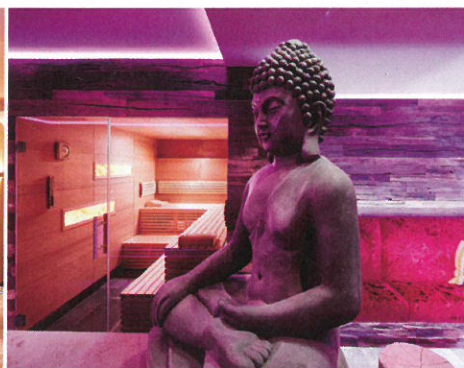


TIROL MEETS INDIA

Die ganzheitliche Lehre aus Indien, abgestimmt auf den westlichen Kulturkreis. ExtraGolf & Reisen hat das **Ayurveda Resort Sonnhof** im tirolerischen Hinterthiersee besucht und war begeistert.



Ayurveda-Zentrum-Lounge



Honig-Sauna mit Lounge

Wer würde schon, um einmal Sushi zu essen, nach Japan fliegen? Wohl niemand! Und genauso verhält es sich auch mit der ganzheitlichen Lehre des Ayurveda, einer der ältesten Heilmethoden der Welt. Statt die Strapazen einer Fernreise nach Indien auf sich zu nehmen, kann man mitten in Europa eine einzigartige Symbiose aus indischer Lebenslehre und europäischer Lebensweise erfahren. Das Ayurveda Resort Sonnhof in Hinterthiersee in Tirol ist Pionier des European Ayurveda®. Familie Mauracher hat die indische Heilkunst Ayurveda nach Europa gebracht und praktiziert

sie angepasst an die Bedürfnisse und Lebensweise des Europäers, mit einem ayurvedischen und schulmedizinischen Expertenteam, in den Tiroler Bergen. Das Ayurveda Resort Sonnhof, in sonniger Lage auf dem Hochplateau des Thierseetals, fernab von Durchgangsverkehr und Lärm (rund 15 Minuten von Kufstein), wurde nach dem Designkonzept „Tirol meets India“ gestaltet. 30 Zimmer und Suiten sind Rückzugsorte intensiver Erholung und bieten jede Menge Raum, um sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Intensive Regeneration erfährt man im Ayurveda Zentrum mit Panorama-



Shirodara
Stirnölguss



Ayurveda Resort
Sonnhof



Energiegarten
Shiva Shakti Biotop



Anapurna
Buffet



Ruheraum
Swasthya



Wintergarten Indra Garden



Spirit
Lounge



Suite
Veda Spirit



Teezeremonie im Restaurant Buddhas Place



Karottencurry mit Bulgur und Sellerie-Canape

Griess-Halva mit Pistazien und Mangosauce

hervorzurufen, braucht es aber gerade eine beständige innere Balance.

2. Du bist, was du isst

Ayurveda empfiehlt, dass der Mensch nach Möglichkeit Pflanzen verwenden soll, die im selben Boden wachsen, auf dem er selbst aufgewachsen ist. Damit ist der Körper in der Lage, die „Information“ von Nahrungsmitteln besser und schneller aufzunehmen und schonend zu verarbeiten. Das traditionelle Heilwissen der ayurvedischen Kochkunst und Ernährungslehre wird im European Ayurveda® deshalb mit heimischen Kräutern, Gewürzen und Nahrungsmitteln umgesetzt, die unserem Organismus vertraut sind und umso schonender und wirkungsvoller verarbeitet werden können.

3. Bodenständig heilsam

Was für die Ernährung gilt, gilt auch für Heilmittel und Öle, die für ayurvedische Massagen und Anwendungen verwendet werden. Der Körper hat Erfahrung mit den heimischen Pflanzen gesammelt und ist daher in der Lage, die Pflanzen mit allen Sinnen aufzunehmen. Der positive Effekt: Die Wirkung der Pflanzen entfaltet sich wesentlich schneller und stärker.

4. Ganzheitlich – Body-& Mind-Detox

Nach dem Motto „Die Veränderung beginnt im Kopf!“ stellen Yoga, Mind-Detox und Meditation eine wesentliche Säule des ganzheitlichen European Ayurveda® dar. Neben der Kräftigung der Muskulatur, der Steigerung von Flexibilität und der Ausdauer wird auch die geistige Ebene miteinbezogen. Mind-Detox-Yoga und Meditation wirken der mentalen Überlastung unserer schnelllebigen Zeit mit all ihren gesundheitlichen Konsequenzen entgegen und bereiten die Basis für ein gesundes Entschleunigen auf allen Ebenen.

5. Nachhaltig – Nach-Kur

Schon während des Kuraufenthalts wird der Alltag der Gäste analysiert. Ernährungsgewohnheiten, Beruf und Hobbies stehen oft in engem Zusammenhang mit Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Übergewicht, Erschöpfung oder Diabetes. Im European Ayurveda® werden gemeinsam Tipps und Methoden erarbeitet, um Gewohnheiten, die sich negativ auf Körper und Geist auswirken, zu ergründen und folglich zu reduzieren bzw. abzulegen. Sollten Gäste zu Hause freilich an ihre Grenzen stoßen oder sollten noch Unklarheiten nach der Kur auftauchen, ist das Ayurveda-Team nach der Ayurveda-Kur im Sonnhof in Tirol für sie erreichbar.

Ayurveda Resort Sonnhof
6335 Hinterthiersee
www.sonnhof-ayurveda.at

AYURVEDA FÜR ANFÄNGER

Bedeutung: Ayurveda ist unendlich mehr, als nur eine Heilmethode oder ein kulinarischer Trend – es ist ein Weg, sein Leben zu leben. Die ayurvedische Lebensweise bedeutet, neues Glück zu umarmen, gesünder zu sein und ein profundes Verständnis für sich selbst, für seine Entwicklung und für seine innere Ruhe zu erlangen.

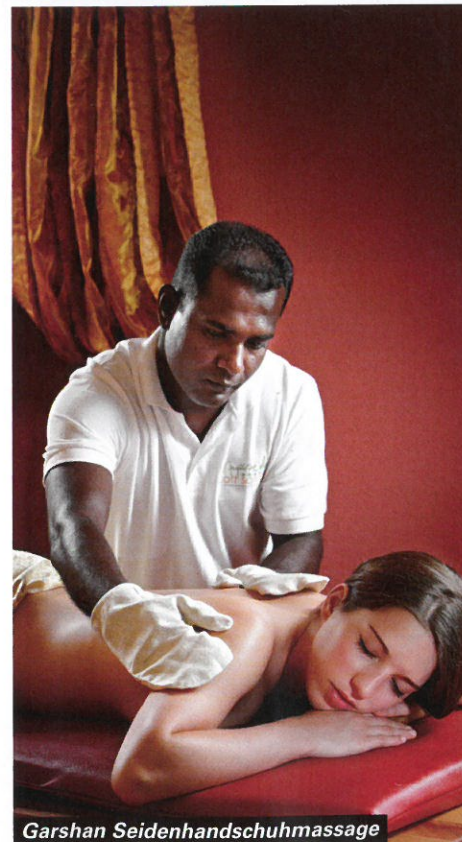
Doshas im Gleichgewicht: Die Pulsdiagnose zeigt, welchem Typ von Lebensenergie ein Mensch entspricht. Damit sind die drei Doshas Kapha, Pitta und Vata gemeint. Nur wenn sich alle drei in Balance befinden, fühlt man sich rundum wohl.

Kapha harmonisiert und beruhigt Körper und Geist

Pitta unterstützt Verdauung und Stoffwechsel

Vata – der Gegenspieler von Kapha, steuert alle Bewegungen im Körper und beeinflusst das Nervensystem.

Pancha Karma – die Königin der Ayurveda-Kuren. „Die fünf Handlungen“ (Sanskrit für Pancha Karma) sollen den Körper dabei unterstützen, die gestörten Doshas auszugleichen und angesammelte Gift- und Schlackenstoffe auszuleiten. Das Ergebnis: körperliches und seelisches Wohlbefinden, geistige Klarheit, mehr Vitalität und ein gestärktes Immunsystem.



Garshan Seidenhandschuhmassage



Yoga – Garudasana oder Adler

Hallenbad, drei Themensaunen Kapha, Pitta und Vata sowie Sonnen- und Mondsaua, OM-Meditationsraum, Fitnessraum Shaktis, „Hol' dir Kraft“-Brunnen, Ayurveda-Lounge, Wärmetherapie, Infrarotkabinen, den Ruheraum Swasthya und 15 Behandlungsräumen. Einzigartig ist auch der Energiegarten „Shiva Shakti“, der nach der indischen Vastu-Lehre gestaltet und nach den fünf Elementen ausgerichtet ist. Eine Vielzahl an Kraftplätzen, der Platz des Buddhas sowie der Shakti-Feuerplatz und ein Biotop laden hier zum Verweilen und Energietanken ein.

European Ayurveda® ist ein ganzheitliches medizinisches Ayurveda-Konzept, das optimal auf westliche Bedürfnisse abgestimmt ist und auf den Säulen „Ayurvedische Ernährung nach der Europäischen Ayurveda-Küche“, „Diagnose & Behandlung“ sowie „Yoga, Mind-Detox & Meditation“ basiert. Krankheitsbilder werden im European Ayurveda® nicht nur an der Oberfläche kuriert, sondern an der Wurzel gepackt. Das Gleichgewicht der Doshas wird mit gezielten Behandlungen – auch in Kombination mit westlichem medizinischen Wissen und anderen alternativen Heilmethoden –, mit Yoga, Meditation und der richtigen Ernährung wiederhergestellt. Das umfassende Programm reicht

von der AyurDetox-Kurzreinigung über Entschlackungsbehandlungen und Jungbrunnen-Regenerationswochen bis hin zur Rasayana- und Pancha-Karma-Kur und zu speziell auf westliche Zivilisationskrankheiten wie Burnout, Stoffwechselstörungen, Migräne oder Depressionen abgestimmten Angeboten. Ein Erfolgsgeheimnis von European Ayurveda® ist die individuelle Betreuung der Gäste durch das kompetente Expertenteam rund um Christina und Elisabeth Mauracher, Sarah Bergmeister sowie Dr. Gaurav Sharma und Dr. Algettin Sinop, beide Spezialisten aus dem Ursprungsland des Ayurveda.

GUTE GRÜNDE FÜR EUROPEAN AYURVEDA®

Warum European Ayurveda® für den Europäer besser als eine Ayurveda-Fernreise nach Indien ist, erklärt uns Familie Mauracher:

1. Balance

Lange Fernreisen bringen den Biorhythmus, ja sogar den ganzen Körper in eine Dysbalance. Die anstrengende Rückreise lässt den Erholungseffekt schnell verblasen. Um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und positive Veränderungen im körperlichen System