

AYURVEDA-RESORT SONNHOF IN NEUEM GLANZ

WIEDERERÖFFNUNG DES HAUSES – HERZSTÜCK DES EUROPÄISCHEN AYURVEDA

Das Ayurveda-Resort Sonnhof in Hinterthiersee in Tirol gilt als das Zentrum des Europäischen Ayurveda. Nach einem zweimonatigen Um- und Ausbau startet man nun mit einem noch umfassenderem und hochwertigem Angebot in ein neues Zeitalter der Gesundheitsprävention und Regeneration. Unter dem Motto „Tirol meets India“ wurden Empfangsbereich, Allgemeinräume und Restaurants gestaltet, das Ayurveda-Zentrum verdoppelt und der Garten der fünf Elemente, „Shiva Shakti“ geschaffen. So erleben die Gäste mitten im österreichischen Bergidyll die Kraft der indischen Heilkunst für Gesundheit, Schönheit und Balance, ohne den langen Weg auf den fernen Kontinent in Kauf nehmen zu müssen. Zwei Spezialisten aus dem Ursprungsland des Ayurveda, Dr. (ind.) Gaurav Sharma und Küchenchef Balvinder Walia, sorgen mit

dem Sonnhof-Expertenteam für fundiertes Wissen, Professionalität, Authentizität und ein tiefes Verständnis für beide Kulturen.

Zentrum für Europäisches Ayurveda

Das Ayurveda-Resort Sonnhof bietet ein umfassendes Programm, das von AyurDetox-Kurzreinigung über intensive Entschlackungsprogramme und Jungbrunnen-Regenerationswochen bis hin zur Rasayana-Kur reicht. Der Ayurveda-Arzt Dr. (ind.) Sharma berät, begleitet und unterstützt die Gäste während des Aufenthaltes.

Bewegungsprogramme

Die medizinischen Behandlungen können dann am besten wirken, wenn sie durch Bewegung und mentale Regeneration ergänzt werden. So gehört ein kompetent betreutes und individuelles Angebot zum täglichen Bestandteil aller Sonnhof-Kuren. Der erfahrene Qi-Gong-Lehrer Tanou liefert mit seinem Bewegungsprogramm rund um Yoga

und Qi-Gong diese wertvolle Unterstützung auf körperlicher Ebene. Meditation, Gespräche sowie Zeiten der Besinnung und intensiver Ruhe sind ebenso wesentlich für einen spürbaren Stressabbau und neue innere Balance.

Europäische Ayurveda-Küche

Mit der „Europäischen Ayurveda-Küche“ hat der Sonnhof die Prinzipien der indischen Heilkunst auf den Geschmack unserer Breitengrade übertragen und eine eigene kulinarische Marke kreiert. Sie berücksichtigt die Grundlagen und Rezepte des Ayurveda für das Gleichgewicht der Lebensenergien und schmeichelt dem europäischen Gaumen durch die Verwendung erstklassiger Produkte von den Märkten und Bauernhöfen der Region. Neben indischen Kräutern wie Koriander, Ingwer, Kardamom oder Zimt entfalten auch europäische Gewürze wie Thymian, Basilikum oder Fenchel ihre heilende Wirkung. Nach der Konstitutionsbe-

GEWINNSPIEL

MIT OSCAR'S EINEN EXKLUSIVEN
AUFENTHALT FÜR ZWEI PERSONEN
INKLUSIVE VERWÖHNUNGSPENSION MIT
AYURVEDISCHER KÜCHE IM AYURVEDA-RESORT SONNHOF GEWINNEN.

TEILNAHME: Beantworten Sie folgende Frage
und posten Sie die Antwort auf der Oscar's Facebook
Seite oder senden Sie uns eine E-Mail an
office@oscarss.it.

Wie nennt man eine traditionelle indische
Heilkunst?





stimmung durch Dr. (ind.) Sharma stimmt der ebenfalls aus Indien stammende Küchenchef Balwinder Walia die Ernährung darauf ab.

Tirol meets India

Das neue Design-Konzept des Hauses orientiert sich ganz am Motto „Tirol meets India“. Heimische Hölzer und hochwertige Materialien verbinden sich in perfekter Synergie mit der indischen Farbvielfalt und kreativen Elementen des fernen Kontinents. In der neuen Spirit-Lounge etwa erlebt man jeden Tag im Zeichen eines anderen Planeten und Körper-Chakras. Intensive Energie tankt man im Energiegarten „Shiva Shakti“, der nach der indischen Vastu-Lehre gestaltet und nach den fünf Elementen ausgerichtet ist. Eine Vielzahl an Kraftplätzen, der Platz des Buddhas sowie der Shakti-Feuerplatz und ein Biotop laden hier zum Verweilen ein. Kulinarische Genüsse warten schließlich im Anapurna-Buffer, wo man Frühstück und Nachmittagsjause einnimmt, oder im Res-

taurant Buddha's Place, dessen angeschlossener Wintergarten dem indischen Kriegsgott Indra gewidmet ist. Einen Besuch lohnt auch der neue hauseigene Shop – von den Sonnhof-Tees bis zu den eigenen Gewürzen gibt es hier Ayurveda zum Mit-nach-Hause-Nehmen.

Human Resources

Aber nicht nur hinsichtlich der Infrastruktur und des Angebots denkt man am Sonnhof an die Zukunft – besonders investiert wurde auch in Human Resources. Als erstes Hotel in Europa wurden die Mitarbeiter des Ayurveda-Zentrums mit dem Qualitätssiegel der Vita-Akademie ausgezeichnet. Die Vermittlung von ganzheitlichem Fachwissen nach neuesten Erkenntnissen und Methoden, hoher Praxisbezug und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit sind Ziele der individuell abgestimmten Mitarbeiterschulungen und setzen einen neuen zertifizierten Qualitätsstandard.

Ayurveda-Resort Sonnhof
A-6335 Hinterthiersee 16
Tel: +43 (0)5376 5502
Fax: +43 (0)5376 5902
sonnhof@thiersee.at
www.sonnhof-ayurveda.at

