

Thema: Ayurveda Resort Sonnhof

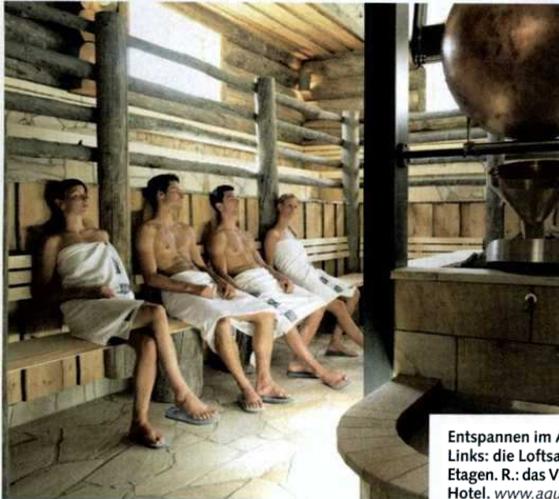
Autor:



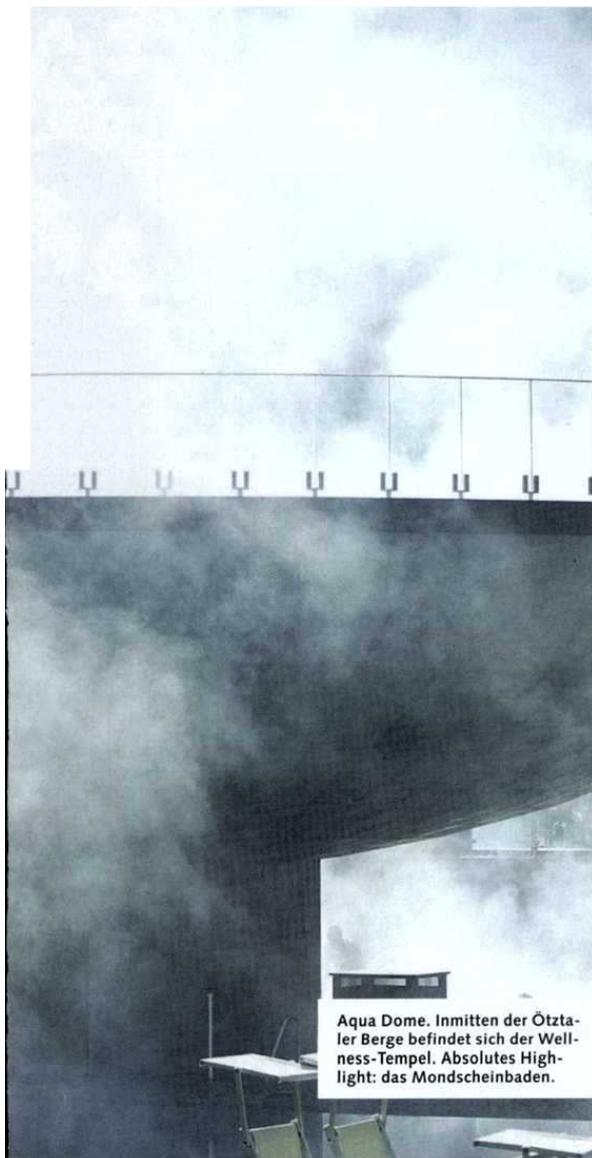
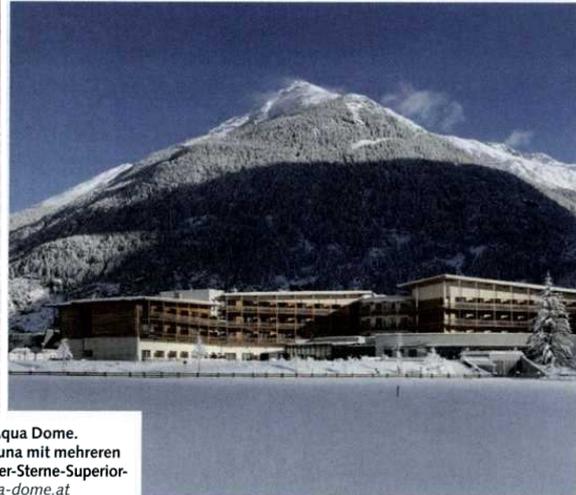
Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag

**Thema:** Ayurveda Resort Sonnhof

**Autor:**



Entspannen im Aqua Dome.  
Links: die Loftsauna mit mehreren  
Etagen. R.: das Vier-Sterne-Superior-  
Hotel. [www.aqua-dome.at](http://www.aqua-dome.at)



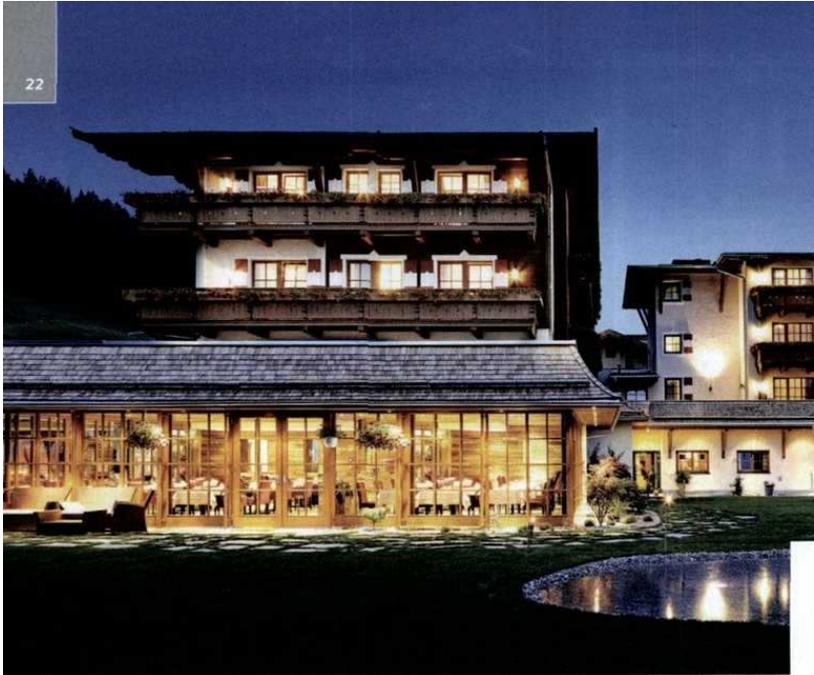
Aqua Dome. Inmitten der Ötzta-  
ler Berge befindet sich der Well-  
ness-Tempel. Absolutes High-  
light: das Mondscheinbad.

Schau mir in die Augen, Kleines“, bekommt bei diesem Hausarzt eine ganz neue Bedeutung. Denn Dr. Gaurav Sharma ist kein gewöhnlicher Mediziner – er kommt aus Indien und kann mit nur einem prüfenden Blick in meine Augen mein gesamtes Wohlbefinden erkennen. Sagt er. Ich fühle mich gläsern. Und wusste gar nicht, wie schlecht es um meinen Körper steht. „Sie müssen lernen, abzuschalten“, sagt er. Ich nicke nur verunsichert. Nach einer Stunde Diagnosebesprechung und dem Vorsatz, in Zukunft mehr auf mich zu schauen, geht's gleich weiter zur ersten Behandlung: Himalaya-Salz-Öl-Peeling mit anschließendem Entgiftungsbad. Ich befinde mich im Ayurveda Resort Sonnhof im Tiroler Hinterthiersee, inmitten einer wunderbaren Berglandschaft. Aufbauend auf den drei Säulen „Ernährung“, „Körperbehandlungen“ und „Yoga & Qigong“, wird im Resort – übrigens dem einzigen seiner Art in Österreich – der ganzheitliche Gesundheitsansatz verfolgt. „Das ist eine wirkungsvolle Methode, um die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen“, sagt Hotelchef Johann Mauracher.

Während ich also – frisch gepeelt – in dem indisch dekorierten Raum im sprudelnden Bad sitze und mir der Schaum bis zur Nasenspitze reicht, denke ich an die Worte von Dr. Sharma. Und stelle fest: Ja, das Entspannen fällt mir extrem schwer. Aber deshalb kommt man ja ins Ayurveda-Resort. Um den Alltagsstress hinter sich zu lassen und zu relaxen. Nicht nur die Behandlungen, auch das Design-Konzept des Hauses orientieren sich ganz an dem Motto „Tirol meets India“. Heimische Hölzer und hochwertige Materialien verbinden sich mit indischen Elementen. Das Resort

Thema: Ayurveda Resort Sonnhof

Autor:



Ayurveda Resort Sonnhof. Das Angebot reicht von der AyurDetox-Kurzreinigung über Entschlackungsprogramme und Jungbrunnen-Regenerationswochen bis hin zur Rasayana-Kur. Der Ayurveda-Arzt Dr. Sharma begleitet die Gäste während des Aufenthaltes. [www.tirol-ayurveda.at](http://www.tirol-ayurveda.at)

## Spas in den Bergen Herrlich: in der Sauna schwitzen und dabei das Schluchtenpanorama genießen.

wurde sogar nach einer traditionellen Zeremonie gereinigt und nach der indischen Vastu-Lehre ausgeräuchert, damit die göttliche Energie („Prana“) fließen kann – die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Nach den Behandlungen und den Ayurveda-Speisen geht's mir tatsächlich besser.

Bereits nach einem Tag fühle ich mich gesünder. Und total müde. Dazu trägt auch der Stirnguss mit heißem Öl bei. 30 Minuten nur still daliegen und den warmen Strahl auf meiner Kopfhaut spüren. Mein erster Gedanke: Unmöglich. Ich versuche ein Gespräch mit dem indischen Heilpraktiker zu beginnen. „Relax and don't talk“, antwortet er. Ich versuche zu gehorchen. Erstens, weil ich nicht möchte, dass er mit heißem Öl in seinen Händen abgelenkt wird und womöglich eine falsche Bewegung

macht. Und zweitens, weil ich schon bald wieder Augenkontakt aufnehmen möchte, ohne dass ich mir Sorgen machen muss, welche körperlichen Ungereimtheiten darin wohl zu erkennen wären. Und das geht eben nur, indem ich mich voll und ganz auf dieses Konzept einlasse.

Schauplatzwechsel in die Ötztaler Alpen. Im Aqua Dome in Längenfeld liege ich statt auf einem Massagetisch in einem schalenförmigen, futuristisch anmutenden Becken im heißen Wasser, während leichter Nieselregen auf mich runterprasselt. Auch an diesem Ort regiert die Lehre Asiens: Die 50.000 Quadratmeter große Anlage wurde komplett nach Feng-Shui gestaltet. Unterwassermusik und Lichteffekte machen das Bad in der Sole-Schale perfekt. Und es kommt noch besser: Die Massageschale verwöhnt mit einer duftenden Thermalwasserfontäne, ich fühle mich wie in einem überdimensionalen Whirlpool.

## Die besten Skigebiete rund um die Thermen



### Wilder Kaiser Brixental (links).

279 Kilometer Pistengaudi, mit nicht weniger als 91 Liften. Was natürlich nicht fehlen darf: Mehr als 70 Après-Ski-Bars, Restaurants und Hütten laden nach dem Skifahren zum Abfeiern ein. Unser Tipp: Von 8. bis 21. Dezember 2012 und von 16. März bis 7. April 2013 fahren Kinder bis 15 Jahre gratis. [www.skiwelt.at](http://www.skiwelt.at)

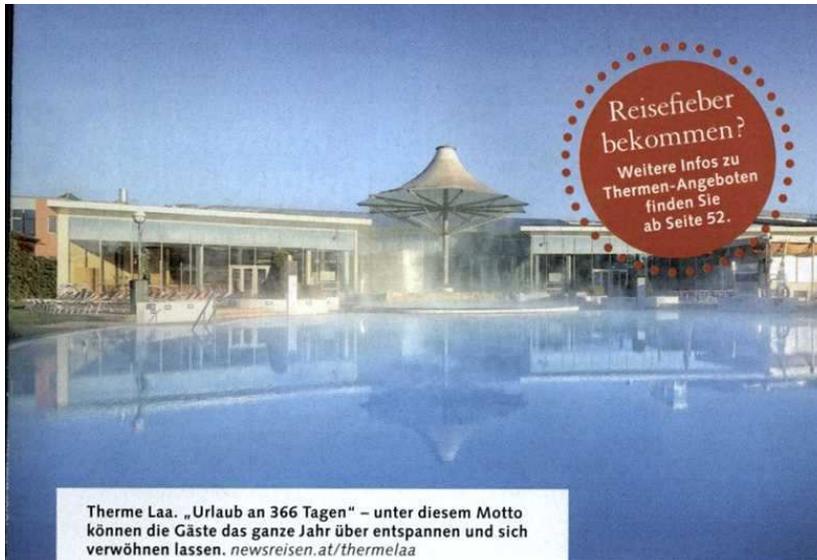
### Sölden.

Rund 40 Seilbahnen, 150 Pisten-Kilometer sowie drei Langlaufloipen bieten genug Spielraum für einen abwechslungsreichen Winterurlaub. Und: Der Almdudler Snowpark bietet Snowboardern neben einem fetten Sortiment an Schnee-Elementen und Jibs auch eine Chillarea mit Sound und Liegestühlen. Die Benützung ist kostenlos. [www.soelden.com](http://www.soelden.com)



**Thema:** Ayurveda Resort Sonnhof

**Autor:**



## Wellness pur

Mit 1.500 Quadratmetern ist die Therme Laa eine der größten Österreichs.



NEWS-Redakteurin Monika Dlugokecki im Ayurveda Resort Sonnhof.

Nicht nur Erwachsene, auch Kinder kommen hier voll und ganz auf ihre Kosten: Auf sie wartet nämlich eine eigene Wasserwelt mit zwei großen Schwimmbecken an Deck eines Schiffes, mit einer 90 Meter langen Riesenrutsche und Spielräumen.

Und auch die Saunawelt „Gletscherglöhen“ hat einiges zu bieten: Da wäre die Loftsauna auf mehreren Etagen. Richtig heiß (bis

zu 90 Grad) wird es in der Erdsauna, die zur Hälfte in den Erdboden gebaut ist. Bei 50 Grad verführt das Kräuterbadl mit würzigen Aromen, während sich in der urigen Heustadlsauna bei 70 Grad ätherische Öle entfalten. Die Schluchtensauna überzeugt – wie der Name verrät – mit einer Aussicht auf die Öztaler Schlucht. Für das kühle Kontrastprogramm sorgt ein Eisregen in der Gletscherhöhle.

Meine Wellness-Spurensuche ist aber längst nicht zu Ende. Weiter geht's in die Therme Laa in Niederösterreich. Auch hier gibt's einiges zu entdecken. Aber: Um Sie nicht weiter mit meinen plätschernden Erzählungen zu verführen, schlage ich vor: Sie überzeugen sich vom Urlaub an 366 Tagen am besten selbst. Zu buchen ab Seite 54. Monika Dlugokecki