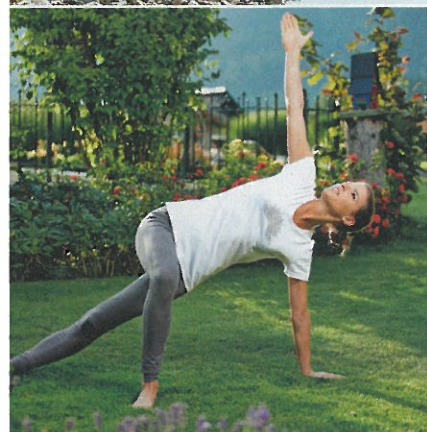


Ayurveda Hotel Sonnhof

THIERSEE, TIROL

Das wird geboten: Das Zentrum für europäisches Ayurveda: Spezialist Gaurav Sharma und Dr. med. Alaettin Sinop sorgen für Kompetenz und Verständnis der Heilkunst. Wichtig ist die Typenbestimmung des Menschen bei der Suche nach der passenden Behandlungsmethode. Top im Hotel Sonnhof: Die vielen Behandlungsmethoden, die ausgezeichnete ayurvedische Küche (pflanzenbetonte Küche) und Angebote zu Yoga&Meditation.

Info: Sonnhof, Hinterthiersee 16, 6335 Thiersee, Tirol. www.sonnhof-ayurveda.at, HP ab 110 Euro.



ABSCHALTEN Das älteste Gesundheitssystem dient sowohl der Gesundheitsförderung als auch der Heilung. Hier erfahren Sie, wo Sie sich von der Heilkunst inspirieren lassen können.

Ayurveda ist die Bezeichnung einer etwa fünftausend Jahre alten Gesundheitslehre, die aus dem Gebiet am Fuße des Himalayas stammt. Warum die Heilmethode jetzt wieder so boomt, erklärt der Experte Mag. David Batra so: „Weil es den Zeitgeist einfach trifft und Stressmanagement grade jetzt sehr wichtig ist.“

Einmaleins des Ayurveda

Da Ayurveda seit jeher (gibt es in Europa seit 1984) ein genau definiertes Konzept der Vorbeugung einsetzt, passt die Heilmethode auch bestens in die Wellness- und Anti-Aging-Schiene hinein. „Medizinische Prävention und Wellness sind zwar nicht das gleiche, haben jedoch viele gemeinsame Berührungspunkte“, so Dr. Hans Schäffler, welcher im Schloss Pichlarn in der Steiermark für Sie da ist. Doch was ist Ayurveda überhaupt? „Ayurveda

bedeutet und beschreibt das Wissen vom Leben in einem ganzheitlichen Sinn, das menschliche Leben, eingebettet in die Gesetze der Natur“, erklärt Mag. Batra. Ayurveda schafft es, physiologische Regulationssysteme mit mentalen und emotionalen Faktoren zu kombinieren und beschreibt die Weisheit von einem langen und gesunden Leben. „Ayu“ bedeutet Leben, „Veda“ ist die Weisheit. (altindische Sanskritsprache)

Wie Ayurveda angewendet wird

Die Behandlung umfasst eine Vielzahl von therapeutischen Ansätzen. Ein Kernpunkt der ayurvedischen Therapie ist das „Pancha-Karma“, die ayurvedischen „Detox-Behandlungen“, die man kurmäßig durchführt. „Ein idealer Zeitraum dafür sind 10 bis 14 Tage. Pancha-Karma entgiftet und stellt das Gleichgewicht der physiologischen Regulation wieder her“, so Dr. Schäffler. Im Salzburger Wellnessho-

tel Gmachl bieten die zwei indischen Experten Vinod und David Batra unterschiedliche Ayurveda-Therapien und Beratungen an. Wohlfühl-Anwendungen, wie die Ganzkörpermassage „Abhyanga“ beruhigen das Nervensystem. „Der Stirnguss (siehe linkes Foto auf der ersten Seite) ist für sehr gestresste Menschen geeignet, die Hilfe beim Abschalten brauchen“, erklärt Mag. Batra. Bei der Marmapunktmassage werden Vitalpunkte stimuliert, der Körper entgiftet und Energiebahnen gebündelt. Das Wichtigste ist aber das Beratungsgespräch, die Konstitution, in dem der Typus des Menschen festgestellt wird und eine individuelle Beratung ermöglicht. Ayurveda-Therapien wirken stressmindernd, bringen Harmonie und Energie und erzeugen ein Gefühl der Geborgenheit. Sie sind auf der Suche nach totaler Entspannung? Hier finden Sie die besten Adressen.

STEPHANIE GOLTES ■