

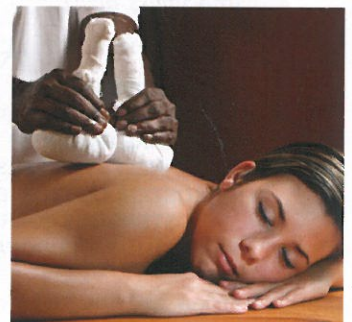
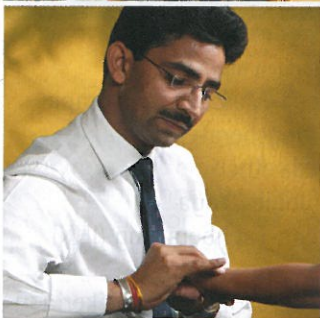
PIONIER DES EUROPÄISCHEN AYURVEDA

„Tirol meets India“

im Ayurveda Resort Sonnhof in Hinterthiersee

Das VITA-Redaktionsteam war auf Besuch im Sonnhof und ist begeistert vom stilvollen, indischen Flair.

Ein Besuch im Ayurveda Resort Sonnhof – im Herzen der Tiroler Alpen – lohnt sich. Der ideale Ort, um Kraft zu schöpfen und seinen Weg zum ICH zu finden!



Im Ayurveda Resort Sonnhof hat man sich seit vielen Jahren ganz und gar dem Wissen des Ayurveda verschrieben und integriert dieses harmonisch in die europäische Kultur.

Die Gäste des Hauses erleben mitten im österreichischen Bergidyll die Kraft der indischen Heilkunst für Gesundheit, Schönheit und Balance, ohne den langen Weg auf den fernen Kontinent in Kauf nehmen zu müssen.

Zwei Spezialisten aus dem Ursprungsland des Ayurveda, Dr. (ind.) Gaurav Sharma und Küchenchef Balvinder Walia, sorgen mit dem Sonnhof-Expertenteam für fundiertes Wissen, Professionalität und Authentizität und ein tiefes Verständnis für beide Kulturen.

Doshas im Gleichgewicht

Am Anfang eines jeden Aufenthalts im Sonnhof steht die Pulsdiagnose durch den indischen Ayurveda-Arzt Dr. Gaurav Sharma, auf deren Basis alle ayurvedischen Behandlungen und Anwendungen sowie die individuell an den einzelnen Gast angepasste ayurvedische Ernährung festgelegt werden. Im Mittelpunkt steht dabei das Gleichgewicht der drei Lebensenergien Vata, Kapha und Pitta, „Doshas“ genannt. Denn nur wenn sich diese in Balance befinden, ist man gesund und fühlt sich rundum wohl.

Durch gezielte Behandlungen und Kuren, das rechte Maß an Bewegung sowie durch die richtige Ernährung und wohltuende Regeneration, kann das Gleichgewicht der Doshas erhalten, oder, wenn notwendig, wiederhergestellt werden.

FAZIT: Im Ayurveda Resort Sonnhof erleben Sie eine individuell auf Ihren Konstitutionstyp abgestimmte Ayurvedakur, begleitet von Spezialisten aus Indien und dem Sonnhof-Expertenteam. Der Wellnessbereich des Resorts bietet Erholung im wunderschönen Panorama-Hallenbad, in der Finnischen Sauna, im Eukalyptus-Dampfbad, in der Wärmetherapie sowie in den drei Themensauen Kapha, Pitta und Vata.

Zum Tagträumen lädt der mit sehr viel Liebe angelegte Energiegarten „Shiva Shakti“ ein. Die anmutigen Statuen Ganesha und Buddha, der Shakti-Feuerplatz, ein natürlich angelegter Gartenteich und andere Kraftplätze bringen Ruhe und Harmonie in unser Leben.

Die 30 Zimmer und Suiten sind stimmungsvoll und gemütlich eingerichtet, mit stilvollen Accessoires im indischen Flair.

Kontakt: Ayurveda Resort Sonnhof, Hinterthiersee/Tirol
www.sonnhof-ayurveda.at