

WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN ...

... wenn Europäisches Ayurveda doch so nahe liegt!

Im Ayurveda Resort Sonnhof wird die indische Heilkunst auf europäische Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten übertragen und in allerschnödesten Alpenlandschaft angewendet. «Tirol meets India» lautet das Motto – und das zieht Gäste aus aller Welt an.

Der lange Flug, die Umstellung aufs schwül-heiße Klima, das ungewohnte Essen mit Zutaten, die der Körper nicht kennt und vielleicht auch gar nicht verträgt... Wer sich für eine Ayurveda-Kur in exotischen Gefilden entscheidet, erlebt häufig Stress – obwohl er doch eigentlich Ruhe, körperliche Reinigung und Entspannung sucht.

Dass es auch anders geht, beweist das Ayurveda Resort Sonnhof in Hinterthiersee in Tirol. Seit 2006 praktiziert man dort «Europäisches Ayurveda» – und das so erfolgreich, dass man den Begriff inzwischen als Marke eintragen ließ. Die Gäste des Hauses erleben mitten im österreichischen Bergidyll die Kraft der indischen Heilkunst, die zu Gesundheit, Schönheit und innerer Balance führt – ohne den langen Weg auf den fernen Kontinent in Kauf nehmen zu müssen. Spezialisten aus dem Ursprungsland des Ayurveda, Gaurav Sharma und Küchenchef Balvinder Walia, sorgen mit dem Sonnhof-Expertenteam rund um Dr. med. Alaettin Sinop und Christina Mauracher für fundiertes Wissen, Professionalität und Authentizität sowie ein tiefes Verständnis für beide Kulturen. Am Anfang jeder Pancha-Karma-Kur im Sonnhof steht die Pulsdiagnose durch den Ayurveda-Spezialisten Gaurav Sharma, auf deren Basis alle ayurvedischen Behandlungen und Anwendungen sowie die individuell an den einzelnen Gast angepasste ayurvedische Ernährung festgelegt werden.

«Bei der Behandlung in einem indischen Resort bekommt der Gast Anweisungen, die er ohne zu hinterfragen strikt zu befolgen hat. Im Europäischen Ayurveda stehen das Hinterfragen, das Erkennen und das Verstehen im Vordergrund. Deshalb werden bei uns die medizinischen und gesundheitlichen Themen sehr sorgsam erläutert, um jegliche Zweifel und Unklarheiten auszuräumen. Das hilft dem westlich geprägten Gast, eine Anweisung oder einen Ratschlag besser und mit mehr Verständnis anzunehmen», erklärt Johann Mauracher, Begründer des

Europäischen Ayurveda und Betreiber des Sonnhofs. Die meisten Gäste entscheiden sich für eine 7-, 10-, 14- oder 21-tägige Pancha-Karma-Kur – die Königin der Ayurveda-Kuren, die den modernen westlichen Zivilisationskrankheiten effektiv entgegenwirkt. Ob Burnout, Stoffwechselstörungen, Allergien, Migräne oder einfach nur als bewusste «Auszeit vom Alltag» – in Absprache mit den Sonnhof-Ayurveda-Spezialisten, Arzt und Therapeuten werden individuelle und hochwirksame Behandlungsprogramme erstellt, von denen Körper, Geist und Seele langfristig profitieren.

Rezepte für ein gesundes Leben

Für Gäste, die während des Aufenthalts so richtig auf den Geschmack des Europäischen Ayurveda gekommen sind (sowie für alle, die einfach gerne gut und gesund essen), gibt es jetzt sogar ein eigenes Sonnhof-Kochbuch: «Es geht mir richtig gut mit Ayurveda» lautet der Titel. Darin enthalten: köstliche Rezepte auf Basis der ayurvedischen Ernährungslehre mit heimischen Zutaten. Beispiel gefällig? Wie wär's mit einem Meerrettich-Ricotta-Aufstrich für Pitta- und Vatatypen? Oder mit Pastinaken und Karotten mit selbstgemachtem Kräuter-Ghee? Und zum Dessert gibt es dann glasierte Feigen im Orangensee – denn kleine, süße Belohnungen sind im Europäischen Ayurveda erlaubt!

Niche Experiences

Einzigartig – Gäste aus der ganzen Welt schwören auf Europäisches Ayurveda im Ayurveda Resort Sonnhof im Herzen der Tiroler Alpen. Diagnose & Behandlung, ayurvedische Ernährung, Yoga & Spiritualität als Säulen Ihrer Gesundheit. www.sonnhof-ayurveda.at

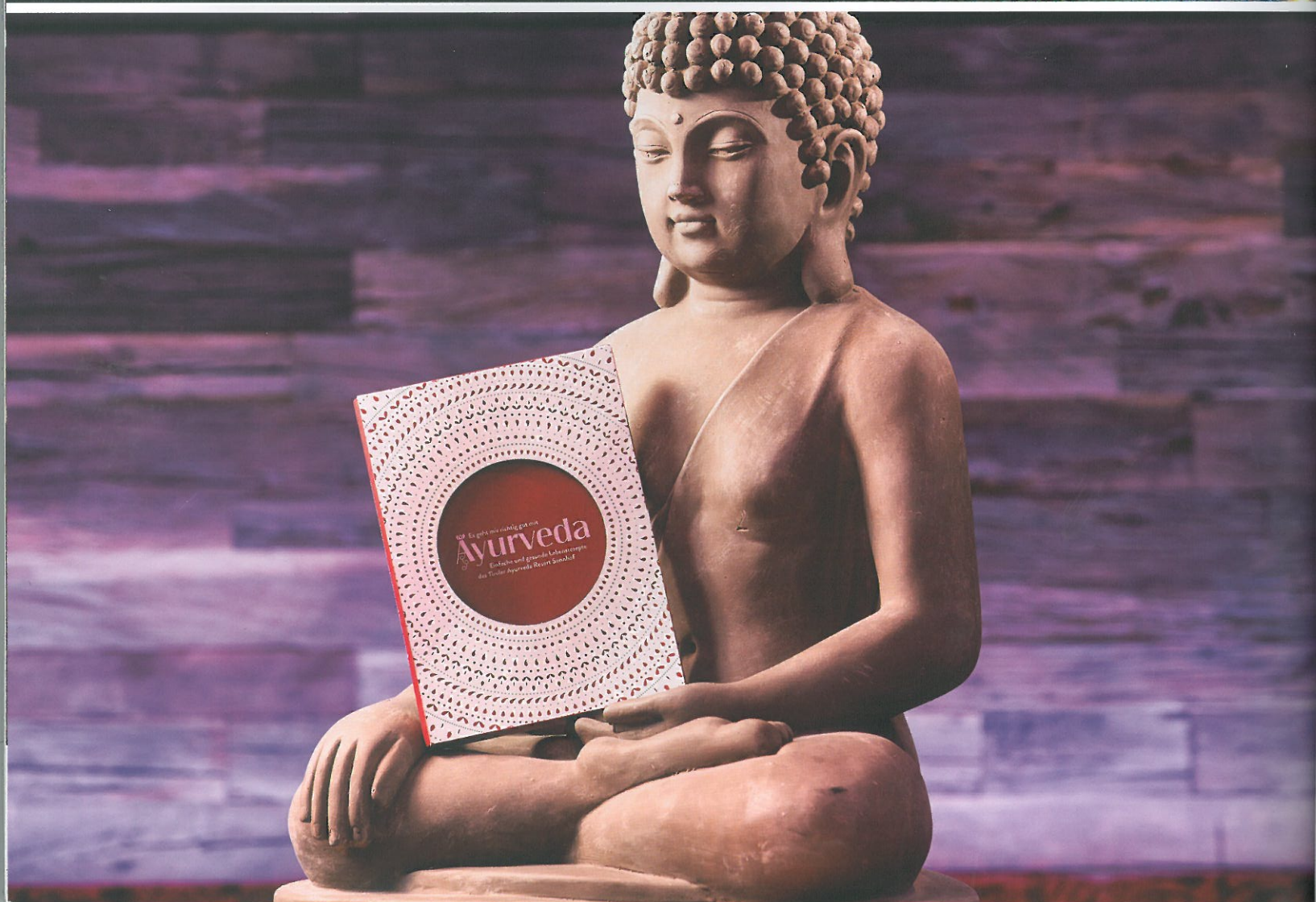
AYURVEDA RESORT SONNHOF

Johann Mauracher e.U.

Hinterthiersee 16 • 6335 Thiersee • Österreich

Tel.: +43 5376 5502 • Fax: +43 5376 5902

info@sonnhof-ayurveda.at • www.sonnhof-ayurveda.at



Im Ayurveda
Kunst auf eur
heiten übertrag
angewendet. «T
das zieht Gäste:

Der lange Flug,
das ungewohnt
kennt und viele
eine Ayurveda-I
erlebt häufig St
körperliche Reir
Dass es auch ar
Sonnhof in Hini
man dort «Euro
reich, dass man
gen ließ. Die Gä
reichischen Berg
die zu Gesundh
– ohne den lang
nehmen zu müs
des Ayurveda, G
Walia, sorgen m
Dr. med. Alaettir
diertes Wissen,
ein tiefes Verstän
der Pancha-Karm
se durch den Ay
deren Basis alle
wendungen sowi
angepasste ayurv

«Bei der Behandl
der Gast Anweis
zu befolgen hat.
Hinterfragen, da
dergrund. Desha
und gesundheitl
um jegliche Zw
Das hilft dem we
oder einen Ratse
anzunehmen», er