

aktiv im Leben

aktiv im Leben

ANDERS REISEN

Öko-Touren
durch Småland

SPITZE FEDER

Tomi Ungerers
Sozialsatire

ERBFALLEN

Die zehn
größten
Fehler beim
Vererben

MEHR ENTSPANNUNG

Bogenschießen
harmonisiert
Körper und Geist

Gutes Gedächtnis?

Kabarettist und TV-Moderator
Eckart von Hirschhausen sagt, wie wir
möglichst lange geistig fit bleiben





Von der Kunst des rechten Lebens: Ayurveda Resort Sonnhof

Europäisches Ayurveda als Antwort auf die Fragen des modernen Lebens: Hektik und Stress hinterlassen bei vielen Menschen ihre Spuren. Wie kein anderes Heilsystem stellt das Ayurveda das Gleichgewicht mit gezielten Kuren und Behandlungen wieder her und führt zu einer tiefgreifenden Regeneration. Die Kraft der indischen Heilkunst für Gesundheit und Schönheit, Balance und Lebensqualität erleben die Gäste des Ayurveda Resorts Sonnhof auf einem alpinen Hochplateau vor dem majestätischen Panorama des Kaisergebirges in Hinterthirsee, Tirol. Auf harmonische und einzigartige Weise integriert das Vier-Sterne-Domizil das wertvolle Wissen des Ayurveda in die europäische Kultur. Was sonst nur auf Sri Lanka oder in Indien selbst möglich ist,

lässt sich im österreichischen Bergidyll in aller Originalität entdecken, ganz nach dem Motto „Ayurveda wo Sie leben“.

Mit Dr. Gaurav Sharma aus dem Ursprungsland des Ayurveda und dem ayurvedischen Küchenteam, sorgt das Resort für fundierte Professionalität und authentische Kompetenz. Dr. Sharma berät, begleitet und unterstützt die Gäste bei ihren individuell für sie komponierten Kuren. Das Themenspektrum ist umfassend und reicht von Reinigung und Detox über Schlankheitsprogramme und Anti-Aging bis hin zu körperlichen und mentalen Problemstellungen. Wertvolle Unterstützung liefern die Bewegungslehren von Yoga und Chi Gong, die neben Meditation, Laufen und Nordic Walking im Mittelpunkt des Entspannungs- und Aktiv-Angebots stehen.

Genauso wichtig für das ganzheitliche System des Ayurveda ist die Ernährung. Als wohltuend leichte sowie jahreszeitlich und regional geprägte Küche, erfüllt diese Kochkunst alle Ansprüche der modernen Esskultur. Besondere Stärke des Sonnhof Resorts ist die kunstvolle Verbindung von ayurvedischen Prinzipien mit heimischen Produkten.



Beispielangebot:

Die „Kur für Kurzentschlossene“ inklusive fünf Übernachtungen, Verwöhnepension, verschiedenen ayurvedischen Massagen, einem Himalaya-Salz-Ölpeeling, einem Stimguss und Teilnahme am Ayurveda Aktiv Programm ist bis zum 10. Juli 2010 ab 819 Euro pro Person buchbar.

Weitere Informationen und Buchungen unter www.sonnhof-ayurveda.at oder Telefon +43(0)5376/5502.

