

## Namaste im Sonnhof

Europäisches Ayurveda mitten in den Alpen: Das Ayurveda Resort Sonnhof integriert auf harmonische Weise das Wissen der Jahrtausende alten indischen Heilkunst in die europäische Kultur. Was man sonst in Indien oder Sri Lanka erlebt, kann man im österreichischen Bergidyll in aller Originalität entdecken, u.a. wird im Sonnhof die Königin der ayurvedischen Behandlungen, die Pancha Karma Kur durchgeführt. Der Ayurveda-Arzt Dr. Gaurav Sharma aus Indien begleitet und berät die Gäste individuell während ihres Aufenthalts. ► **Ayurveda Resort Sonnhof, 6335 Thiersee/Tirol, Österreich, Tel. +43 5376 5502, sonnhof@thierseetal.com [www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)**

## Energiequelle Villa Astra

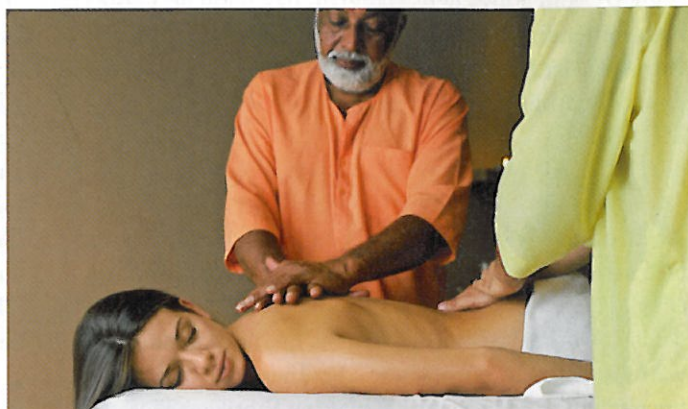
Klein und fein, so kann man die Villa Astra in Lovran/Kroatien beschreiben. Das im eleganten gotisch-venezianischen Blumenstil errichtete Haus mit Meerblick steht inmitten eines alten Baumbestandes. Messungen ergaben, dass das Grundstück der Villa Astra großes energetisches Potenzial vorweist. Eine ideale Voraussetzung, um sich im holistisch ausgerichteten Spa auf ayurvedische Programme zu konzentrieren. Im Gourmet Restaurant werden individuell auf die Körperkonstitution abgestimmte Menüs serviert. Die Zutaten kommen aus dem Bio-Garten des eigenen Farmhauses.

► **Villa Astra, 51415 Lovran, Kroatien, Tel. +385 51 294 400 sales@lovranske-vile.com [www.lovranske-vile.com](http://www.lovranske-vile.com)**



# Ayurveda HOTELS

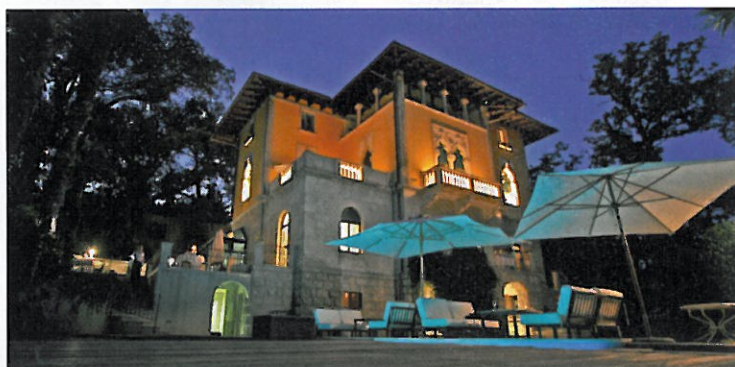
Mit der indischen Heilkunst zu innerer Schönheit, mehr Lebensqualität und Balance finden.



## Indien trifft China im Hotel Gmachl

Die Spa-Abteilung des Hotel Gasthof Gmachl Bergheim bei Salzburg hat Verstärkung von Profis aus dem fernen Osten: Zwei indische Ayurveda-Experten und eine chinesische Masseurin verwöhnen Körper, Geist und Seele mit individuellen Behandlungen. Nach den Anwendungen kann man im Garten-Spa mit Blick auf die 10 000 m<sup>2</sup> große Parklandschaft relaxen oder im Wellnessbereich mit Hallenbad, Saunalandschaft, beheiztem Außenpool und Solegrotte.

► **Hotel Gmachl Bergheim, 5101 Bergheim bei Salzburg, Österreich, Tel. +43 66245 2124-0, info@gmachl.at [www.gmachl.at](http://www.gmachl.at)**



## Mehr als Wellness – „Der Krallerhof“

Ayurveda ist seit vielen Jahren ein Schwerpunkt im Behandlungsangebot des Hotels Krallerhof. Die Palette reicht von Bekanntem wie dem Stirnölguss „Shirodhara“ über Klassiker wie die ayurvedische Ganzkörpermassage „Abhyanga“, die Fuß- und Beinmassage „Padabhyanga“ und der Kopf-/Gesichtsbehandlung „Mukabhyanga“ bis zur Kopfmassage „Shiroabhyanga“ und der Seidenhandschuh-Massage „Garshan“. Einmal jährlich im Herbst gibt es zudem spezielle Ayurveda-Wochen mit zahlreichen Vorträgen, Meditationen und speziellen Behandlungen. ► **Wellnesshotel „Der Krallerhof“, 5771 Leogang, Salzburger Land, Österreich, Tel. +43 65838246-0, office@krallerhof.com [www.krallerhof.com](http://www.krallerhof.com)**