küche®. «Das besondere Augenmerk liegt in dieser Zeit auf der Stärkung des Immunsystems, das zu einem Grossteil in unserem Darm sitzt. Mit der Reinigung und Entlastung unseres Verdauungsapparates, unterstützt durch die richtige Ernährung, Bewegung, Yoga und Meditation, schaffen wir die optimale Basis für ein starkes Immunsystem und seelisch-geistige Balance», so Mauracher. —

WWW.SONNHOF-AYURVEDA.AT