

## TIROL TRIFFT INDIEN

### European Ayurveda Resort Sonnhof bei Kufstein

Das Hotel hat sich mit seinem European-Ayurveda-Konzept schon seit längerem einen Namen gemacht. Dabei wurde die indische Philosophie an die westlichen Bedürfnisse angepasst. Auch beim Fasten nutzt man den ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda. „Dabei gönnt man dem Körper eine Ruhephase, um sich selbst zu reinigen und zu stärken“, erklärt Christina Mauracher, Leiterin des Ayurveda-Zentrums. „Die Energie, die für Verdauung und Stoffwechsel verwendet wird, steht dann dem Körper zur Regeneration zur Verfügung. Wenn man die gewonnene Zeit für Meditation nutzt, bekommt die Fastenzeit auch einen spirituellen Nutzen.“

#### EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF

Beste Lage auf einem Hochplateau des Thierseetals/Tirol. Flughafen Innsbruck: 90 Kilometer (eine Autostunde) [www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)

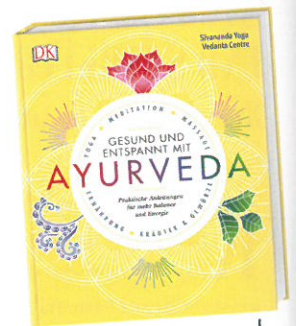
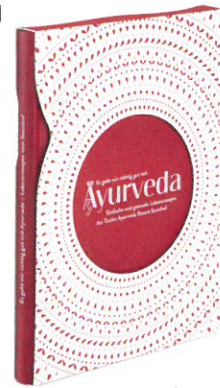


Ein außergewöhnlicher Kraftort. Ein Großteil der Lebensmittel kommt von der eigenen Ayurvedafarm.  
Panchakarma /// Fasten /// Akupunktur /// Yoga

## ZUM NACHLESEN

**Ratgeber** Alles rund um das Thema Ayurveda finden Sie in diesem Buch: Was bedeutet Ayurveda, wo kommt es her und wie kann ich es in den Alltag umsetzen. Zudem erfährt man mehr über Yoga, Meditation und positives Denken. Dorling Kindersley, 2018, 224 Seiten, 19,95 €.

**Europäisches Ayurveda** Für alle Fans der ayurvedischen Küche hat Familie Mauracher vom Tiroler Ayurveda Resort Sonnhof über 60 (Lebens-)Rezepte zusammengetragen. Mit Einkaufsliste und praktischen Tipps. Sonnhof European Ayurveda, 185 Seiten, 39,90 €.



In der Idylle des Naturparks Spessart findet man dieses Ayurveda-Refugium.  
Ayurveda-Yoga-Retreats /// Panchakarma ///

## VIelfältig und Individuell

### Das Rosenberg in Birstein

Abwechslungsreich und für jeden individuell zugeschnitten sind die Kuren im Gesundheits- und Kurzentrum Rosenberg im beschaulichen Birstein. Medizinische Kuren, Regenerationskuren und Yoga-Ayurveda-Retreats stehen zur Auswahl. Maximal 20 Kurgäste werden von einem Experten-Team aus Ayurveda-Ärzten und -Heilpraktikern einfühlsam betreut. Seit über 25 Jahren steht das Haus im Einklang mit der ayurvedischen Tradition, das auch die Europäische Akademie für Ayurveda beheimatet.

ROSENBERG AYURVEDA GESUNDHEITS- UND KURZENTRUM  
Birstein liegt 70 Kilometer nordöstlich von Frankfurt/M. ICE-Bahnhöfe: Fulda, Hanau, Frankfurt. [www.rosenberg-ayurveda.de](http://www.rosenberg-ayurveda.de)