

DER GESÜNDESTE URLAUB IN TIROL – MIT SICHERHEIT!

Sie suchen nach einer nachhaltigen Auszeit für Körper und Geist – nach einem Kick-off für einen neuen, gesunden Lebensstil? Nach Ayurveda in Höchstform ohne lange Flugreise? Nach einer Kur, die mehr bietet als ein paar Kilo – vorübergehender – Gewichtsverlust?

#stayeco: nachhaltig reisen, keine Flüge, keine lange, kräftezehrende Anreise – halten Sie Ihren ökologischen Fussabdruck klein und die körperliche wie seelische Belastung gering! Das European Ayurveda Resort Sonnhof liegt im Herzen der Tiroler Alpen – im idyllischen Thierseetal bei Kufstein.

#stayhealthy: Jetzt das Immunsystem nachhaltig stärken! Mit einer European Ayurveda-Kur in Kombination mit Health-Med reinigt und entlastet man das Verdauungssystem, befreit den Körper von Giften und Schlacken und schafft die optimale Basis für ein starkes Immunsystem. Mit der European



Ayurveda-Cuisine werden die Grundprinzipien der ayurvedischen Ernährungslehre mit regionalen Lebensmitteln wirkstark und bekömmlich an den westlichen Lebensstil und die gesundheitliche Konstitution angepasst.

#stayhappy: Jetzt ist es wichtiger denn je, selbstbestimmt zu leben und Verantwortung für das eigene Leben und Wohlbefinden zu übernehmen. Mit Mind-Detox-Programmen, Meditation, Konsultation & Healing Spirit stärkt European Ayurveda Seele und Geist.

#stayfit: Mehr Energie führt zu mehr Erfolg, Klarheit, Freude und Leichtigkeit. Unser Körper ist der Tempel unserer Seele, darum sollten wir gut für ihn sorgen. Jetzt ist es an der Zeit, Altlasten und etwaige Corona-Pfunde loszuwerden, den Körper von altem Ballast und Sorgen zu befreien. Mit Yoga und einem speziellen Bewegungsprogramm an der reinen, kraftspendenden Tiroler Bergluft macht European Ayurveda fit für die Zukunft.

www.sonnhof-ayurveda.at