

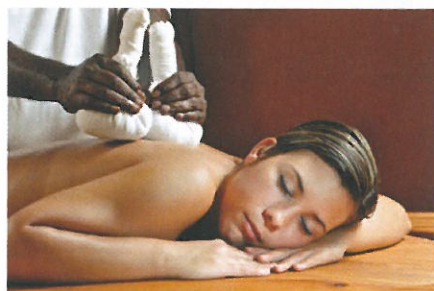


Ayurveda für den Westen

Wo Erschöpfte und Gestresste neue Lebenskraft finden

Ayurveda, die indische Wissenschaft vom Leben, findet mit ihrem jahrtausendealten, ganzheitlichen Gesundheitskonzept auch im Westen immer mehr Anklang. Das Schöne: Man muss keine Tausende von Kilometern fliegen und erst einmal einen Jetlag auskurieren, sondern man kann gleich ankommen und loslassen ...

Unter dem Motto „Tirol meets India“ hat sich Familie Mauracher vom Ayurveda-Resort Sonnhof ganz der fernöstlichen Lebensphilosophie verschrieben. Das 4-Sterne-Hotel liegt hoch über dem Thierseetal, auf 900 Metern Höhe, nicht weit von Kufstein.



Ayurvedische Stirngüsse und Ganzkörper-Öl-Massagen sind besonders wohltuend für Erholungsbedürftige

Nicht nur, was die Ausstattung nach der Fünf-Elemente-Lehre betrifft, sondern vor allem auch in Bezug auf das Personal, wird hier authentisch die uralte, indische Heilkunst vermittelt. Zwei Spezialisten aus dem Ursprungsland des Ayurveda, Dr. (ind) Gaurav Sharma und Küchenchef Balwinder Walia, sorgen mit dem Sonnhof-Expertenteam unter der Leitung von Christina Mauracher für fundiertes Wissen, Professionalität und Authentizität.

Aufbauend auf den drei Säulen „Ernährung“, „Behandlung“ & „Yoga“ wird den Gästen eine Therapie geboten, die speziell auf die westlichen Bedürfnisse abgestimmt ist. Die Zivilisationskrankheiten unserer Gesellschaft wie Burnout, Stoffwechselstörungen, Allergien oder Depressionen können durch die Kombination von medizinischer Ayurveda-Kur plus Bewegung und mentaler Regeneration besonders effektiv behandelt werden.



Der indische Ayurveda-Arzt Dr. Gaurav Sharma mit Christina Mauracher. Der Mediziner legt die Therapie, die Anwendungen sowie die individuell angepasste Ernährung für jeden Gast fest

Als besonders wohltuend und regenerierend haben sich hier auch die speziellen Ayurveda-Massagen erwiesen. Sie lassen die Hektik und die Belastungen des Alltags rasch vergessen.

Zur Harmonie von Körper, Geist und Seele finden kann man im Hotel Sonnhof außerdem im Panorama-Hallenbad, der Saunalandschaft mit den drei Themensäulen Vata, Pitta und Kapha sowie im OM-Meditationsraum. Besonders liebevoll gestaltet ist auch der Energiegarten „Shiva Shakti“, der nach der indischen Vastu-Lehre angelegt und nach den fünf Elementen ausgerichtet ist. Mehrere Kraftplätze, beispielsweise der Platz des Buddhas, der Shakti-Feuerplatz sowie ein Biotop laden zum Verweilen und Meditieren ein.

Weitere Infos: Ayurveda-Resort Sonnhof, Hinterthiersee 16, A-6335 Thiersee/Tirol, Tel. 0043-5376-5592, Fax 0043-5376-5902, info@sonnhof-ayurveda.at, www.sonnhof-ayurveda.at

Die klassische Pancha-Karma-Kur

Die Pancha-Karma-Kur dient dem Ausleiten von Körpergiften, stärkt den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Leberfunktion. Viele Patienten finden so wieder zu innerer Ruhe und gewinnen neue Lebensenergie. Die wichtigsten Säulen der Pancha-Karma-Kur bestehen unter anderem aus:

- Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassage
- Shirodara – Stirnguss
- dem Trinken von Ghee (geklärter Butter) und Ingwerwasser zum Lösen von Schlacken und Giftstoffen sowie
- der Einnahme spezieller Kräutermedizin.