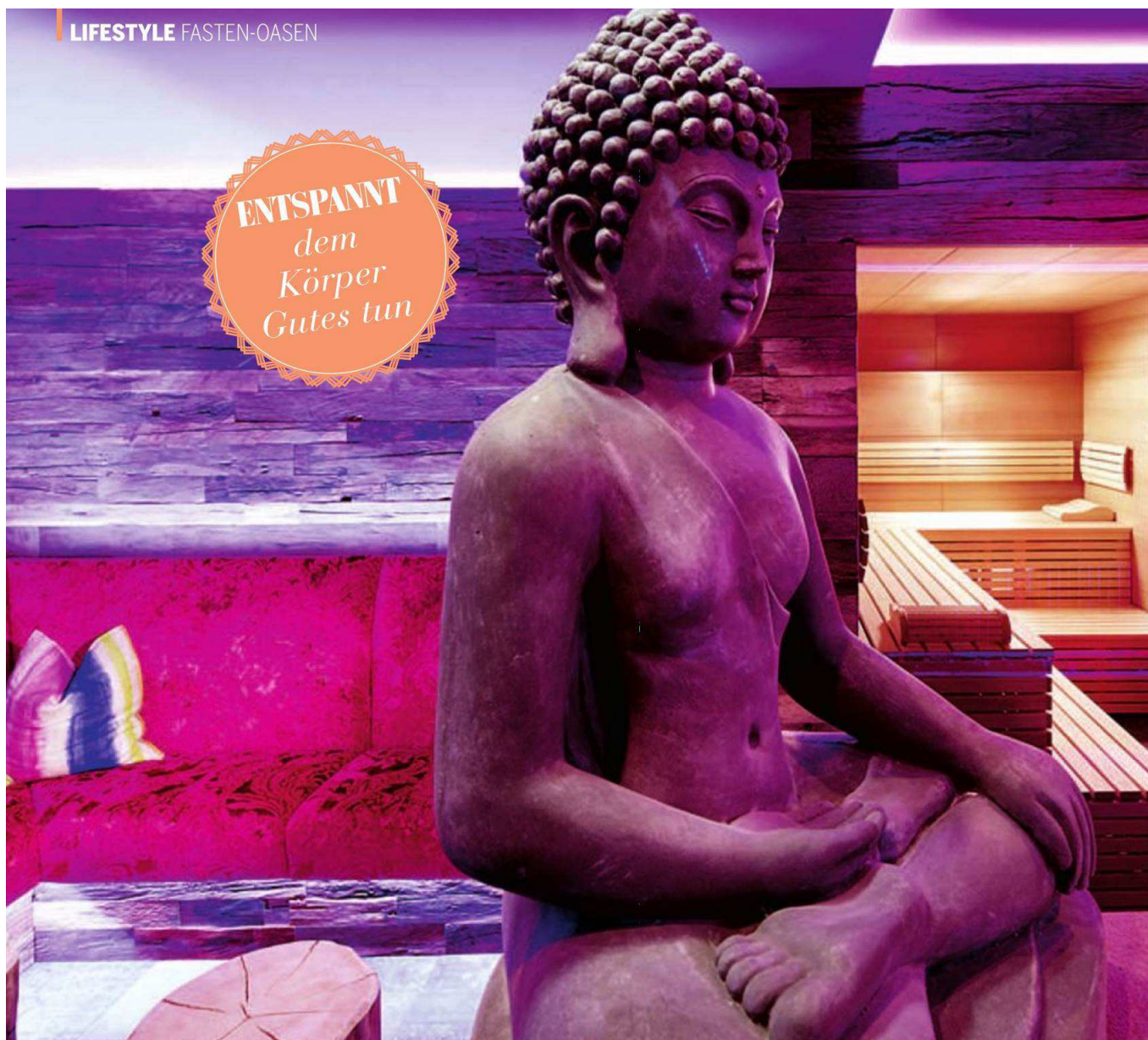


Thema: Ayurveda Resort Sonnhof

Autor: D. Schimke, E. Hölscher

CLIP

media
service



IM REICH DES FASTENS

Die Zeit bis Ostern nutzen viele, um ihren Körper und damit auch ihren Geist zu **entschlacken und entschleunigen**. Wir stellen Ihnen fünf traumhafte Hotels vor, in denen man auf höchstem Niveau fasten kann.

Redaktion: D. Schimke, E. Hölscher

Thema: Ayurveda Resort Sonnhof

Autor: D. Schimke, E. Hölscher



SONNHOF AYURVEDA RESORT

THIERSEE/T. Das familiengeführte Sonnhof Ayurveda Resort**** ist, wie der Name schon sagt, auf Ayurvedakuren spezialisiert. Im Spa gibt es einen Innenpool, vier Saunen, Yoga und Qigong. Die Ayurvedaküche ist ideal zum Heilfasten. Dazu gibt es vielfältige Programme, die moderne Erkenntnisse mit traditionellen Weisheiten verbinden. 7 ÜN AyurDetox-Intensivprogramm ab 1.397 Euro.

sonnhof-ayurveda.at



YOGA UND QIGONG werden ebenso angeboten wie Ayurvedaküche, die ideal zum Heilfasten ist.

GANZHEITLICH Im Sonnhof hat man sich auf Ayurveda spezialisiert. Verschiedene Kuren sind an den jeweiligen Fasten-Typ angepasst.

Dass regelmäßiges und gesundes Fasten Sinn macht, ist längst kein Geheimnis mehr. Wie man Fitness und Fasten perfekt kombiniert, verrät Ihnen das *gesund&fit*-Team auf Seite 55. Wer zum gezielten Entschlacken und einer Auszeit fürs Essen jedoch noch mehr braucht als Motivation und gute Vorsätze, sollte in einer gepflegten Umgebung einchecken. Immer mehr Hotels in Österreich bieten von Experten begleitetes Fasten an. Dafür, dass dabei der Genuss und vor allem das Wohlbefinden nicht zu kurz kommt, sorgen eine auf die Ziele perfekt abgestimmte Küche und ein Top-Angebot an Treatments und sanften Bewegungsmöglichkeiten.

Liebevolle Umgebung. Der Familienbetrieb Der Daberer – das Biohotel im Gailtal etwa lockt nicht nur mit einem schönen



THERMEN- HOTEL STOISER

LOIPERSDORF/STMK. Im Thermenhotel Stoiser****s genießt man neben dem Thermenzugang ein hoteleigenes Spa mit Whirlpools und drei Saunen. Stoiser.Heilfasten gibt es z. B. von 20. bis 28. 3. oder 20. bis 28. November 2020 mit 8 ÜN, ärztlicher Begleitung, Impulsvorträgen und Seminaren sowie reinigenden und unterstützenden Anwendungen inklusive 7 x Ganztageseintritt in die Therme ab 1.548 Euro. stoiser.com

**DEN KÖRPER
ENTGIFTEN &
SICH ZEIT FÜR
SICH NEHMEN**
lautet das Motto im Thermenhotel Stoiser, wo auch Heilfasten wochenweise angeboten wird.



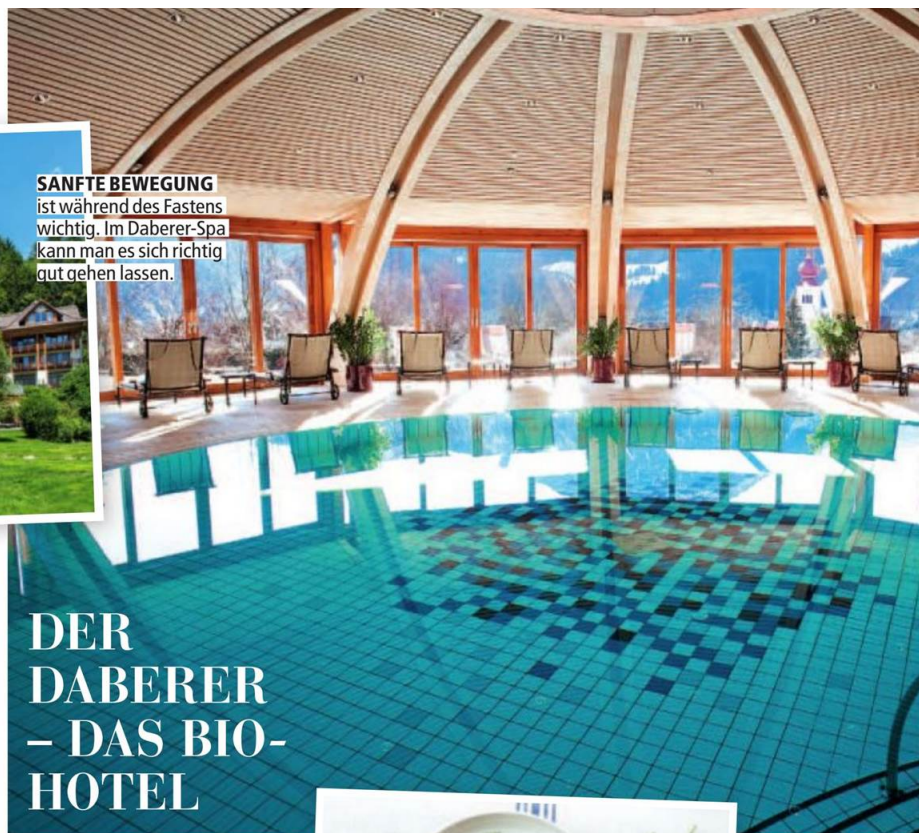
Thema: Ayurveda Resort Sonnhof

Autor: D. Schimke, E. Hölscher

LIFESTYLE FASTEN



SANFTE BEWEGUNG
ist während des Fastens
wichtig. Im Daberer-Spa
kann man es sich richtig
gut gehen lassen.



DELLACH IM GAILTAL/KTN.
Der Daberer – das Biohotel****s
ist ein kleiner Familienbetrieb am
Waldrand mit Blick auf die Karni-
schen Alpen, Naturbadeteich,
Saunahütte und Heilquelle. Im „da-
berer.detox.basenfasten“ gibt es 7
Nächte Faszienretreat und Basen-
fasten mit umfassenden Leistun-
gen wie unterstützende Massagen,
Vorträgen und sanfter Bewegung
ab 882 Euro. biohotel-daberer.at

DER DABERER – DAS BIO- HOTEL

ENTGIFTEN

lautet das Motto in diesen Hotels. Sie bieten nicht nur
ärztliche Begleitung und begleitetes Fasten an, sondern
auch eine entspannte Atmosphäre und Treatments, die
die Zeit der Enthaltensamkeit angenehm gestalten und
das Entschlacken zum Vergnügen werden lassen.



**BEWUSSTES
WIE & WOHER**
lautet das Kon-
zept des Bioho-
tels, in dem auch
Basenfasten an-
geboten wird.

REGENERIEREN
dank Intervall-,
Heil- oder Basen-
fasten und dabei
im hauseigenen
Spa-Bereich zur
Ruhe finden – all
das kann man im
Gugerbauer.



HOTEL GUGERBAUER

SCHÄRDING/OÖ. Das auf Regenerations-
kuren spezialisierte Hotel Gugerbauer ****
bietet Basenfasten, Intervallfasten und Heil-
fasten nach Buchinger. Entspannen kann
man im Spa mit Innenpool, Sauna. Treat-
ments und Aktivprogramm mit Qigong und
Pilates. 7 Tage Heilfasten mit umfangrei-
chen Leistungen ab 799 Euro.
hotel-gugerbauer.at



IN SCHÄRDING findet man die Buchinger-
Fasten-Oase Hotel Gugerbauer.

Thema: Ayurveda Resort Sonnhof

Autor: D. Schimke, E. Hölscher



NACH F. X. MAYR
kann hier gefastet werden. Auch wichtige
Tipps für den weiteren
Alltag nach dem Fasten
werden gegeben.

LA PURA WOMEN'S HEALTH RESORT

UNTER
SICH
sind hier
Frauen

GARS AM KAMP/STMK. Das La Pura Women's Health Resort***** ist ein einzigartiges Hotel nur für Frauen mit ganzheitlicher Regeneration, Aktiv- und Entspannungsangeboten, Fasten- und Mayrkuren sowie Kochkursen. 7 ÜN F.-X.-Mayr-Therapie mit ärztlicher Betreuung und Empfehlungen für den Alltag ab 1.790 Euro. lapura.at



Spa und idyllischer Umgebung, hier gelangt man mit dem „daberer.detox.basenfasten“ zu neuer Vitalität. Im Hotel Gugerbauer in Schärding kann man sich indes zwischen Heilfasten nach Buchinger, Intervallfasten und Basenfasten entscheiden. Dazu gibt es Qigong, Pilates und ein Spa mit Sauna und Pool.

Ladies only heißt es im La Pura Women's Health Resort in der Steiermark. Hier gibt es Fasten- und Mayrkuren sowie Kochkurse – dass man dabei auch noch Männer-Auszeit hat, finden viele durchaus sympathisch. Wer dann doch lieber zu zweit kurt, ist im Sonnhof Ayurveda Resort in Tirol gut aufgehoben. Ayurveda-Fans kommen hier dank grandioser Ayurveda-Küche voll auf ihre Kosten. Und auch im Thermenhotel Stoiser in Loipersdorf werden Heilfastenkuren mit ärztlicher Begleitung angeboten.

Möglichkeiten gibt es also viele – jetzt gilt es nur, es ganz einfach zu tun! ■

Getty