



European Ayunveda Healing, Heath 2 Happiness



LIEBE AYURVEDA-FREUNDE UND GÄSTE DES SONNHOFS!

Ayurveda ist viel mehr als eine Heilmethode oder Trendwelle. Ayurveda ist ein **Weg des Lebens**. Und eine **Reise zu Dir selbst**. Eine Philosophie, die nicht nur das Außen, sondern vor allem das Innen wahrnimmt. Im Sonnhof haben wir es uns zur Lebensaufgabe gemacht, Dich auf diesem Weg zu begleiten. Auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Mit European Ayurveda* haben wir das indische Original für die Lebensweise in der westlichen Welt adaptiert: Weil jeder Mensch unterschiedlich ist und ganz **nach individuellen Bedürfnissen** lebt, jede Kultur ihre eigenen gesundheitlichen Probleme hat und wir trotz aller Gleichheit doch alle unterschiedlich sind. Hier lebt die ganzheitliche Lehre des Ayurveda neu auf, spezialisiert auf die persönlichen Empfindungen der schnelllebigen europäischen Welt. European Ayurveda schenkt Dir eine Anleitung für ein gesünderes Leben, Du lernst mit Dir selbst und der Natur im Reinen zu sein. **Dein Potential** nicht nur wahrzunehmen, sondern auch anzunehmen und danach zu leben. Das ist unsere **Inspiration** und zugleich unsere **Mission**. Diese wurde auch schon mehrfach ausgezeichnet:

- Connoisseur Circle Award als bestes MEDICAL SPA
- World Luxury Spa Award als bestes Ayurveda Spa Europas
- SPA Star Award für das beste Spa Concept
- Cultured Traveller 2018: eines der "World's best ayurvedic escapes"

Warum also in die Ferne reisen, wenn das Gute doch so nahe ist?

Wir freuen uns auf Dich und können es gar nicht erwarten, Dir Deine neuen Lebensbegleiter an die Hand zu geben!

Deine Elisabeth Mauracher und Helmut Naschberger mit dem gesamten Sonnhof-Team

Live differently - live European Ayurveda Together we build a new world

INHALT

6 - 13 World of European Ayurveda

Fernöstliche Heilkunde auf europäische Art - "weil es mir richtig gut geht". Konzept, Entwicklung und Vision.



16 - 23 European Ayurveda Resort Sonnhof

Erlebnis- und
Resonanzräume –
gib Dir selbst den Raum,
Veränderungen zu spüren
und entdecke unsere
Transformationsräume.



64 - 70 European Ayurveda Cuisine

Es geht mir richtig gut, weil ich mit allen Sinnen genieße.
Unsere Ernährung ist die Quelle unserer Gesundheit.
In der European Ayurveda
Cuisine vereinen wir
Gesundheit mit Genuss - so
individuell wie Du.





32 - 52 European Ayurveda Kuren

Verändere Dein Leben, weil Du es Dir wert bist! Mit unserem Kurfinder geben wir Dir eine erste Orientierung. Im Sonnhof begleiten wir Dich zu Dir selbst.

European Ayurveda Health Med World of European Ayurveda 50 - 51 Ayurveda Plus Philosophie & Inspiration 6 - 7 Ayurveda Plus Intensiv Kur 52 8 - 9 Die Basis - 7 Säulen des European Ayurveda **53** Be part of European Ayurveda - unsere 10 - 11 Eine Geschichte der Liebe und des Lebens **Community** 12 - 13 Weil es mir richtig gut geht - Interview mit Elisabeth Mauracher **European Ayurveda Yoga & Meditation** 54 - 55 Dein Yoga & Healing Retreat World of European Ayurveda Experts 14 - 15 Unser European Ayurveda Resort Sonnhof-**European Ayurveda Healing Spirit** Team 56 - 57 Dankbarkeit als Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Glück European Ayurveda Resort Sonnhof -Transformations- & Resonanzräume 58 - 59 Dein Empowerment Mentoring 16 - 17 Unser Resort im Überblick 60 - 61 Finde Dein Glück 18 - 21 AyurvedaZentrum 62 Premiumprogramm Mental & Mind Detox 22 - 23 Garten der 5 Elemente 63 Live European Ayurveda - unser Shop **European Ayurveda - Konsultation & Behandlung European Ayurveda Cuisine** 66 - 67 Quelle der Gesundheit: Unsere Ernährung 24 - 27 "Ich liebe Menschen" - Interview mit Gaurav Sharma 68 - 69 Regional, nachhaltig und mit viel Liebe zur Natur 28 - 31 Finde Deine persönliche Harmonie - Dosha-Lehre 70 Premiumprogramm Ernährung European Ayurveda ausgezeichnet - unsere European Ayurveda Kuren - Verändere Dein Leben **Awards** 32 - 33 Weil Du es Dir wert bist **European Ayurveda Natur & Bewegung** 34 - 35 Welche Ayurveda Kur ist die richtige für mich 72 - 74 Premiumprogramm Bewegung 36 - 37 Pancha Karma - Die Königin der ayurvedischen Kuren



38 - 43 Pancha Karma Kuren

47 - 49 Regenerationskuren

44 - 46 AyurDetox Kuren

European Ayurveda - Ich entdecke mich selbst

76 - 79 Ayurveda Programme

80 - 82 Zimmer & Preise

83

European Ayurveda Resort Sonnhof

Allgemeine Informationen

World of European Ayurveda

UNSERE PHILOSOPHIE & INSPIRATION

Fernöstliche Heilkunde auf europäische Art

Im European Ayurveda lebt die ganzheitliche Lehre des Ayurveda neu auf, spezialisiert auf die persönlichen Empfindungen der schnelllebigen europäischen Welt. European Ayurveda bietet optimale Lösungsansätze für mehr Harmonie, Gesundheit, Klarheit und Gleichgewicht. Die Lehre des Ayurveda trifft auf regionale Produkte und Umweltbewusstsein, Yoga und Meditation – angepasst an den europäischen Lebenswandel. Ayurvedische Medizin trifft auf Schulmedizin und moderne alternative Heilmethoden. Eine Symbiose aus medizinischer und therapeutischer Expertise aus der alten und der neuen Welt, geschmacklicher Vielfalt, geistiger Klarheit und ganzheitlichen Gedankenansätzen.



Unser Versprechen

Qualität & Vertrauen

Zertifiziert und geprüft durch European Ayurveda*. Jeder Mensch ist einzigartig und braucht deshalb eine individuelle Behandlung. Wir verfügen über einen großen Erfahrungsschatz und wissen genau, worauf es bei ganzheitlichen Behandlungen ankommt. European Ayurveda*-Produkte, -Rezepturen und -Therapien werden deshalb von und mit Experten entwickelt, sorgfältig geprüft, ausgewählt und angewandt. Dem hohen Qualitätsanspruch verleihen wir mit unserem Siegel Ausdruck: "Certified by European Ayurveda*".

Unsere Mission

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Wahrnehmen, annehmen, leben. Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht bringen. Dich und Dein Inneres spüren. Im Einklang mit der Natur und ganz bei Dir sein. In Deiner persönlichen Wahrheit. Spüre Deine Gesundheit – das dynamische Gleichgewicht Deiner Körperelemente. Denn erst, wenn Du diese Reinheit in Dir fühlst, lebst Du in vollkommener Gesundheit.

Unser Mantra

"Es geht mir richtig gut"

Nur wenn es uns selbst gut geht, können wir Gutes weitergeben. Die Energie und die Liebe, die wir empfinden, begleiten Dich vom ersten Schritt an, wenn Du bei uns ankommst. "Es geht mir richtig gut" ist unser Mantra. Seine positive Kraft wirkt auf die Frequenz unserer Gedanken und Gefühle. Es steht für den Beginn der Veränderung und ebnet den Weg in Dein glückliches Sein.

Unser Ziel

Strahle aus Deiner Kraft heraus

Alles Wachsende auf der Erde wird von der subtilen Energie der Sonne durchdrungen. Prana. Lebensenergie. Wenn wir unsere Mitte gefunden haben. Wenn unsere Energien, Seele, Körper und Geist in Balance sind, breitet sich Prana in uns aus.

Mit European Ayurveda findest Du Dein inneres Gleichgewicht. Schöpfe neue Energie und entfalte Dein Prana in voller Strahlkraft.



World of **European Ayurveda**



Konsultation & Behandlung

Komplementärmedizin, fundiertes Ayurveda-Wissen & TCM

Auf Deine Bedürfnisse abgestimmt: Pulsdiagnose, komplementärmedizinische Diagnoseund Behandlungsmethoden sowie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) verschmelzen zu Deinem persönlichen Therapieplan.





Ayurvedische Ernährung

Jeder is(s)t anders

Vegetarische
Ayurvedaernährung
kombiniert mit regionalen
Produkten von der eigenen
Farm. Eine intuitive und
Dosha-gerechte Ernährung
im Einklang mit der Natur.
Für Gerichte, die nicht nur
sättigen, sondern auch
nachhaltig Körper und
Seele nähren.



Healing Spirit

Achtsamkeit, Me-Time & Persönlichkeitsentwicklung

Wer bin ich, was erfüllt mich? Ob Mental- & Mind-Detox®, Empowerment Mentoring oder schamanisches Coaching - individuelle Unterstützung auf mentaler Ebene durch die Energiemedizin des European Ayurveda hilft, Deinen Lebensweg selbstbestimmt und bedacht zu gestalten.



Health Med

Schulmedizinische Diagnosen & Behandlungen

Als Pioniere des European Ayurveda® vertrauen wir auf die Symbiose aus der fernöstlichen Heillehre und den Erkenntnissen weitsichtiger Schulmediziner. Das Beste aus beiden Welten: für eine ganzheitliche Heilung.





Yoga & Meditation

Yoga- & Qi Gong-Übungen, geleitete Meditationen

Anleitungen zu Yoga und Meditation nach der Lehre des European Ayurveda lenken die Aufmerksamkeit auf Dein Inneres.
Entspannung, Klarheit, Harmonie. Weg von Äußerlichkeiten: Spüre Dich und Deine Bedürfnisse.



Natur & Bewegung

Sanfte Bewegung in der Natur, Kraftorte, Waldbaden & Erdung

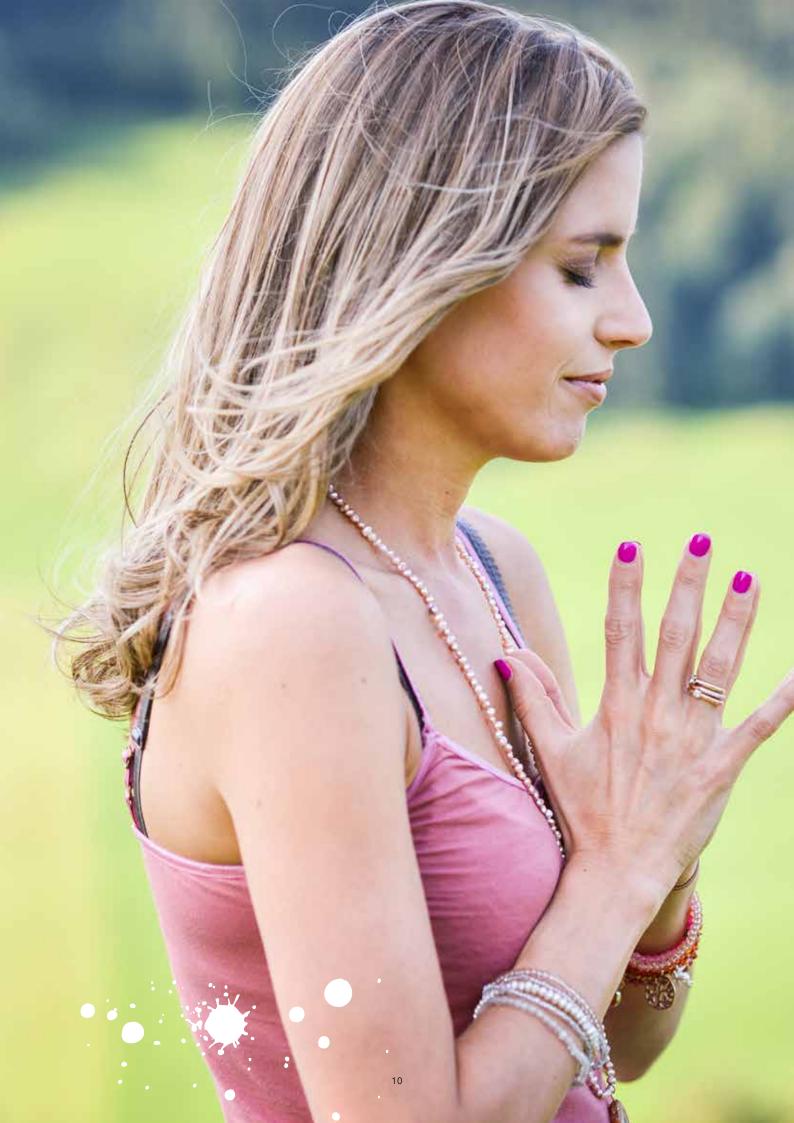
Körper & Geist - eine untrennbare Einheit.
Gerade deswegen sind
Natur und Bewegung ein wichtiger Bestandteil Deines
Wohlbefindens. Denn nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.
Für ein Leben in Balance.



Ausbildung & Coaching

Potential entfalten, Berufung finden & Herzensbusiness führen

Erlerne das Wissen von
European Ayurveda und
erkenne Deinen wahren
Lebenssinn. Du gehst mit
Leichtigkeit durch Dein Leben
und erfreust Dich an Deinem
Alltag und an Deinem Job.
Weg vom Beruf und hin
zur Berufung: Führe Dein
Herzensbusiness zum Erfolg.



Gesundheit ist unser kostbarstes Gut

European Ayurveda & Elisabeth Mauracher

EINE GESCHICHTE DER LIEBE UND DES LEBENS

Die Geschichte und unsere Erfahrungen prägen uns. Sie sind Teil unseres Lebens und machen es so auch spannend. Man geht über Stock und Stein, stolpert ab und an und kommt dann – irgendwann – auf einen Weg, der Sinn macht. Ein Weg, der einen erfüllt und glücklich macht. So war es auch bei uns.

Unsere Geschichte reicht bis ins Jahr 1987 zurück. Brigitte und Johann Mauracher kauften den Gasthof Sonnhof – einen sehr traditionellen Tiroler Betrieb. Schon nach kurzer Zeit kam der Wunsch auf, sich weiterzuentwickeln. So wurden vier Jahre später 15 Zimmer gebaut und 2006 kamen weitere 15 Zimmer dazu. Doch das war nicht alles. Denn schon im Jahr zuvor entstand in Brigittes Herzen ein Traum, der sich schnell zu einer Idee entwickelte: European Ayurveda. Es war ein ganz neuer Weg. Aufregend und stimmig zugleich.

Aus einer Vision wurde Wirklichkeit. Und so wurde das AyurvedaZentrum mit Yoga- und Massageräumen, Arztzimmer und Saunabereich gebaut. Der Startschuss in ein neues Leben. In unser Leben. An unserer Seite: Ayurvedaspezialist Gaurav Sharma und sein ganzes Team. Die traditionelle Heilkunst aus Indien wurde in Tirol wiedergeboren.

Mittlerweile wird das Familienunternehmen in der zweiten Generation von Elisabeth Mauracher geführt. Sie ist Inhaberin, Pionierin & Visionärin von European Ayurveda, Expertin für European Ayurveda & Mindful Empowerment, Female Business Coach und Gründerin von Glory Female Life. Doch was sie ausmacht, ist ihr großes Herz, in dem jeder seinen Platz findet. Sie erzählt uns im Interview, auf welchen Weg sie European Ayurveda geführt hat.

WEIL ES MIR RICHTIG GUT GEHT

Elisabeth Mauracher: die Sonnhof-Inhaberin, Pionierin und Visionärin von European Ayurveda, Expertin für Moderne Spiritualität und Mindful Empowerment sowie Gründerin von Glory Female Life über ihren Weg zu und mit European Ayurveda.

Was fasziniert Dich an Ayurveda?

Ayurveda vermittelt uns die Erkenntnis, was der Mensch im Kern ist, und zeigt uns Methoden und Techniken, um uns immer wieder auszubalancieren und unsere Mitte zu finden. Wenn wir in unserer ganzen Kraft und Stärke sind, wenn ich *ich* bin, dann bin ich authentisch – und genau da wollen wir alle hin. Ayurveda ist mehr als eine Philosophie oder Medizin – es ist eine Lebensweise, eine Lebensschule, ein alle Bereiche umfassender Lifestyle.

Mit der Entwicklung von European Ayurveda hast Du Dir einen Traum erfüllt und in der Hotel-& Wellnessbranche neue Akzente gesetzt!

Ja, wir sind Pioniere in der Medical-Tourismus-Branche. Für mich war es immer wichtig, ein nachhaltiges, ganzheitliches, aber auch wohltuendes Konzept zu kreieren, und genau das schaffen wir mit European Ayurveda - es ist der Lifestyle der heutigen Zeit. Wir sind gerade mitten im Aufbruch in ein neues Zeitalter. Die Wertigkeiten verschieben sich, Altes gerät in den Hintergrund, neue Dinge werden wichtig. Ich glaube fest daran, dass European Ayurveda ein wichtiger Bestandteil der neuen Zeit ist, denn wir alle wollen ein sinnvolles und nachhaltiges Leben führen - und European Ayurveda ist die Antwort darauf. Persönlich macht es mich unglaublich glücklich, dass wir mit European Ayurveda sooo vielen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern können.

Invest in your mind, invest in your health, invest in yourself ...

Was hat European Ayurveda in Deinem Leben bewirkt?

Ayurveda macht mich glücklich und erfüllt mich. Das höchste Ziel im European Ayurveda ist es, glücklich zu sein und ein erfülltes Leben in allen Bereichen zu leben. Egal, wen man fragt: Glück ist das Wichtigste im Leben. Doch was bedeutet Glück ge-

nau? Es gibt tausende Bücher und zahllose Studien, die sich dem Ziel verschrieben haben, die magische Glücksformel zu enträtseln. Doch scheinbar ist diese nicht so leicht aufzuspüren. Hat man das Glück dann erst einmal gefunden, lässt es sich nicht ewig festhalten. Das Leben geht weiter, Umstände ändern sich und die anfängliche Freude verfliegt. Bis uns der nächste Glücksmoment überrascht.

Glückliche Menschen haben einige besondere Eigenschaften gemeinsam: Sie halten nichts für selbstverständlich und sind dankbar für das, was sie haben. Sie leben im Hier und Jetzt, sie trauern weder der Vergangenheit hinterher, noch sind sie von der Zukunft besessen. Sie nehmen Dinge mit Humor, sehen Chancen statt Probleme und akzeptieren, dass das Leben nicht immer einfach ist, aber Herausforderungen für die persönliche Entwicklung unverzichtbar sind. Glückliche Menschen finden Freude und Erfüllung darin, anderen mit Offenheit und Großzügigkeit zu begegnen, und genau das machen wir hier im Sonnhof.

Glückliche Menschen wertschätzen die kleinen Dinge im Leben und das ist der Antrieb, der mich vor 13 Jahren dazu inspiriert hat, das European-Ayurveda-Konzept zu entwickeln. European Ayurveda hilft uns, ein gesundes Leben zu führen, das auf die individuellen Bedürfnisse angepasst ist. Im European Ayurveda geht es darum, wer DU bist es ist ein ganzheitliches Konzept.

European Ayurveda heißt auch: Alles kann, nichts muss!

Wie integrierst Du European Ayurveda in Dein Leben?

Mein Lebensmotto war immer schon: "Das Leben ist, was man daraus macht." Darum versuche ich, jede Gelegenheit zu ergreifen, um die Dinge zu tun, die ich wirklich liebe und die mich glücklich machen. Ayurveda lebe ich 365 Tage im Jahr – es ist eine gewisse Achtsamkeit Dir selbst und Deinem

Leben gegenüber. Ich frage mich oft: Was tut mir jetzt gut? Es sind die kleinen Dinge, die schon sooo viel bewirken können, wie zum Beispiel heißes Wasser am Morgen zu trinken, 15 Minuten zu meditieren, kurz spazieren zu gehen, tolle Menschen um sich zu haben, Dankbarkeit zu empfinden, eine gute Tasse Tee und Gespräche zu genießen...

Was macht den Sonnhof so einzigartig?

Der Sonnhof ist ein kleiner, feiner Kraftplatz, der die fernöstliche Lebensweise mit Tiroler Ursprünglichkeit und europäischen Qualitätsstandards vereint. Ohne Reisestrapazen und Jetlag. Unsere Gäste erleben unser Resort als einen Tempel, in dem sie, dank der individuellen Betreuung, besonders gut regenerieren, sich wohlfühlen, tolle, inspirierende Menschen um sich haben und ihre Energien wieder aufladen können. Im Sonnhof sind sie mehr als Gäste, sie sind Teil unserer Community.

Was machst Du, um in Deiner Mitte zu sein?

Bis zum 40. Lebensjahr kümmert sich der Körper um uns, danach müssen wir uns um ihn kümmern. Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Aufgrund meiner Lebensgeschichte weiß ich, wie wertvoll es ist, gesund zu sein und zu bleiben. Deshalb ist es mir ein besonders großes Anliegen, dafür zu sorgen, dass der Sonnhof ein Leuchtturm für jeden auf der Erde ist, der wieder auftanken und etwas Gutes für sich tun möchte. Wenn wir vergessen, uns um uns selbst zu kümmern, dann verkümmern wir. Irgendwann sind wir dann ohne Energie und haben keine Freude mehr am Leben. Das Leben sollte lebenswert sein, doch das ist es nur, wenn Du fit bist. Darum frage Dich: Was kannst Du heute machen, um Deine Gesundheit zu stärken?

Ich nehme mir immer wieder Zeit für mich – ME-Time – und wertschätze meinen Körper, meinen Geist und meine Seele, indem ich mich massieren lasse, für einen erholsamen Schlaf sorge, auf eine wertvolle Ernährung achte, gut zu mir selbst und auch zu meinen Mitmenschen bin. Ich achte darauf, dass ich in einer Umgebung bin, in der ich mich wohlfühle, ich mich mit Menschen umgebe, die mir gut tun, mich von Dingen trenne, die mir nicht gut



tun, und immer wieder Kind bin ... Egal, was andere denken ... Ich bin einfach ich.

Was bereitet Dir wahre Freude?

Oft sind es die kleinen Dinge im Leben. Von einem Regenschauer überrascht zu werden. Ein sorgfältig gemachtes Bett am Morgen. Ein wohltuender Duft in einem Raum, nette Worte ... Ich habe festgestellt, dass es nicht die großen Ziele sind, die mich am glücklichsten machen. Es ist der Weg dorthin und genau so war es auch hier im Sonnhof. Der Weg ist das Ziel. Das Verfolgen eines Traums und das Sammeln von Erfahrungen, die ich an meine Mitarbeiter und Liebsten weitergebe. Denn Glück vermehrt sich, wenn es geteilt wird. Es liegt also nicht irgendwo da draußen, es steckt in uns selbst. Und der Sonnhof ist ein Ort, an dem man sein Glück finden kann. Eine Reise zu uns ist eine Reise zu Dir selbst und zu Deinem Glück.

Einen Tipp möchte ich Dir gerne mitgeben: Wenn eine wichtige Entscheidung oder ein Gespräch ansteht, dann schlafe eine Nacht darüber, denn: In der Ruhe liegt die Kraft.

Deine Elisabeth Mauracher



MIN SIMM Fin Dich Ma

UNSER EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF-TEAM

Mit fundiertem Fachwissen, Spezialisten aus Indien, einem erfahrenen Arzt und dem Sonnhof-Expertenteam integrieren wir das ganzheitliche Konzept des Ayurveda in die westliche Lebensweise. Sanft und wirkungsvoll. Alles kann. Nichts muss.



ELISABETH MAURACHER

Inhaberin

- Pionierin & Visionärin von European Ayurveda
- Expertin für European Ayurveda & Mindful Empowerment
- Female Business Coach
- Gründerin von Glory Female Life verdiene das, was Du wert bist!

GAURAV SHARMA

Pulsdiagnose und ayurvedische Naturheilkunde

- Ausgebildeter Ayurveda-Mediziner, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Staatlich geprüfter Ayurveda-Praktiker



RAJAT VASHISHT

Pulsdiagnose und ayurvedische Naturheilkunde

 Ausgebildete Ayurveda-Medizinerin, BAMS (Bakkalaurea der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)



- Staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin
- Ernährungscoach & zertifizierte Bachblütenberaterin



DR. ALAETTIN SINOP

Naturheilkundliches Angebot:

- Akupunktur/TCM
- Ayurvedische Medizin & Konsultationen
- Pulsdiagnose
- Manuelle Medizin/Chirotherapie
- Neuraltherapie/Homöosiniatrie
- Neurokybernetische Technik/HNC

Schulmedizinisches Angebot:

- Allgemeinmedizin/notfallmedizinische Versorgung
- Medizinischer Check-up
- Apparative Diagnostik (Sonografie, EKG)
- Laboruntersuchungen
- Facharzt für Allgemeinmedizin mit Tätigkeitsschwerpunkt Naturheilverfahren



MALINI HÄUSLMAIER Ernährung, Lebenshaltung und Alltagslebensführung

- Traditionelle Ayurveda-Spezialistin, ausgebildet in Indien
- Praxis in verschiedenen
 Ayurveda-Zentren in Indien
- Psychotherapeutin & Mental Coach



JACQUELINE STARCK Feel Good Assistentin

- Organisation & Assistenz der Ayurveda-Spezialisten
- In Ausbildung zur European Ayurveda*-Spezialistin



CHRISTINE SCHNEIDER Feel Good Assistentin

- Organisation & Assistenz der Ayurveda-Spezialisten
- In Ausbildung zur European Ayurveda®-Spezialistin



SONJA SCHWAIGER

Feel Good Assistentin

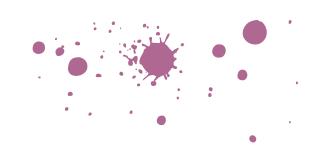
- Organisation & Assistenz der Ayurveda-Spezialisten
- In Ausbildung zur European Ayurveda*-Spezialistin

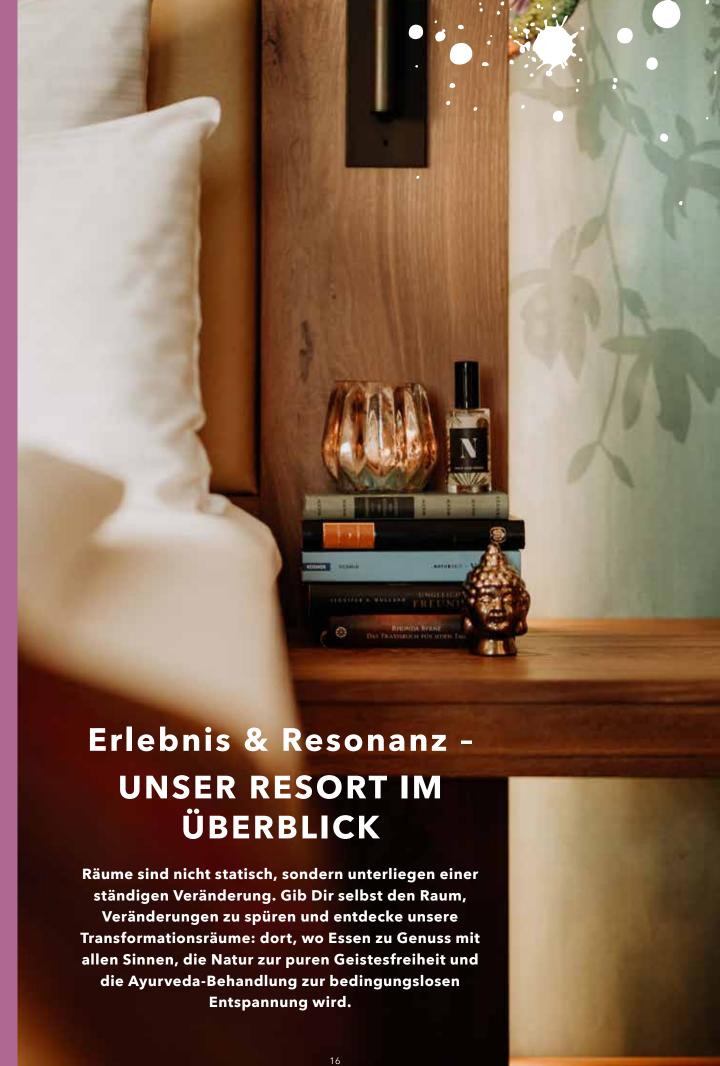


BEI Ayu Ord

SARAH SCHURIAN-BERGMEISTER

- Ayurveda-Spezialistin, Organisation und Kurbetreuung
- Heilpraktikerin
- Psychoenergetische Kinesiologin
- Ayurveda-Spezialistin





Unterkunft

30 Zimmer & Suiten

Genuss- & Begegnungsräume

Die **Spirit-Lounge** ist den Planeten und Elementen gewidmet. Täglich erstrahlt dieser sinnliche Rückzugsort in einem anderen Licht. Hier genießt Du an der Teebar ayurvedische Getränkespezialitäten, findest heilsame Erholung und inspirierende Begegnung. Die Wandvertäfelung aus natürlichem Holz bildet einen charmant regionalen Kontrast zur bunten Ausgelassenheit der indischen Farbenvielfalt.

Am **Anapurna-Buffet** tauchst Du in die nährende Welt unseres Frühstücks und der Nachmittagsjause ein. Das Restaurant **Buddha's Place** bildet neben der Spirit-Lounge eine Einheit mit dem **Indra Garden**, dem lustvollen Wintergarten mit atemberaubender Aussicht, der dem indischen Kriegsgott bzw. Gott des Himmels sowie des Regens gewidmet ist.

Tiefgarage mit 40 Stellplätzen im Zimmerpreis inkludiert

Ayurveda-Shop

Produkte für den ayurvedischen Alltag zu Hause und zum Verschenken. Alle Produkte kannst Du auch in unserem Online-Shop unter shop.sonnhof-ayurveda.at bestellen.





Nachhaltig für Planet Earth

Weil Deine Gesundheit für uns oberste Priorität hat, setzen wir - insbesondere in Zeiten des 5G-Netzes - alles daran, dass unser Sonnhof ein Kraftplatz ist und bleibt.

GeoWave®

- fördert erholsamen, durchgehenden Schlaf
- verbessert die Konzentration
- reduziert Stress
- beschleunigt die Genesung
- trägt zu verbesserten sportlichen Leistungen bei
- führt zu schnellerer Regeneration
- zeigt Anti-Aging-Effekte u. v. m.

Organic Planet

Wir sind auf dem Weg zu einer komplett plastikfreien Küche! Und diesen Weg wollen wir auch in anderen Bereichen fortsetzen.

Kraftplatz

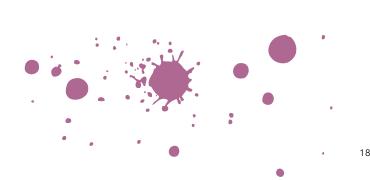
Monatlich führen wir energetische Clearings im gesamten Ayurveda Resort Sonnhof durch.

Wir reinigen großteils ohne Chemie

Durch ihre antioxidative, fermentative, regenerative, energetische und kommunikative Wirkung schaffen "effektive Mikroorganismen" (EM) ein positives Milieu in ihrem Lebensraum. Über 80 verschiedene EM leben jeweils von den Stoffwechselprodukten der anderen – eine selbstreinigende Kraft, der wir im Sonnhof vertrauen.

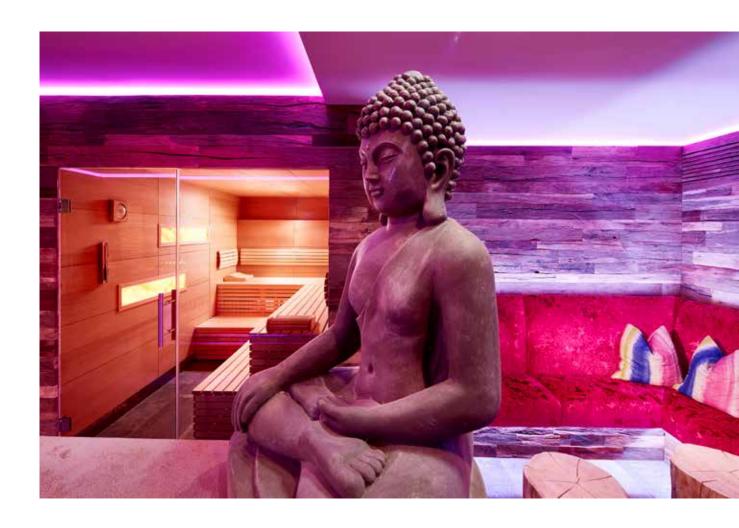
AYURVEDA ZENTRUM Entspannungsraum zwei Welten in vollendeter Harmonie

Das ayurvedische Weltbild beschreibt den menschlichen Körper als Tempel, in dem unser Geist wohnt. Dieses Bild haben wir architektonisch umgesetzt und fernöstlich inspirierte, hochwertig ausgestattete Erholungsräume in unserem AyurvedaZentrum realisiert. Unter dem Motto "Tirol trifft Ayurveda" wurden im gesamten Designkonzept Materialien, Farben und Düfte aus beiden Welten vereint. In der entspannten, gesundheitsfördernden Atmosphäre werden alle Sinne durch die anregenden Düfte, die sanften Klänge und die Berührung mit den natürlichen Elementen belebt. Vollendet harmonisch und inspirierend vielfältig.









Shiva & Shakti stimulieren die Sinne

Shiva, das Männliche, und Shakti, das Weibliche: Die beiden Gottheiten, die sich trotz Gegensätzlichkeit harmonisch ergänzen und ausgleichen, begleiten Dich auf Deiner Reise durch unsere Wohlfühlwelt und sind Inspiration für alle Sinne.



Das Ayurveda Spa im Überblick

- © Panorama-Hallenbad
- (a) "Hol' Dir Kraft"-Brunnen
- Wärmetherapie
- (a) drei Themensaunen
 - Entschlackungsdampfbad Kapha
 - Kräuter-Lehm-Sauna Pitta
 - Sole-Edelstein-Therapie Vata
- Mondsauna
- Sonnensauna
- © 5 Infrarotwärmekabinen
- © Fitnessraum Shaktis
- © Ruheraum Swasthya
- OM-Meditationsraum
- Ayurveda-Lounge
- © 21 Behandlungsräume
- © 1 Kosmetikbehandlungsraum
- 3 Ärztezimmer

Sauna täglich 10.00 - 19.00 Uhr Hallenbad täglich 7.30 - 19.30 Uhr

Sonnensauna

Selbstvertrauen stärken und neue Lebensenergien gewinnen, eingehüllt in süßen Honigduft und die Kraft des Onyx bei 60°C.

Mondsauna

Eingehüllt von betörenden Kräuterdüften sowie wohltuender Dunkelheit bei Temperaturen um 50 °C ganz entspannt in sich gehen. Eine Wohlfühloase für alle Sinne.









Freiheit im Erleben

GARTEN DER FÜNF ELEMENTE

Das Tor zum Herzensweg - der Rosengarten

Die Rosen im Garten stehen für bedingungslose Liebe. Schmerzen lösen sich auf und das Bewusstsein für die Liebe öffnet sich.

Ganesha (Elefantengott) und Buddha

An den beiden Statuen von Buddha und Ganesha, dem Sohn Shivas & Parvatis, kommen wir vorbei, wenn wir uns auf den Weg machen, um im Energiegarten unseren Himmel zu erfahren.

Shakti-Yoga-Plattform

Der Platz der Transformation, Zentrum der weiblichen Schöpfungskräfte, ist dem Yoga und der Meditation gewidmet.

Chakrenplätze

Die sieben Chakrenplätze sind aufsteigend vom Wurzel- bis zum Lotus-Chakra rund um den Feuerplatz angeordnet. Beim Eintreten beginnt die Chakrenenergie zu fließen.

Platz der Glückseligkeit

Hier wird zusammengeführt, was zusammengehört.



Ähnlich der Akupunkturpunkte auf dem menschlichen Körper ist ein Kraftplatz ein besonderer, spiritueller Ort, an dem Du Deine Seele energetisch aufladen und geistig ebenso wie physisch Kraft schöpfen kannst. Unser Garten der fünf Elemente wurde nach "Shiva Shakti", dem göttlichen Vater und der göttlichen Mutter, Bewusstsein und Kraft in einer Einheit, benannt, nach der indischen Vastu-Lehre gestaltet und den fünf Elementen ausgerichtet, um dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben zu geben.



Platz Buddhas und des Mitgefühls

Das Zentrum des Energiegartens schenkt tiefe Ruhe im Einklang mit sich selbst.

Vogelfutterstelle

Beim Beobachten der Vögel und beim Klang ihrer Stimmen werden Gedanken frei.

Biotop

Wasser als Quelle des Lebens genießen und zu innerer Ruhe finden.

Rückzugsorte der Besinnung

Großzügige Liegeflächen und Yogaplätze laden zur Regeneration ein.





"ICH LIEBE MENSCHEN"

Gaurav Sharma, Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien (BAMS) und staatlich geprüfter Ayurveda-Praktiker, erzählt: Warum und wie er zur Ayurveda-Medizin gekommen ist. Wie man European Ayurveda in sein Leben integrieren kann. Was er noch bewirken möchte.

Was hat Deine Leidenschaft für Ayurveda-Medizin geweckt?

Ich liebe Menschen. Der Wunsch, Menschen systematisch zu helfen, war immer schon tief in mir verwurzelt. Da ich in Indien geboren bin, hatte ich die Wahl: Schulmedizin oder Ayurveda-Medizin? Wollte ich Symptome kurieren oder das Problem von Grund auf klären? Meine Antwort war klar: Ayurveda.

Wird Ayurveda in Indien im Alltag praktiziert, also wirklich gelebt?

Ayurveda als Medizin praktizieren in Indien natürlich auch nur Ärzte – wie hier in Europa die Schulmediziner. Ayurveda als Lebensphilosophie und speziell als Ernährungsform dagegen wird im Grunde von jedem gelebt. Indien hat den großen Vorteil der Vielfalt – dort gedeihen alle Kräuter und Nahrungsmittel, die der Mensch zum Heilen und Gesundbleiben braucht.

Kann man Ayurveda dann überhaupt in Europa leben?

Genau dafür haben wir im Sonnhof European Ayurveda entwickelt. Damit auch jeder Europäer diese Lebensphilosophie ganz einfach in seinen Alltag integrieren kann. Wir haben z. B. kurze Meditationen entwickelt, die man zwischendurch, im Büro, vor dem Spiegel beim Zähneputzen etc., machen kann – in Europa hat schließlich kaum jemand die Zeit und Muse, sich zwei Stunden am Tag hinzusetzen und zu meditieren. Auch die Rituale haben wir so angelegt, dass sie für Europäer lebbar sind und einfach in den Alltag integriert werden können. Darüber hinaus haben wir natürlich die Ernährung an die europäischen Gegebenheiten angepasst:

Wir verwenden Gewürze europäischen Ursprungs, die dieselbe oder fast idente Wirkung wie die indischen Originale haben. Bei rund 90 % der wichtigen Heil- und Nahrungsmittel ist es uns gelungen, ein europäisches Pendant zu finden und somit die ayurvedische Ernährungslehre für das europäische Nahrungsmittelangebot zu adaptieren.

Worin liegt der große Unterschied zwischen indischem und European Ayurveda?

Der größte Unterschied ist der Ansatz bzw. Schwerpunkt, der in der Gesellschaft begründet liegt. Grundsätzlich gibt es drei Ebenen, die in der ganzheitlichen Medizin behandelt werden: Körper, Geist und Seele. In Indien ist die physische Belastung eines der Hauptprobleme. Deshalb setzt Ayurveda in Indien auch beim Körper an. In Europa hingegen stehen die Menschen vor allem unter psychischem Stress. Der Großteil der Probleme und Krankheiten sind emotionalen Ursprungs. Dieser Ansatz wurde in vielen Gesprächen, die ich bisher schon in Europa führen durfte, eindrücklich bestätigt. Menschen in der westlichen Welt vergleichen sich immerzu mit anderen. Sie leben ständig in der Zukunft und sind buchstäblich getrieben. Das stresst Seele, Geist und nicht zuletzt auch den Organismus. Hinzu kommt, dass Europäer häufig alles "Schlucken": Sie sprechen nur wenig über ihre Gefühle, sagen lieber nichts, wenn es ihnen nicht gut geht oder sie ungerecht behandelt werden. Das schlägt auf die Psyche und nicht zuletzt auch auf den Magen, wie es so schön heißt. Das äußert sich in vielen Darmbeschwerden und beeinträchtigt damit das Zentrum unseres Immunsystems und allgemeinen Wohlbefindens.

Wie lebst Du im European Ayurveda Alltag?

Persönlich versuche ich 60 bis 70 % meines Alltags nach den European-Ayurveda-Prinzipien zu gestalten - das gelingt mir auch an arbeitsreichen Tagen sehr gut. Den Tag beginne ich mit einem Morgenritual mit Zungenreinigung, einem Bad und einer leichten Ölung. Zudem bin ich Vegetarier und lebe damit auch die ayurvedische Ernährungslehre. Neue Energie für Geist und Seele tanke ich am liebsten in der Luft und in der Natur: Ich bin Pilot und fliege leidenschaftlich gerne. Außerdem bin ich Jäger (schmunzelt) - der erste Inder, der in Tirol den Jagdschein gemacht hat. Als Vegetarier schie-Be ich natürlich nichts, sondern genieße es einfach, im Wald zu sein. Die Natur gibt mir immer Antwort. Wenn mich mein inneres Kind in den Wald oder in die Lüfte ruft, folge ich. Das sind meine kleinen Meditationen im Alltag.





ÄRZTLICHE LEISTUNGEN



PULSDIAGNOSE - auf Anfrage

Behandlungsdauer: ca. 45 min

(auch in englischer Sprache möglich)

LEBENSSINNBERATUNG - auf Anfrage

Zwei Gespräche à ca. 45 min inkl. Vorbereitungszeit



Wie ermittelt man seinen Dosha-Typ?

So funktioniert die Pulsdiagnose

Das Mischverhältnis der drei Doshas (Bioenergien) Vata, Pitta, Kapha bestimmt laut ayurvedischer Medizin einerseits unsere grundsätzliche Konstitution und andererseits unseren aktuellen Gesundheitszustand. Mittels Pulsdiagnose wird der genaue Typ eines Menschen bzw. dessen Dosha-Mischverhältnis ermittelt: der Ayurveda-Spezialist legt dabei Zeige-, Mittelund Ringfinger an die Innenseite des Handgelenks und fühlt mit unterschiedlicher Druckstärke den Puls. Zusätzlich zur Pulsdiagnose wird im Rahmen der Konsultation der Lebensstil unter die Lupe genommen: Ernährungsgewohnheiten und Verdauungszustand, Schlafverhalten, Stress, Probleme etc. Aus der Pulsdiagnose und den Erkenntnissen aus der Konsultation wird das Mischverhältnis der Doshas ermittelt und aktuelle Störungen, sich anbahnende oder bereits manifestierte Krankheiten können festgestellt werden. Basierend auf der Anamnese erstellen unsere Ayurveda-Praktiker, Ärzte und Spezialisten dann gemeinsam mit Dir einen individuellen Behandlungsplan.





FINDE DEINE PERSÖNLICHE HARMONIE

Vata, Pitta, Kapha - die drei Doshas

Durch die Herausforderungen unserer Zeit wächst das Bedürfnis nach Erholung, Entspannung und Entgiftung. Die Suche nach einem Ruhepol und Kraftort in Dir. Doch nicht nur bei Stress, Hektik und falscher Ernährung entstehen Schlacken und Gifte in Deinem Körper. Auch bei einem gesunden Lebenswandel können sich Ablagerungen bilden, die zu chronischen Erkrankungen und Dysbalancen führen – Deine Lebensenergien (Doshas) geraten aus dem Gleichgewicht. Mit European Ayurveda bringst Du Dich wieder in Balance und findest einen Lebensstil im Einklang mit Deinen Bedürfnissen, der Natur und Deinem Umfeld.

"Es hat einen Grund, warum wir in Europa geboren wurden und deswegen sollten wir mit den Schätzen unserer heimischen Natur arbeiten." Dieser Leitgedanke ist der Grundpfeiler von European Ayurveda. Mit den Erkenntnissen weitsichtiger Schulmediziner, der Kraft der jahrtausendealten Heillehre und dem regionalen Bezug zur westlichen Welt. Diese Symbiose spiegelt sich in unserem kompletten Handeln und Sein wider. In den Behandlungen, der Ernährung, der Konsultation. Es geht mir richtig gut. Weil ich meinen neuen Lebensstil entdecken darf.

Leben im Gleichgewicht

Vata, Pitta & Kapha. Die drei Doshas des Ayurveda. Basis unseres Kosmos und unseres Seins. Jedes Dosha besteht aus zwei der fünf Elemente: Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Deine geistigen, seelischen und körperlichen Veranlagungen werden durch diese drei Bioenergien gelenkt: Dein Temperament, Deine Vorlieben und Abneigungen, Deine Ernährungsbedürfnisse und Deine Konstitution. Die grundsätzliche Zusammensetzung der Doshas, mit der man geboren wurde, ist bei jedem Menschen anders. Einzigartig. Dadurch entstehen sogenannte Konstitutionstypen. Das Ziel ist es, ein harmonisches Gleichgewicht der Doshas zu erreichen. Gerät die Zusammensetzung der Bioenergien aus dem Gleichgewicht, kommt es zu Störungen. Auf körperlicher, geistiger und/oder seelischer Ebene.

Welcher Konstitutionstyp bist Du?

Mit Hilfe der Konsultation und Pulsdiagnose können wir gemeinsam mit Dir Deine persönliche Zusammensetzung entdecken. Und Du kannst nach Deinem individuellen Konstitutionstyp leben. Für Gesundheit, Harmonie, Zufriedenheit.

Es geht mir richtig gut. Weil meine Doshas ausgeglichen sind.

18 h - 22 h

Die innere Dosha-Uhr

"Um unsere Doshas ins Gleichgewicht zu bringen, gibt es viele einfache Regeln, die wir im Alltag beachten können. Im Grunde brauchen wir nur auf die Uhr zu schauen und uns nach dem Tagesrhythmus zu richten", erklärt Ayurveda-

Praktiker Gaurav Sharma. "Von 2 bis 6 Uhr früh und zwischen 14 und 18 Uhr ist Vata-Zeit, Zeit uns Auszuruhen und Energie zu tanken und das sogenannte Nachmittagstief. Um die Mittagszeit von 10 bis 14 Uhr steht die Sonne direkt über unserem Kopf, alles verbrennt sehr schnell, auch unser Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren – in dieser Zeitspanne sollten wir die Hauptnahrung aufnehmen. Abends von 18 bis 22 Uhr ist Kapha-Zeit, unser Organismus fährt herunter. Deshalb sollten wir ab 18 Uhr nur noch leichte Speisen oder besser noch gar nichts essen."



Vata

Als Vata-Typ begeisterst Du mit Deinem offenen Wesen. Du kannst gut Kontakte knüpfen und bist sehr redselig, aber trotzdem sehr sensibel. In Deinem Kopf entstehen bemerkenswerte Ideen, Du bist begeistert, wenn Du etwas lernen und Dein Leben verändern kannst. Gerne tanzt Du gleichzeitig auf mehreren Hochzeiten – darunter leidet Deine Ausdauer. Als Vata-Typ bist Du meist am Sprung, sehr bewegungsfreudig und gerne auf Reisen. Nutze Deine Stärken.



Pitta

Als Pitta-Typ hast Du eine dynamische und eindrucksvolle Persönlichkeit. Du liebst Sport, Spiel und Wettkampf. Zeigst gerne Deine Energie und Deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Manchmal kannst Du aber auch ein bisschen dominant sein und Dich durch Deine Energie selbst überschätzen. Deswegen läufst Du Gefahr, Dich selbst zu übergehen und Deine Grenzen nicht zu achten. Als Pitta-Typ liebst Du das Reden und Debattieren. Nutze Deine Stärken.







Kapha

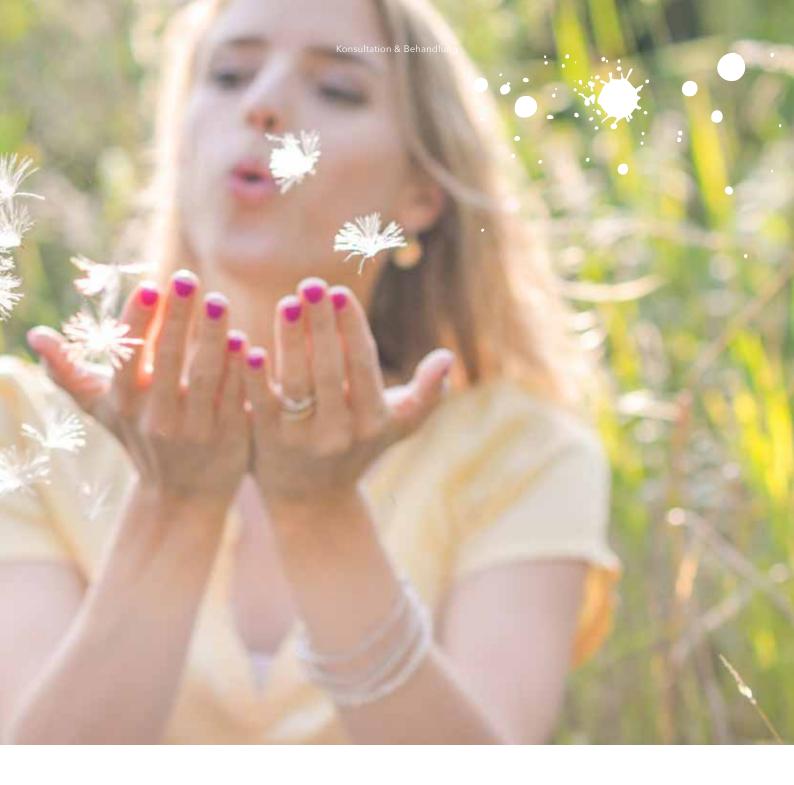
Als Kapha-Typ bist Du sehr ausgeglichen und für viele der Fels in der Brandung. Du reagierst stets wohlüberlegt und besonnen. Bei ruhiger, gleichmäßiger Arbeit fühlst Du Dich am wohlsten. Du kannst auch sehr gut mit Geld umgehen und bist erfolgreich in Deinem Job. Deine Freunde schätzen Deine Zuverlässigkeit – allerdings kannst Du auch sehr nachtragend und manchmal etwas verbohrt sein. Als Kapha-Typ liebst Du Wasser, Sonne und Wärme. Nutze Deine Stärken.



WEIL DU ES DIR WERT BIST

Entscheidest Du Dich für eine Kur, wirst Du von unserem AyurvedaExpertenteam auf Deinem Weg zu Dir selbst begleitet. Perfekt auf Dich abgestimmt: Durch ein Konsultationsgespräch mit Typbestimmung und Pulsdiagnose erstellen wir gemeinsam Deine individuelle Kur und Kräutermedikation. Weil Du es wert bist. Mit Massagen, die nicht nur Deinen Körper, sondern auch Deine Seele berühren. Mit Reinigungs- & Ausleitungsverfahren, um Dich von Umweltgiften und Schlacken zu befreien und mit Yoga- & Meditationseinheiten, um Dein wahres Selbst zu finden und zu erkennen. Eine auf Dich abgestimmte Verpflegung:

Die optimale Ergänzung für Körper, Geist & Seele.



Du willst ...

- ... Deine Gesundheit nachhaltig stärken und Krankheiten vorbeugen
- ... Stress abbauen
- ... transformative Erfahrungen und Erkenntnisse sammeln
- ... Dich weiterentwickeln
- ... Dich spüren und finden
- ... neue Ideen und Impulse bekommen
- ... Dich selbst verwirklichen
- ... Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Du suchst ...

- ... einen Kraftplatz, an dem Du Dich fallen lassen kannst
- ... einen authentischen Lebensstil
- ... eine innovative, globale Community

Warum eine Ayurveda Kur?

Ziel einer ayurvedischen Kur ist der Ausgleich der Doshas, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Je nach Konstitution und Ziel werden die Schwerpunkte der Kur individuell an den Gast angepasst.

WELCHE AYURVEDA KUR IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?

1. KUREN ZUR **INTENSIVEN REINIGUNG** VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Pancha Karma Kur ist eine intensive Form der Reinigung. In drei Kurabschnitten wird der Darm gereinigt und entlastet, das Immunsystem wird aufgebaut und damit Krankheiten vorgebeugt. Neben der körperlichen Ebene wirkt die Pancha Karma Kur auch auf die Seele und den Geist, sie beruhigt, klärt und bringt neue Lebensenergie.

- Pancha Karma Kur "Light" (S. 38-39)
- Pancha Karma Kur "Der Klassiker" (S. 40)
- Pancha Karma Kur "De luxe" (S. 41)
- Pancha Karma Kur "Superior" (S. 42)



2. KUREN ZUR **SANFTEN REINIGUNG** VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

Beim Detox geht es darum, Altes loszulassen und den Weg frei für Neues zu machen. Die Detox Kur ist eine sanfte Form der Reinigung. Schlacken im Körper werden gelöst und ausgeleitet. Das Gewicht kann reduziert werden, der Stoffwechsel wird angeregt und eine gesunde Ernährungsweise unterstützt.

- AyurDetox Kurzreinigung (S. 44)
- AyurDetox Intensivreinigung (S. 45)
- Reset Kur (S. 46)

3. KUREN ZUR **REGENERATION**VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

Befreie Dich von Ballast und bringe mehr Freude und Leichtigkeit in Dein Leben. Rasayana ist die Wissenschaft der Verjüngung und Erneuerung: das Anti-Aging im Ayurveda. Ziel ist es, ein langes gesundes Leben zu führen und sich bis ins hohe Alter Jugendlichkeit und Kraft zu bewahren. Setze Körper, Geist und Seele auf den Ausgangspunkt Deines Ichs zurück. Finde Deine Balance. Stärke Dein Immunsystem und Dein Selbst. Richte den Blick nach vorne. Lebe im Einklang mit Dir und Deiner Natur.

- Aufbau Intensiv Kur "Rasayana" (S. 47)
- Immun Power Kur (S. 48)

4. WOHLTUENDE KUREN FÜR DEN BEWEGUNGS-APPARAT

Profitiere von den unterstützenden Ayurveda PLUS Therapien. Zur Ausleitung von Toxinen, zur Gewichtsreduktion und zur Regeneration von Stoffwechsel- und Schlafstörungen sowie chronischen Krankheiten.

• Ayurveda PLUS Intensiv Kur (S. 52)





Bei meiner Ayurveda Kur ...

- ... löse ich mich von Negativem und entgifte meinen Körper
- ... spüre ich, dass Körper, Geist & Seele im Einklang sind
- ... erlerne ich den Umgang mit Stress, verlasse das Hamsterrad und bin bereit für Veränderungen
- ... trainiere ich bewusst meine inneren Stärken und lerne so auch, jede Lebenssituation zu meistern
- ... lerne ich, mich zu lieben, wie ich bin
- ... lasse ich die Vergangenheit los und baue Vertrauen in die Zukunft auf
- ... lerne ich, Krisen als Chance zu begreifen
- ... darf ich mir etwas Gutes tun
- ... erkenne ich meinen Wert und investiere in mich selbst

Es geht mir richtig gut, weil ich loslassen darf

PANCHA KARMA - DIE KÖNIGIN DER AYURVEDISCHEN KUREN

Reinigung auf allen Ebenen des Seins

"Das zentrale Organ im Ayurveda ist der Magen, das steht schon in den alten Schriften", erklärt Ayurveda-Praktiker Gaurav Sharma. "Er ist das Zentrum des Stoffwechsels, gibt Wärme, ist der Motor. Bei der Pancha Karma Kur lassen wir den Menschen erst zur Ruhe kommen – die Ghee-Einnahme macht müde, die Massagen entspannen. Die anschließende Ausleitung reinigt und entlastet den Darm. Gleichzeitig wird auch der Geist leicht und frei."

Was ist eine Pancha Karma Kur?

Übersetzt bedeutet Pancha-Karma "Fünf Handlungen", weshalb diese Kur fünf unterschiedliche, aufeinander abgestimmte Reinigungsrituale umfasst. Dabei werden Gifte, Schlacken (Ama) und Stoffwechselrückstände gelöst und ausgeleitet, der Darm gereinigt und entlastet sowie der Geist befreit. Die Ausleitungsverfahren, abhängig von der Konstitution des Patienten, erfolgen über Darm, Mund, Nase oder Haut, wobei die Behandlungen durch ausleitende Massagen und Dampfbäder ergänzt werden.

Für wen ist die Pancha Karma Kur geeignet?

Die Pancha Karma Kur wird beispielsweise bei Beschwerden des Verdauungstraktes, der Gelenke, der Haut, Migräne, Depressionen, aber auch zur Burnout-Prophylaxe u. v. m. empfohlen. Auch bei chronischen Krankheiten lassen sich gute Erfolge erzielen. Pancha Karma verlangsamt zudem Alterungsprozesse und hält geistig und körperlich fit.

Kurablauf

Alle Pancha Karma Kuren beginnen mit einer Untersuchung inklusive Konsultation und Pulsdiagnose bei unseren Ayurveda-Spezialisten. Die Kur selbst verläuft in drei Phasen: Bei der so genannten Vorkur werden Stoffwechselschlacken (Ama) und Gifte mit dem ayurvedischen Butter-Reinfett Ghee, Ölmassagen und Peelings gelöst. Bei der Hauptkur werden alle gelösten Schlacken und Gifte über den Darm ausgeleitet. Bei manchen Gästen wird zusätzlich eine Nasya angewendet, um den gesamten Stirn-Nebenhöhlen und Kopfbereich zu reinigen. Für einen klaren Geist. In der dritten Phase wird das Immunsystem aufgebaut, der Stoffwechsel optimiert und das Körpergewebe gestärkt. Begleitet wird die Kur durch individuell abgestimmte Anwendungen, eine spezielle Pancha-Karma-Schonkost, Yoga & Meditation. Die Pancha Karma Kur wird in einer Länge von 7, 10, 14 oder 21 Tagen angeboten.

Info

Wenn Du wieder zu Hause Dist, unterstützen wir Dich gerne noch weiter. Damit Du den Kureffekt nachhaltig stärken und das ein oder andere auch in Deinem Alltag verändern kannst.



PANCHA KARMA KUREN

Erlebe tiefgreifende Reinigung von Körper, Geist und Seele. In der Vorbereitungsphase werden Schlacken mit Hilfe von Ghee-Einnahmen, Öl-Massagen und Peelings gelöst. Reinige Deinen Körper mit der Unterstützung eines Abführtages. Um Deine Lebensqualität nachhaltig positiv zu beeinflussen, schöpfst Du neue Kraft in der Aufbauphase.

PANCHA KARMA KUR "LIGHT" MIT EINZELBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 11 Anwendungen

- Konsultation & Pulsdiagnose
- © Ernährungs- & Lifestyleberatung
- Abschlussgespräch
- Therapeutische Begleitung
- Snehana Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- © Virechana Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Udvartana Kräuterpulvermassage
 - Jambira Pinda Sveda Stempelmassage oder Garshan Seidenhandschuhmassage
 - Udanavata[©] Bauch-Spezialmassage
 - Nasya **oder** Akshi Tarpana Nasen- **oder** Augenbehandlung
 - Shirodhara Stirnölguss
 - Basti sanfte, innere Reinigung
 - Upana Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Shiromardana Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
- Svedana Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- © Kräuter während des Aufenthalts
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mit richtig gut"-Community auf Facebook!)
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Pancha Karma Kur schenken wir Dir eine kleine, wohltuende Aufmerksamkeit

6 Behandlungstage € 1.777 pro Person zzgl. Zimmerpreis (Pancha-Karma-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)







Es geht mir richtig gut, weil ich mich wie neu fühle

PANCHA KARMA KUR "LIGHT" MIT SYNCHRONBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 11 Anwendungen

- Konsultation & Pulsdiagnose
- © Ernährungs- & Lifestyleberatung
- Abschlussgespräch
- Therapeutische Begleitung
- Snehana Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- © Virechana Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Synchron-Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Udvartana Kräuterpulvermassage
 - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda Stempelmassage oder Synchron-Pizzichilli (Sekka) - Körperölguss
 - Udanavata[©] Bauch-Spezialmassage
 - Nasya oder Akshi Tarpana Nasen- oder Augenbehandlung
 - Shirodhara Stirnölguss
 - Basti sanfte innere Reinigung
 - Upana Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Shiromardana Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
- Svedana Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- © Kräuter während des Aufenthalts
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mit richtig gut"-Community auf Facebook!)
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Pancha Karma Kur schenken wir Dir eine kleine, wohltuende Aufmerksamkeit

6 Behandlungstage € 2.170 pro Person zzgl. Zimmerpreis (Pancha-Karma-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



Pancha Karma Kuren eignen sich besonders bei Problemen mit dem Bewegungsapparat!



PANCHA KARMA KUREN

PANCHA KARMA KUR "DER KLASSIKER"

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen

- © Ernährungs- & Lifestyleberatung
- Abschlussgespräch
- Therapeutische Begleitung
- Snehana Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- © Virechana Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Synchron-Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassage
 - Synchron-Vishesh Energiemassage
 - Udvartana Kräuterpulvermassage
 - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda Stempelmassage **oder** Synchron-Garshan Seidenhandschuhmassage
 - Synchron-Pizzichilli (Sekka) Körperölguss
 - Udanavata® Bauch-Spezialmassage
 - Nasya oder Akshi Tarpana Nasen- oder Augenbehandlung
 - 2 Shirodhara Stirnölgüsse
 - 3 Basti sanfte innere Reinigungen
 - Upana Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Shiromardana Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
 - Padabhyanga ayurvedische Fußmassage (25 min)
- Svedana Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- © Kräuter während des Aufenthalts
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut"-Community auf Facebook!)
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Pancha Karma Kur schenken wir Dir eine kleine, wohltuende Aufmerksamkeit

9 Behandlungstage € 2.757 pro Person zzgl. Zimmerpreis (Pancha-Karma-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)







ENTSCHLACKUNG VON KÖRPER, GEIST & SEELE

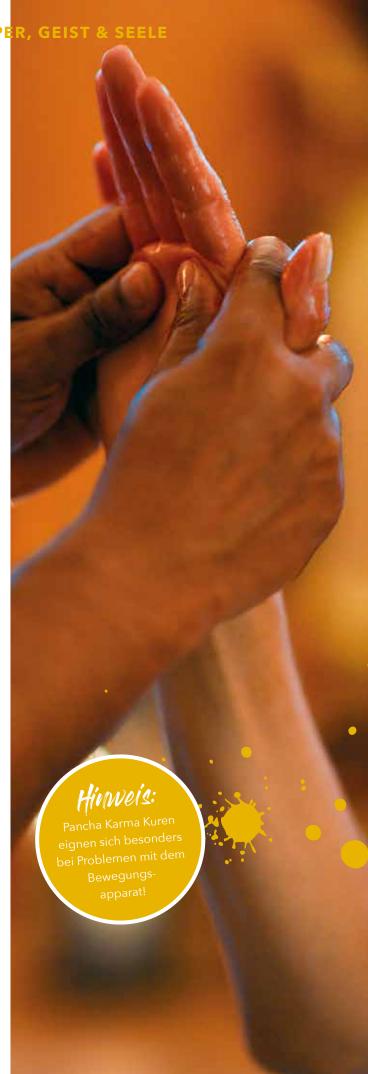
PANCHA KARMA KUR "DE LUXE"

14 Übernachtungen, 13 Behandlungstage, 27 Anwendungen

- Konsultation & Pulsdiagnose
- © Ernährungs- & Lifestyleberatung
- © Therapeutische Begleitung
- Snehana Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- © Virechana Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Synchron-Abhyanga ayurvedische Ganzkörpermassagen
 - Prana Healing Massage® (85 min)
 - Udvartana Kräuterpulvermassagen
 - Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassage
 - Synchron-Vishesh Energiemassage
 - Synchron-Jambira Pinda Sveda Stempelmassage
 - Einzel-Garshan Seidenhandschuhmassage
 - Synchron-Pizzichilli (Sekka) Körperölguss
 - 2 Udanavata[©] Bauch-Spezialmassagen
 - Intensive Rückenbehandlung
 - Nasya und Akshi Tarpana Nasen- und Augenbehandlung
 - 3 Shirodhara Stirnölgüsse
 - 5 Basti sanfte innere Reinigungen
 - Upana Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Shiromardana Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
 - Padabhyanga ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - 2 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung bei Dr. Sinop
- Svedana Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- © Kräuter während des Aufenthalts
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut"-Community auf Facebook!)
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Pancha Karma Kur schenken wir Dir eine kleine, wohltuende Aufmerksamkeit

13 Behandlungstage € 3.697 pro Person zzgl. Zimmerpreis (Pancha-Karma-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



PANCHA KARMA KUREN

PANCHA KARMA KUR "SUPERIOR"

21 Übernachtungen, 20 Behandlungstage, 36 Anwendunger

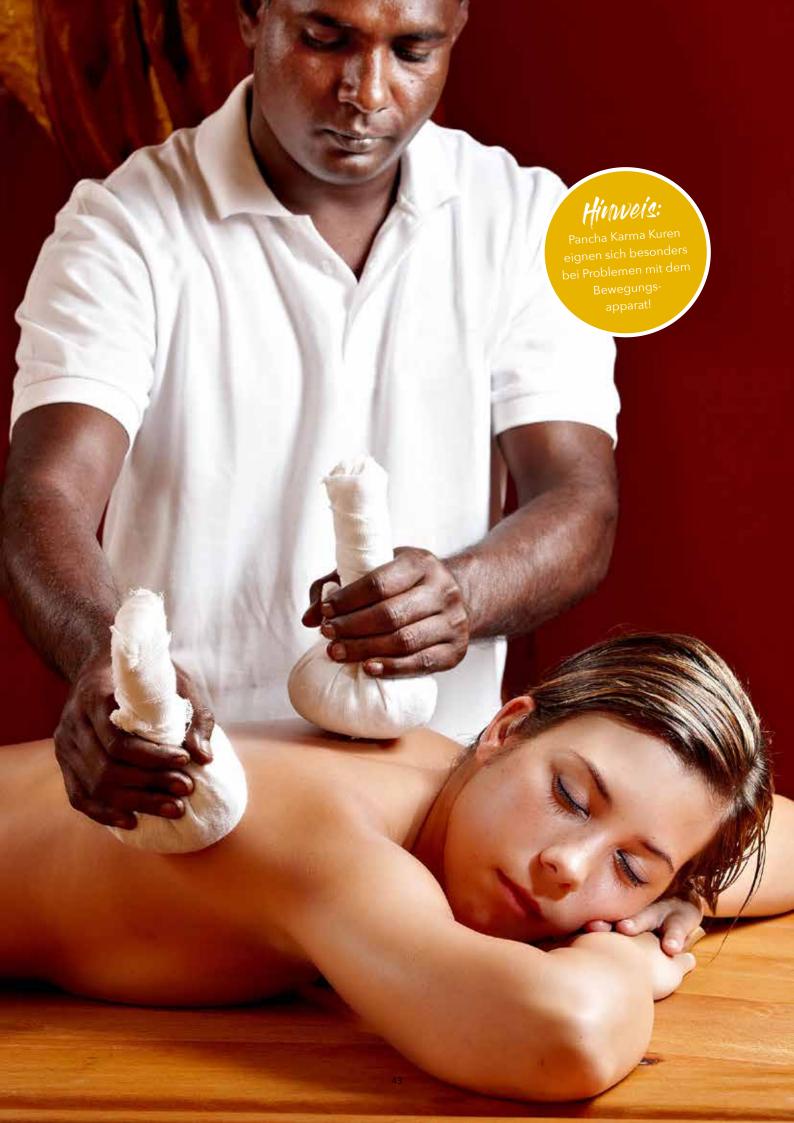
- Konsultation & Pulsdiagnose
- © Ernährungs- & Lifestyleberatung
- Abschlussgespräch
- Therapeutische Begleitung
- Snehana Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- Virechana Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 5 Synchron-Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Prana Healing Massage[©] (85 min)
 - Udvartana Kräuterpulvermassage
 - Synchron-Vishesh Energiemassage
 - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda Stempelmassage
 - Einzel-Garshan Seidenhandschuhmassage
 - 2 Synchron-Pizzichilli (Sekka) Körperölgüsse
 - 2 Udanavata® Bauch-Spezialmassage
 - 2 intensive Rückenbehandlungen
 - Nasya und Akshi Tarpana Nasen- und Augenbehandlungen
 - 4 Shirodhara Stirnölgüsse
 - 7 Basti sanfte innere Reinigungen
 - Upana Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das
 - Janu Vasti Knieölguss oder Khadi Vasti Rückenölguss
 - Shiromardana Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
 - Padabhyanga ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - 2 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung bei Dr. Sinop
 - Yoga-Stunde (55 min)
- Svedana Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- © Kräuter während des Aufenthalts
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut"-Community auf Facebook!)
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Pancha Karma Kur schenken wir Dir eine kleine, wohltuende Aufmerksamkeit

20 Behandlungstage € 5.597 pro Person zzgl. Zimmerpreis







AYURDETOX KUREN



AYURDETOX KURZREINIGUNG

Mindestaufenthalt: 4 Übernachtungen

Du erlebst in kurzer Zeit eine Reinigung von Körper, Geist und Seele. Auf Basis der Pulsdiagnose und Konsultation wird Dein Körper auf das Reinigungsritual vorbereitet. Lass los, befreie Dich von Schlacken und schöpfe neue Kraft dank ayurvedischer Anwendungen. Gemeinsam mit uns findest Du eine nachhaltige Lösung für einen ausgeglichenen Alltag.

- Konsultation & Pulsdiagnose
- **©** Therapeutische Begleitung
- © Gespräch (30 min) mit Fokus auf der Umsetzung im Alltag
- © Virechana Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z.B.
 - Upana Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem. Optimal zum Entschlacken und Entgiften
 - Rücken- & Fußmassage (55 min)
 - Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassage
 - Udanavata® Bauch-Spezialmassage
 - Shirodhara Stirnölguss
- © Kräuter während des Aufenthalts
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut"-Community auf Facebook!)
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder AyurDetox Kur schenken wir Dir eine kleine, wohltuende Aufmerksamkeit

€ 797 pro Person zzgl. Zimmerpreis

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



Es geht mir richtig gut, weil ich neue Kraft schöpfe

AYURDETOX INTENSIVREINIGUNG

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage

Dein Körper wird entgiftet und mit Hilfe einer sanften inneren Reinigung, Ganzkörperöl-, Stempel- und Energiemassagen von Schlacken befreit. Durch weitere Anwendungen wird Dein Immunsystem aufgebaut und Dein Darm gestärkt – individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt.

- Konsultation & Pulsdiagnose
- **©** Therapeutische Begleitung
- Wirechana Reinigungstag
- Abschlussgespräch
- Behandlungen laut Anamnese, z.B.
 - Vishesh Energiemassage
 - Jambira Pinda Sveda Stempelmassage
 - Shirodhara Stirnölguss
 - Synchron-Udvartana Kräuterpulvermassage
 - 2 Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Klassische Rückenbehandlung (25 min)
 - Einzel-Garshan Seidenhandschuhmassage
 - Padabhyanga ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - Udanavata[©] Bauch-Spezialmassage
 - Basti sanfte innere Reinigung
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut"-Community auf Facebook!)
- Kräuter während des Aufenthalts
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder AyurDetox Kur schenken wir Dir eine kleine, wohltuende Aufmerksamkeit

6 Behandlungstage € 1.497 pro Person zzgl. Zimmerpreis (Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)





AYURDETOX KUREN

RESET KUR

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

Setze Körper, Geist und Seele auf den Ausgangspunkt Deines Ichs zurück und nutze die Chance, Deine innere Balance zu finden. Ayurvedische Anwendungen helfen Dir Deinen Körper zu entgiften, von Altlasten zu befreien, neue Energie zu tanken und nach vorne zu schauen. Spür Dich selbst und lebe im Einklang mit Dir und Deiner Natur.

- Konsultation & Pulsdiagnose
- Abschlussgespräch
- **(Section 2)** Therapeutische Begleitung
- © Ernährungs- & Lifestyleberatung
- Kraftelixier
- Virechana Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z.B.
 - Prista® "European Ayurveda"-Rücken-Spezialmassage
 - Vishesh Energiemassage
 - Upana Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Udanavata[©] Bauch-Spezialmassage
 - Prana Healing Massage® (85 min)
 - individuelle Yoga- und Meditationseinheit
 - Khadi Vasti ("Wiedererwecken der Urkraft") oder Nasya Nasenbehandlung
 - Padabhyanga ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - Basti sanfte innere Reinigung
 - Coaching zum Thema Selbstfindung (55 min) oder Yoga-Healing-Stunde (55 min)
 - Shiroabhyanga wohltuende Kopfmassage mit anschließendem Stirnölguss
 - Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- © Kräuter während des Aufenthalts
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut"-Community auf Facebook)
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder AyurDetox Kur schenken wir Dir eine kleine, wohltuende Aufmerksamkeit

€ 1.777 pro Person zzgl. Zimmerpreis

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)





REGENERATIONSKUREN

Perfekt kombinierbar mit einem Premiumprogramm

AUFBAU INTENSIV KUR "RASAYANA"

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen

Das Hauptziel der Rasayana Kur ist die Regeneration des Körpers und seiner Organe. Das Immunsystem wird nach Erkrankungen gestärkt, innere Stabilität stellt sich ein, Erschöpfungs- und Belastungszustände werden überwunden. Rasayanas fördern nicht nur die Gesundheit, sondern haben einen verjüngenden Effekt auf Körpergewebe und Organe. Gezielte Behandlungen, die auf den jeweiligen Konstitutionstyp abgestimmte Ernährung sowie sanfte Bewegung bewirken eine nachhaltige Balance für Körper, Geist und Seele.

- Konsultation & Pulsdiagnose
- © Ernährungs- & Lifestyleberatung
- Therapeutische Begleitung
- Kraftelixier
- © Virechana Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Synchron-Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Synchron-Vishesh Energiemassage
 - Anti-Stress-Massage
 - Prana Healing Massage® (85 min)
 - Udanavata[©] Bauch-Spezialmassage
 - Udvartana Kräuterpulvermassage
 - Synchron-Pizzichilli (Sekka) Körperölguss
 - 2 Shirodhara Stirnölgüsse
 - Khadi Vasti "Wiedererwecken der Urkraft"
 - Intensive Rückenbehandlung
 - Jambira Pinda Sveda Stempelmassage
 - 2 Basti sanfte innere Reinigungen
 - Upana Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Padabhyanga ayurvedische Fußmassage (25 min)
- © Svedana Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- © Kräuter während des Aufenthalts
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut"-Community auf Facebook)
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Regenerationskur schenken wir Dir eine kleine, wohltuende Aufmerksamkeit

€ 2.757 pro Person zzgl. Zimmerpreis (die Ayurveda-Aufbaukost ist im Zimmerpreis inkludiert)



IMMUN POWER KUR

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen

Eine Kur für Dich und Dein Immunsystem. Finde Deine innere Mitte und fülle Deine Energiespeicher auf. Mit einer Kombination aus Ölmassagen, sanfter Reinigung, individuellen Yogaeinheiten und dem Aufbau Deines Darms werden Deine Doshas in Balance gebracht. Für ein starkes Immunsystem und ein starkes Selbst.

- Konsultation & Pulsdiagnose
- © Ernährungs- & Lifestyleberatung
- Abschlussgespräch
- Therapeutische Begleitung
- Kraftelixier
- Täglicher Immunbooster
- © Darmaufbau
- © Virechana Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z.B.
 - Synchron-Vishesh Energiemassage
 - Synchron-Pizzichilli (Sekka) Körperölguss
 - 2 Synchron-Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 2 Shirodhara Stirnölgüsse
 - Prana Healing Massage® (85 min)
 - 2 Khadi Vasti ("Wiedererwecken der Urkraft") oder Gamathi[®] – "European Ayurveda"-Bein-Spezialbehandlung
 - Upana Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Jambira Pinda Sveda Stempelmassage
 - Prista[©] "European Ayurveda"-Rücken-Spezialmassage
 - Mukabhyanga- ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
 - Udanavata[©] Bauch-Spezialmassage
 - 3 Basti sanfte innere Reinigungen
 - Individuelle Yogaeinheit
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut" Community auf Facebook)
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Regenerationskur schenken wir Dir eine kleine, wohltuende Aufmerksamkeit

€ 2.757 pro Person zzgl. Zimmerpreis (Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)









AYURVEDA PLUS

Ob zum Ausleiten von Toxinen oder Schwermetallen, zur Gewichtsreduktion, bei Stoffwechselstörungen oder zur Stärkung des Immunsystems: Die Kombination aus Ayurveda und komplementärmedizinischen Methoden vertieft den Heilungsprozess, führt zu innerer Ruhe und unterstützt die Selbstwahrnehmung. Die Ayurveda PLUS Behandlungen wurden von Dr. Alaettin Sinop entwickelt. Der Schwerpunkt des Schulmediziners liegt auf Naturheilverfahren. Vor diesem Hintergrund hat Dr. Sinop das Wissen verschiedener Heilverfahren analysiert und in wirkungsvollen Behandlungsmethoden kombiniert.

Ayurveda PLUS wird exklusiv **bei uns im Sonnhof** angeboten und ist besonders auf unsere westlichen Zivilisationskrankheiten zugeschnitten.

Indikationen für Ayurveda PLUS

Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, chronische Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden, Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, Infektanfälligkeit, allgemeine Abwehrschwäche, Asthma, entzündliche Darmerkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Herz- und Kreislaufprobleme, klimakterisches Syndrom

Ayurveda PLUS Akupunktur

Die Akupunktur ist eine jahrtausendealte Behandlungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Lehre der Akupunktur geht davon aus, dass das Qi (Lebensenergie) in sogenannten Meridianen (Energieleitbahnen) den Körper durchfließt. Störungen dieses Energieflusses, z.B. durch falsche Ernährung, Umwelteinflüsse oder seelische und körperliche Belastung, verursachen Krankheiten und Schmerzzustände. Durch Reizung der Akupunkturpunkte mit Nadeln, aber auch durch Druck und Moxen können Störungen der Energieströme beseitigt werden. Mittels der Akupunktur sollen ein energetisches Gleichgewicht und eine Gesundung des Organismus erreicht werden. Die Ergänzung der ayurvedischen Therapie durch die Akupunktur



stärkt zusätzlich die regulativen Kräfte des Organismus und führt zu einer besseren Integration der einzelnen Behandlungsmaßnahmen.

Ayurveda PLUS Neurokybernetische Technik/HNC

Bei der "Neurokybernetischen Technik" werden

- Störungen im "System Mensch" kinesiologisch ausgetestet,
- versteckte Blockaden und Verdrehungen (sogenannte Turner) gelöst,
- die Entgiftung (von Medikamenten, Impfungen, Narkosen etc.) angeregt,
- Stressoren für Funktionsblockaden ausfindig gemacht und entkoppelt
- sowie emotionale Klärungen durchgeführt.





Ayurveda PLUS Behandlungen von Dr. Alaettin Sinop



KONSULTATION

(ggf. einschließlich körperlicher Untersuchung):

ca. 30 min

€ 142

KÖRPERAKUPUNKTUR

Einschließlich Mikrosystem (Ohr)

Behandlungsdauer: ca. 30 min

€ 142 (inkl. kurzer Erstkonsultation, Puls- und Zungendiagnostik)

NEUROKYBERNETISCHE TECHNIK / HNC */**

Große Sitzung: ca. 50 min

€ 199

- *Bei Erstbehandlung nur in Kombination mit einer Konsultation (15 min/**€ 62**) möglich
- **Für eine Grundkorrektur werden zwei Sitzungen empfohlen.

Es geht mir richtig gut, weil ich auf meinen Korper höre

AYURVEDA PLUS INTENSIV KUR

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen

Profitiere von dieser unterstützenden Therapie um Toxine auszuleiten, zur Gewichtsreduktion und zur Regeneration von Stoffwechsel- und Schlafstörungen sowie chronischen Krankheiten. Genieße 18 Behandlungen - individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt. Kombiniert mit einer ayurvedischen Ernährung hilft Dir diese Kur Dein Leben zu verändern.

- Konsultation & Pulsdiagnose
- Abschlussgespräch
- (a) therapeutische Begleitung
- Kraftelixier
- Virechana Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 2 Akupunkturbehandlungen von Dr. Alaettin Sinop
 - 2 Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Vishesh Energiemassage
 - Jambira Pinda Sveda Stempelmassage
 - 2 Akupunkt-Meridian-Massagen
 - Shirodhara Stirnölguss
 - Udanavata® Bauch-Spezialmassage
 - Khadi Vasti Ölanwendung für den Rücken
 - Padabhyanga ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - Neurokybernetische Technik/HNC
 - Udvartana Kräuterpulvermassage
 - Prista® "European Ayurveda"-Rücken-Spezialmassage
 - $\bullet \ {\sf Gamathi} \\ \^{\sf o} \ {\sf -} \ {\tt _{\it ''}European\ Ayurveda''-Bein-Spezialbehandlung} \\$
 - Rückenmassage (25 min)
 - Basti sanfte innere Reinigung
- Svedana Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- © Kräuter während des Aufenthalts
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut" Community auf Facebook)
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 2.377 pro Person zzgl. Zimmerpreis (die Ayurveda-Aufbaukost ist im Zimmerpreis inkludiert)



BE PART OF EUROPEAN AYURVEDA - STAY TUNED

Werde Teil unserer Community!
Ganz einfach von zu Hause aus.

Inspirierende **Videos** und Interessantes aus der Welt der Meditation, Yoga- und Lebenstipps: Sonnhof-**YouTube-Kanal**.

European Ayurveda-News: blog.sonnhof-ayurveda.at



Facebook Gruppe "Es geht mir richtig gut - Community" -

Deine Anlaufstelle und Informationsquelle mit Austausch in der Community!



DEIN YOGA & HEALING RETREAT

Lerne Dich neu kennen, spüre Deine Veränderung, nimm Dich an. Liebe Dich so wie Du bist. Liebe es, Dich selbst zu hören und zu spüren

Yoga lehrt Dich, Dich selbst zu lieben. Körper und Geist werden gestärkt, bilden eine Einheit und Du fühlst Dich vollkommen. Die Aufmerksamkeit wird auf Dein physisches Ich gerichtet: Stress wird abgebaut, Dein Nerven- und Immunsystem unterstützt und Dein Bewegungsapparat gestärkt. Die gleiche Hingabe erfährt Dein höheres Selbst. Durch Atemübungen und Meditation werden Blockaden gelöst, Dein Geist geklärt und zur Ruhe gebracht.

Yin Yoga:

Halte Deine Asanas drei bis sieben Minuten und erfahre dadurch eine tiefgehende Dehnung Deines Bindegewebes, Deiner Muskeln, Bänder und Sehnen.

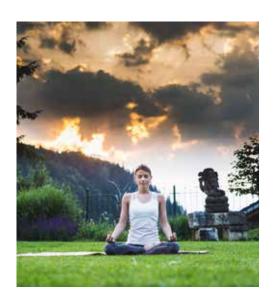
Yoga Nidra:

Entdecke Deine tiefsten Bewusstseinsschichten und gleite durch Tiefenentspannung in einen psychischen Schlafzustand.

Chakra Yoga:

Aktiviere, stärke und harmonisiere Deine Energiezentren und schöpfe dadurch neue Kraft.

Bereits 10 Minuten
oga-Praxis täglich helfen
Dir, Deinen Körper neu
rahrzunehmen und Deine
seelisch Mitte zu
finden.



Täglich Yoga oder Meditation

Für alle Gäste unseres Resorts bieten wir täglich Yoga-Einheiten oder Meditationsprogramme an: von Hatha- über Yin- bis zu Flow-Yoga.

Yoga-Wochen & -Specials

Das ganze Jahr über gibt es im Sonnhof Yoga-Wochen, -Specials und -Retreats. Diese werden von unseren eigenen Yoga-Experten sowie von renommierten Partnern geleitet.

Yoga-Videos & Meditationsübungen stellen wir Dir regelmäßig auf unserem Sonnhof-YouTube-Kanal in unserem Blog und unserer Facebook-Community zur Verfügung.







DANKBARKEIT ALS SCHLÜSSEL ZU MEHR ZUFRIEDENHEIT UND GLÜCK

In unserer hochtechnisierten Welt sind wir sehr anspruchsvoll geworden, streben nach Verwirklichung im Beruf, einem prallen Bankkonto. Wollen ein schnelles Auto, ein brandneues Smartphone, ein schönes, "smartes" Zuhause, Urlaubsreisen in ferne Länder und und und. Größer, schneller, weiter sowie der oft ernüchternde Vergleich mit anderen setzen uns zunehmend unter Druck und vergällen uns die Lebensfreude mit Gedanken wie "hätte ich nur …" oder "wäre ich bloß …" Wir leben zu sehr in der Zukunft und quälen uns mit Konkurrenzgedanken.

Dabei braucht es im Grunde nur eine winzige Veränderung des Blickwinkels, um wieder mehr in den Moment und die eigene Mitte zu finden. Anstatt uns darauf zu konzentrieren, was uns fehlt, sollten wir uns viel mehr an der Fülle erfreuen, die uns umgibt, und dankbar sein für unsere Gesundheit, unsere Freunde und Familie, unsere sichere Heimat ...

Glück beginnt bei uns selbst

Nur durch Zufriedenheit lässt sich Glück erfahren, heißt es in den Yoga-Sutren (Yoga-Sutra 2.42), wobei die yogische Philosophie zwischen innerer und äußerer Zufriedenheit unterscheidet. Letztere ist von materiellen Dingen abhängig und kurzlebig, während innere Zufriedenheit nur durch uns selbst, durch unsere Einstellung zum Leben zu erreichen ist. Und auch erst dann Bestand hat. Hier wiederum kommt der Dankbarkeit als Teil der Zufriedenheit ein großer Stellenwert zu. Um glücklich zu sein, sollten wir darauf achten, was wir haben, und nicht auf das, was wir gerne hätten. Ziele darfst und kannst Du Dir natürlich trotzdem setzen.

Zufriedenheit + Dankbarkeit = glückliches Leben

Der aus dem altindischen Sanskrit stammende Begriff Santosha bedeutet übersetzt Bescheidenheit und Zufriedenheit. Er beschreibt eine Haltung, die frei von überzogenen Erwartungen ist, und hilft, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Das Praktizieren von Santosha bietet eine gute Gelegenheit,

unser Leben wertschätzen, wie es ist. Wir brauchen kein großes Haus oder einen Ferrari, um glücklich zu sein. Denn das wahre Glück im Leben basiert auf Gesundheit und den liebevollen Beziehungen, die wir pflegen. Deshalb müssen wir lernen, loszulassen und uns von den Anforderungen des perfekten Instagram-Lebens zu verabschieden.

Drei Tipps, um mehr Dankbarkeit in den Alltag zu integrieren

1. Übe Dankbarkeit im Alltag

Mach Dir beim Aufstehen schon bewusst, wofür Du tiefe Dankbarkeit empfindest. Am besten führst Du ein Tagebuch, in dem Du regelmäßig jene Situationen oder Dinge notierst, die Dich dankbar machen. In einsamen und traurigen Momenten werden Dich Deine notierten Erinnerungen auf positive Gedanken bringen.

2. Verabschiede Dich von Dingen, die Dich unglücklich machen

Erstelle eine Liste mit jenen Begebenheiten und Dingen, die Dich ärgern, die Dir fehlen oder die Dich sogar neidisch auf andere machen. Schau Dir diese Liste genau an, um Dich anschließend von ihr in einem kleinen Ritual zu verabschieden: Zerreiße das Papier oder entsorge es anderweitig. Schon ist der Grund Deines Unglücklichseins Geschichte.

3. Praktiziere die Dankbarkeitsmeditation

Führ Dir die Fülle vor Augen, die Du im Leben hast. Die Menschen, die Dich wertschätzen und lieben. Die Umgebung, in der Du wohnst, das hochwertige Essen, das Du genießt. Damit lenkst Du Deine Gedanken bewusst von allen Mängeln ab. Das gelingt besonders gut bei sanfter, beruhigender Musik oder einer Klopfübung.

Vergeben bedeutet, einen Gefangenen freizulassen und zu entdecken, dass man selbst der Gefangene war.



Dein Empowerment Mentoring New

Stell Dir vor, Du könntest mit Leichtigkeit durch Deinen Alltag gehen. Stell Dir vor, Dein Business ist erfolgreich und Du freust Dich jeden Tag darauf, dass Du arbeiten gehen darfst. Denn Du hast den Blickwinkel auf Dein Leben und Deinen Job geändert. Du siehst es nicht mehr als Arbeit, sondern Du hast Deine Berufung gefunden. Du schöpfst aus Deiner vollen Kraft, lebst Dein Leben nach Deinen Vorstellungen und bist ganz in Deiner Authentizität. Wir nehmen Dich für einen Zeitraum von 3, 6 oder 12 Monaten an die Hand und begleiten Dich auf dem Weg zu Deinem Traumleben.

Erwecke Dein **Potential** und Dein Strahlen. Finde Deinen **Lebenssinn** und Deine Aufgabe. Weg vom 08/15-Leben und hin zu Deiner wahren **Bestimmung**. Lerne, wie Du European Ayurveda in Deinem Alltag anwenden und Dir somit ein erfolgreiches Business und ein erfülltes Leben schaffen kannst. Lerne Dich selbst neu kennen und nimm das Steuer in die Hand. Weil das Leben zu kostbar ist, um nur Beifahrer zu sein.

Empowerment Mentoring ist das Richtige für Dich, wenn...

- Du aus Deiner vollen Kraft schöpfen möchtest und damit Dein Herzensbusiness vorantreiben willst.
- Du auf dem Weg zur besten Version Deiner Selbst nicht allein sein möchtest.

- Du Dich authentisch fühlen möchtest und Dein Leben nach Deinen Vorstellungen leben willst.
- Du mehr Leichtigkeit und Freude in der Partnerschaft, im Leben und in Deinem Beruf möchtest.
- Du Abstand nehmen möchtest von einem 08/15-Leben und wahren Erfolg und Freude spüren willst.
- Du Dich, Deine Fähigkeiten und Deine Stärken neu entdecken möchtest und damit Dein Business auf Erfolgskurs bringen willst.
- Du ein Leben voller Leichtigkeit, Erfolg und Fülle leben willst.
- Du lernen möchtest, wie Du European Ayurveda in Deinem persönlichen und beruflichen Alltag leben kannst.
- Du ganz in Deine Kraft kommen möchtest und Deinen Herzensweg gehen willst.

DEINE EXPERTEN



Elisabeth Mauracher - Unternehmerin, Visionärin & Pionierin von European Ayurveda

- Business Mentorin
- Healthy Leadership
- Expertin für Moderne Spiritualität und Mindful Empowerment
- Gründerin von Glory Female Life

 verdiene was Du wert bist und
 verändere die Welt



Gaurav Sharma - Pulsdiagnose und ayurvedische Heilkunde

- Ausgebildeter Ayurveda-Mediziner, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Staatlich geprüfter Ayurveda-Praktiker



Rajat Vashisht - Pulsdiagnose und ayurvedische Heilkunde

- Ausgebildete Ayurveda-Medizinerin, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Ayurveda-Ernährungscoach
- Bachblüten-Therapeutin
- Staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin



Gehe heute los für Dein Traumleben voller Leichtigkeit, Gesundheit, Fülle & Freude

Dein individuelles Empowerment Mentoring:

DEIN 3-MONATIGES EMPOWER-MENT MENTORING

- Zoom-Gespräch im 2-Wochen-Rhythmus mit unseren Experten
- 2 Tage Ayurveda-Intensiv-Retreat individuell auf Dich abgestimmt
- Workbook
- Goodie aus unserem Ayurveda-Store
- Teil der Community auf Facebook

DEIN 6-MONATIGES PREMIUM EMPOWERMENT MENTORING

- Jeden Monat 2 Gespräche via Zoom mit unseren Experten
- 2 Tage königliches, individuell abgestimmtes Ayurveda-Retreat mit Live Coaching
- 7-tägige Pancha Karma Kur mit individueller Begleitung
- Gesundheitscheck und Beratung
- 2 energetische Clearings (online)
- Yoga- und Healingsession im Sonnhof
- Workbook
- Goodie aus unserem Ayurveda-Store
- Live-Kochkurs mit unserer Ernährungsexpertin
- Dein Ayurveda-Ritual
- Teil der Community auf Facebook

DEIN 12-MONATIGES VIP EMPOWERMENT MENTORING

- Jeden Monat 1 Gespräch via Zoom mit unseren Experten
- 3 Mal im Jahr je 2 Tage königliches, individuell abgestimmtes Ayurveda-Retreat mit Live Coaching
- Rückzugsurlaub "Me Time" für 3 Tage
- 10-tägige Pancha Karma Kur mit individueller Begleitung
- Gesundheitscheck und Beratung
- 4 energetische Clearings (online)
- 2 Yoga- und Healingsessions im Sonnhof
- Workbook
- Goodie aus unserem Ayurveda-Store
- Live-Kochkurs mit unserer Ernährungsexpertin
- Dein Ayurveda-Ritual
- Teil der Community auf Facebook



Bewirb Dich jetzt für Dein besseres Leben - online auf unserer Website www.sonnhof-ayurveda.at

Wir freuen uns, dass Du diesen Schritt gemeinsam mit uns gehen willst!



Live differently



Befreie Dich jetzt von Dingen, die Dir nicht mehr gut tun

FINDE DEIN GLÜCK

In unserer schnelllebigen Zeit verfliegen die Stunden oft nur so. Ohne dass wir sie wahrnehmen. Ohne uns selbst zu spüren. Ohne Freude zu empfinden. Wir vergleichen uns ständig mit anderen. Setzen uns ein Ziel nach dem anderen. Setzen vor allem uns selbst unter Druck. Wir verweilen nicht mehr. Sind getrieben. Laufen der Zeit hinterher. Und holen sie doch nie ein.

Unsere Mind-Detox-Programme wirken der geistigen und seelischen Überanstrengung und Überlastung unserer Zeit entgegen. Mind-Detox, Glory Life und Energy Healing mit schamanischem Coaching helfen Dir, wieder selbstbestimmt und zielbewusst das eigene Leben zu gestalten. Wir begleiten und unterstützen Dich dabei, wieder zu Dir selbst und zu Deinem Glück zu finden und Dein Leben mit Liebe und persönlichen Erfolgen zu füllen.



PREMIUMPROGRAMM



MENTAL- & MIND-DETOX[©] KREIERE DEIN TRAUMLEBEN

Bist Du bereit, etwas zu verändern? Willst Du Dein Leben lieben und Deine Kräfte mobilisieren? Wir helfen Dir dabei, Dein Traumleben zu verwirklichen. Denn Deine Gedanken sind die Architekten Deines Lebens. Dieses Programm hilft Dir, Dein Leben zu verändern!

Stell Dir vor ...

- ... Du hast ein erfülltes und glückliches Leben.
- ... Du spürst die Verbindung zu Dir selbst und Deiner Seele wieder.
- ... Du liebst Dich so, wie Du bist.
- ... Du bist erfolgreich in dem, was Du machst
- ... Du veränderst Deine innere Welt und transformierst all Deine Ängste.
- ... Du lebst Dein Potential und strahlst.
- ... Du stehst zu Dir und weißt, dass du unendlich viel wert bist.
- ... Du lebst Deinen Traum.
- ... Du weißt, warum Du da bist

Lass Konfetti für Dich regnen ...

Du hast einen Traum und spürst tief in Deinem Herzen, dass Du auf dieser Erde bist, um diesen Traum zu verwirklichen? Dann lass Dich nicht abhalten. Das Leben gibt uns immer genau so viel zurück, wie wir bereit sind zu geben. Träume groß und hab keine Angst vor Herausforderungen! Stell Dich Deinen Ängsten und verwirkliche das, was Dich erfüllt. Dafür sind unsere Träume da: Sie zeigen uns, was in uns steckt. Sie holen all unseren Mut und all unsere Kraft hervor. Deine Träume sind der Schlüssel zu Dir selbst und Deinem Glück. Glaub an Dich!





PREMIUMPROGRAMM MENTAL- & MIND-DETOX®

- Mental- & Mind-Detox®-Mentoring bei unseren Mental-Coaches (90 min)
- (6) Workbook mit nachhaltigem Plan für Zuhause
- Persönliche Yoga-Einheit (50 min)
- © Persönliche Healing-Meditation (25 min)
- Sopf- & Gesichtsmassage "Befreiung der Gedanken"
- © Du bist Teil der "Es geht mit richtig gut"-Community (Facebook)

€ 427 pro Person zzgl. Zimmerpreis



LIVE EUROPEAN AYURVEDA

Mit unseren Shop-Produkten geben wir Dir kleine **Lebensbegleiter** an die Hand, die Du ganz einfach in Deinen Alltag integrieren kannst: von European-Ayurveda-Ernährung und -Kosmetik über Literatur und Coachings bis hin zu nachhaltiger Dekoration – für Deinen individuellen European-Ayurveda-Lifestyle.

Bring **Health & Happiness** in Dein Leben!



NEU im Shop: DOSHA-Kits

Termindruck, Perfektionismus und falsche Ernährung bringen uns aus der Balance. Finde wieder zurück zu Dir, erfahre wahre Gesundheit und entdecke den Sinn Deines Lebens.

Mit unseren Dosha-Kits kannst Du Dir in diesem Jahr European Ayurveda nach Hause holen. Abgestimmt auf die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha und angepasst an unterschiedliche Bereiche des Lebens. Mit lehrreichen Online-Tutorials, ausgewählten Gewürzen und Tees, Dosha-gerechten Kochrezepten und vielem mehr.

NEU: Lifestyle & Mindset Magazine

Tauche ein in die Welt des European Ayurveda.

Lerne, wie Du Deinen persönlichen Konstitutionstyp erkennst und damit Deine Schwächen ausgleichen und Deine Stärken fördern kannst. Welche Lebensmittel nähren Dich und gleichen ein überschüssiges Dosha aus? Welche Farben und Düfte verhelfen Dir zu mehr Balance in Deinem Leben? Wie kannst Du negative Glaubenssätze auflösen und aus Deiner vollen Kraft schöpfen? Erfahre diese und noch weitere Antworten in unseren Magazinen.



shop.sonnhof-ayurveda.at







QUELLE DER GESUNDHEIT: UNSERE ERNÄHRUNG

Hochwertige, saisonale und frische Lebensmittel, handverlesene Gewürze, aromatische Kräuter und feine Öle sind in der ayurvedischen Küche die Grundlage für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Wer sich gesund ernährt, braucht keine Medizin!

Gesund genießen - sensitiv, bekömmlich, bewusst

Ernährung ist eine der sieben essenziellen Säulen des European Ayurveda®. Wir essen aber nicht nur, um satt zu werden – die Lebensmittel und Kräuter sind auch Medizin.

Alles, was in Europa wächst, ist in seinen Wirkstoffen genau auf europäische Lebensbedingungen und Bedürfnisse abgestimmt. Um die Wirkung der ayurvedischen Ernährung besonders schonend und bekömmlich für unseren Organismus zu gestalten, haben wir im European Ayurveda eigene Rezepte mit heimischen Nahrungsmitteln und Kräutern entwickelt. Die entzündungshemmende Brennnessel etwa enthält wertvolle Mineral- und Ballaststoffe, Spurenelemente, Chlorophyll, Enzyme, Vitamin C, sekundäre Pflanzenstoffe und essenzielle Aminosäuren. Die Brennnessel entschlackt, entsäuert, entgiftet und entwässert, reinigt Blut, Nieren, Darm, Leber sowie die Haut. Mit ihr kann man neben Tees beispielsweise auch schmackhaftes Pesto zubereiten. Andere Pflanzenstoffe wiederum aktivieren die Verdauung, die Nahrung wird dadurch bekömmlicher und Übergewicht vorgebeugt. In der European Ayurveda-Küche können wir so 90 % der indischen Heilkräuter durch ein europäisches, für Deinen Organismus besonders wirksames Pendant ersetzen.

Gesunder Genuss - so individuell wie Du

Im Ayurveda Resort Sonnhof bieten wir Dir köstliche, Dosha-gerechte Speisen, deren Zutaten großteils von unserer Ayurveda-Farm Lindhof und regionalen Anbietern bezogen werden. Dadurch schonen wir die Umwelt und die natürlichen Ressourcen. Und bieten Deinem Körper genau die Energiequellen und Heilmittel, die er braucht.

Ayurvedische vegetarische Küche & Kurplan

Um den Verdauungstrakt möglichst zu schonen, wird im European Ayurveda Resort Sonnhof vegetarische – und auf Wunsch natürlich auch rein vegane – Küche serviert. Als Kurgast erhältst Du einen individuellen Ernährungsplan, der Deine Kur gezielt unterstützt.

European Ayurveda-Verwöhnpension

Morgens Großzügiges Frühstücksbuffet mit heimischen & ayurvedischen Spezialitäten Mittags 12.00 - 13.30 Uhr: Pitta-Buffet mit Suppen, Salaten, Vorspeisen & Desserts Nachmittags Vata-Jause mit Teezeremonie & gesunden Köstlichkeiten

Abends Europäisch-ayurvedisches Tridosha-Menü, für jeden Dosha-Typ geeignet, mit drei Hauptspeisen zur Auswahl (ayurvedisch, Fisch oder vegan)

Alle Mahlzeiten sind in der Ayurveda-Verwöhnpension inkludiert.





REGIONAL, NACHHALTIG - MIT VIEL LIEBE ZUR NATUR

Stephan Mauracher, der Bruder von Sonnhof-Inhaberin Elisabeth Mauracher, ist Landwirt aus Leidenschaft. Sein Herz schlägt für die nachhaltige Bio-Landwirtschaft - von Obst über verschiedenes Gemüse und Wildkräuter bis hin zu aromatischen Gewürzen. Die natürlich auch die European Ayurveda Cuisine verfeinern.

Seit 2016 gehört der Lindhof zur European Ayurveda-Familie in Thiersee. Auf dem wundervoll gelegenen Bauernhof werden liebevoll heimische und vor allem auch alte Gemüse- und Obstsorten, herrlich duftende Kräuter und Gewürze gezogen. Bio-Bauer Stephan erzählt:

Stephan, wie bist Du zur Landwirtschaft gekommen?

Mein Onkel hat meine Leidenschaft für die Arbeit mit Tieren, mit der Natur und Maschinen geweckt. Zu unserem eigenen Bauernhof sind wir 2016 durch meinen Vater gekommen.

Was verstehts Du unter nachhaltiger Landwirtschaft?

Nachhaltigkeit bedeutet für mich, heimische und auch alte Sorten anzubauen und alle Produkte zur Gänze zu verarbeiten! Bio ist für mich zu kurz gegriffen, da ich auch biologische Lebensmittel kaufen kann, die vom anderen Ende der Welt geliefert werden.

Welche Produkte kommen vom Lindhof?

Wir produzieren unseren eigenen Honig, bauen Obst wie Äpfel und Birnen und verschiedenste Beerensorten an, aus denen wir auch Marmelade und Saft machen. Zudem ziehen wir viele alte Gemüsesorten mit einem Ertrag von bis zu drei Tonnen im Jahr.

Kann die richtige Ernährung glücklich machen?

Ich bin der festen Überzeugung, dass es so ist: Du bist, was Du isst!

Was bietest Du sonst noch am Lindhof?

Von Feiern und Events bis zum Charming Farming und Kochen am Bauernhof, bieten wir jede Menge Möglichkeiten, eine spannende

Zeit am Hof zu verbringen, ob privat oder mit der Firma. Ich denke, es ist ein unverwechselbares Highlight, auf unserem Hof zu genießen: zum Beispiel im Winter im

Stall Fondue neben den Schafen zu essen.

Partnerhotel

Hotel Restaurant Alpenrose Kufstein - regionale Hauben-Cuisine mit dem Besten vom Lindhof.

alpenrose-kufstein.at

68













PREMIUMPROGRAMM

ERNÄHRUNG: EAT TO BE HAPPY

In diesem Premiumprogramm lernst Du, Ernährung als wertvolle Energiequelle zu betrachten und gesund in Deinen Alltag zu integrieren.

Stell Dir vor ...

- ... Du hast wieder richtig Lust auf Dein Leben und freust Dich auf jeden neuen Tag.
- ... Du ernährst Dich genussvoll, unkompliziert und ganz gemäß Deiner Konstitution.
- ... Du hältst Dein Wohlfühlgewicht, ohne auf irgendetwas verzichten zu müssen
- ... Du weißt, was Dir gut tut und setzt das auch im Alltag um.
- ... Du fühlst Dich wohl in Deinem Körper, kannst das Leben voll und ganz genießen.
- ... Du bewegst Dich regelmäßig und bist voll in Deiner körperlichen Kraft
- ... Du bist wieder vollends ausgeglichen.



PREMIUMPROGRAMM ERNÄHRUNG

- Individuelle Ernährungsberatung bei unseren Ayurveda-Spezialisten (60 min)
- Stunden (Stunden) (Stun
- Workbook mit nachhaltigem Plan und Tipps für zu Hause
- Gespräch (30 min) mit Fokus auf die Umsetzung im Alltag
- Ou bist Teil der "Es geht mit richtig gut"-Community (Facebook)

€ 437 pro Person zzgl. Zimmerpreis



Bekannt aus/Auszeichnungen & Awards



Connoisseur Circle 2020 - die BESTEN HOTELS ÖSTERREICHS

Platz 1 in der Kategorie TOP MEDICAL SPA



World Luxury Spa Awards 2019

Bestes Luxury Ayurveda Spa Europas



Auszeichnungen 2 Awards ...

SPA Star Awards 2019

Platz 1 der besten Spa-Konzepte

Bekannt aus







The Telegraph

UK Condé Nast Traveller & Conde Nast Traveller Spa Guide

TATLER SPA GUIDE

The Cultured Traveller

Glamour

SETTE

Prestige

Lust aufs Leben

Madonna

Grazia

SPAinside

Yoga -

Das Magazin

gesund & fit

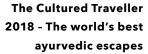
Bio

Wienerin

Bunte

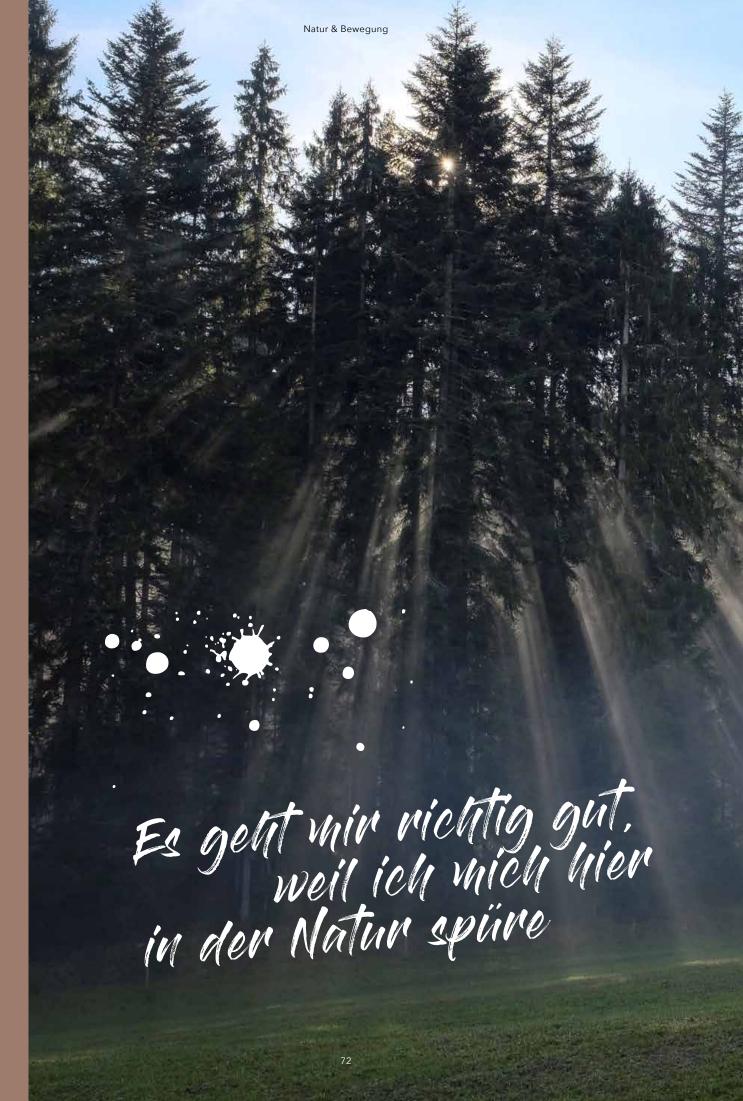
Fokus





Bestes europäisches Ayurveda Resort





SANFTE BEWEGUNG IN DER NATUR, KRAFTORTE, WALDBADEN & ERDUNG

Körper & Geist: Eine untrennbare Einheit. Gerade deswegen ist Natur und Bewegung ein wichtiger Bestandteil für Dein Wohlbefinden. Denn nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Für ein Leben in Balance.

PREMIUMPROGRAMM

BEWEGUNG: MOVE TO BE HAPPY

Integriere Bewegung in Deinen Alltag und spüre Deinen Körper wieder. In diesem Premiumprogramm lernst Du, was Dein Körper braucht, um gesund und fit zu sein und zu bleiben.

Die Premiumprogramme empfehlen wir in Kombination zu Deiner Kur

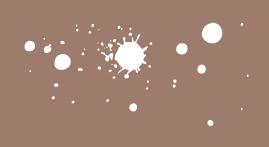
Stell Dir vor ...

- ... Du fühlst Dich richtig frei und leicht.
- ... Du liebst Deinen Körper und nimmst ihn in seiner ganzen Schönheit wahr.
- ... Du bewegst Dich entsprechend Deiner Konstitution.
- ... Du hast Dein Wohlfühlgewicht, ohne auf etwas verzichten zu müssen.
- ... Du weißt, was Dir gut tut und setzt das auch um.
- ... Du fühlst Dich wohl in Deinem Körper, liebst Deinen Alltag und genießt das Leben
- ... Du bewegst Dich regelmäßig und bist voll in Deiner körperlichen Kraft

PREMIUMPROGRAMM BEWEGUNG

- Bewegungscheckup zu Beginn (45 min)
- Individuelle Bewegungseinheit (55 min)
- Individuelle Yoga- oder Qigong-Stunde
- © Rückenmassage "Aufrichten" (25 min)
- © Fußmassage "Loslassen" (25 min))
- Workbook mit nachhaltigem Plan für zu Hause
- Ou bist Teil der "Es geht mit richtig gut"-Community (Facebook)

€ 425 pro Person zzgl. Zimmerpreis











AYURVEDA PROGRAMME

Wenn Du die Welt des European Ayurveda sanft für Dich entdecken willst, kannst Du eines unserer Programme wählen. So genießt Du die Sonnhof-Verwöhnpension und Deine Ayurveda-Anwendungen nach Wahl. Sanfte Yoga- & Meditationseinheiten begleiten Dich auf Deinem persönlichen Weg und ganz in Deinem Tempo. Wenn Du Dich bereit fühlst, darfst Du Dein ayurvedisches Wissen in wöchentlichen Vorträgen vertiefen und ein zusätzliches Konsultationsgespräch oder eine individuelle Ernährungs-Beratung buchen.

AYURVEDA SHORT STAY

Mindestaufenthalt: 3 Übernachtungen

Entdecke die Welt des European Ayurveda. Entgifte Deinen Körper bei einer Kräuterpulvermassage und spüre Dein Innerstes bei einer ayurvedischen Ganzkörpermassage mit Stirnölguss. Entdecke Dein wahres Selbst bei sanften Yoga- und Meditationseinheiten und befreie Dich von Stress und Sorgen im Ayurveda Spa.

- Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Shirodhara Stirnölguss in Kombination mit Abhyanga
- Udvartana Kräuterpulvermassage
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut"-Community auf Facebook!)
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 317 pro Person zzgl. Zimmerpreis



AYURVEDA RELAX- UND WOHLFÜHLTAGE

Mindestaufenthalt: 5 Übernachtungen

Du möchtest Dir etwas Gutes tun, den Alltagsstress vergessen und zu Dir selbst finden. Genieße Deine Auszeit mit zwei Ganzkörperölmassagen, Stirnölguss und Salz-Öl-Peeling. Entspanne bei Yoga- und Meditationseinheiten. Tanke neue Energie und stärke Dein Nervensystem mit der ayurvedischen Energiemassage.

- Wishesh Ayurvedische Energiemassage mit stärkender Wirkung auf das Nervensystem
- Synchron-Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassage
- ⑤ Upana Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen zur Reinigung von belastender Energie und zur Stärkung des Immunsystems. Optimal zum Entschlacken und Entgiften
- Shirodhara Stirnölguss
- Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut"-Community auf Facebook!)
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 607 pro Person zzgl. Zimmerpreis



KÖNIGLICHES AYURVEDA

Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen

Entdecke Dein königliches Selbst. Lass Dich mit einer einzigartigen Kombination aus sechs verschiedenen Ayurveda-Behandlungen in sieben Tagen verwöhnen. Jeder Teil Deines Körpers bekommt in vier spezifischen Anwendungen und zwei Ganzkörpermassagen genügend Aufmerksamkeit.

- Konsultation & Pulsdiagnose
- Mukabhyanga ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- © Prana Healing Massage® (85 min)
- Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Synchron-Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Intensive Rückenmassage
- Shirodhara Stirnölguss
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut"-Community auf Facebook!)
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 907 pro Person zzgl. Zimmerpreis



REGENERATIONSWOCHE "JUNGBRUNNEN"

Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen

Ziel der "Jungbrunnen"-Regenerationswoche ist, vorzeitige Alterungsprozesse zu verzögern, aufzuhalten oder rückgängig zu machen. Dieses auf Deine Bedürfnisse abgestimmte, wohltuende und gesundheitsfördernde Programm stärkt das Immunsystem und das Nervenkostüm, fördert die Körperkraft und reguliert die Verdauung. Die verwendeten Öle sorgen für einen klaren Teint und eine weiche, geschmeidige Haut. Die tiefenwirksamen Behandlungen erwärmen den gesamten Körper und fördern den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen.

- Konsultation & Pulsdiagnose
- © Ernährungs- & Lifestyleberatung
- © 2 Abhyanga ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- Vishesh Energiemassage
- © Udanavata[©] Bauch-Spezialmassage
- Mukabhyanga ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- © Padabhyanga ayurvedische Fußmassage (25 min)
- Shirodhara Stirnölguss
- Prista® "European Ayurveda"-Rücken-Spezialmassage
- Udvartana Kräuterpulvermassage
- Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der "Es geht mir richtig gut"- Community auf Facebook!)
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 1.147 pro Person zzgl. Zimmerpreis





ZIMMERPREISE

Mai 2021 bis Januar 2022

Die angegebenen Pfeise sind pro Person und Nacht mit Verwöhnpension, exkl. Ortstaxe.	23.05.2021 - 26.12.2021	26.12.2021 - 06.01.2022
Einzelzimmer SONNHOF	€ 180	€ 195
Doppelzimmer OM SPIRIT	€ 170	€ 190
Doppelzimmer SHINE ON	€ 185	€ 210
Juniorsuite SONNHOF SPIRIT	€ 195	€ 215
Juniorsuite TIROL MEETS INDIA	€ 195	€ 215
Juniorsuite ALPIENNE SPIRIT	€ 195	€ 215
Juniorsuite HARMONIE SPIRIT	€ 198	€ 220
Suite VEDA SPIRIT	€ 230	€ 270
Apartment SONNHOF	€ 180	€ 195

Einzelzimmerzuschlag: € 60, Einzelzimmerzuschlag Veda Spirit: € 90

Die Verwöhnpension beinhaltet: Ayurveda-Frühstücksbuffet, mittags Pitta-Buffet, nachmittags Vata-Jause mit Teezeremonie und Obst, Abendmenü, exkl. Getränke. **Wir verwenden zum Großteil biologische und regionale Lebensmittel von unserem Lindhof sowie Granderwasser.** Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer. Aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Dich, auch auf den Balkonen nicht zu rauchen. Tiefgarage ohne Gebühr.



Dein privater Kraftort. Deine persönliche Wohlfühloase. Dein individueller Rückzugsort.

Wähle Deinen persönlichen Kraftort aus acht verschiedenen Zimmerkategorien. Für Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit: Dein Zimmer ist frei von elektromagnetischen Strahlungen. Freies WLAN kannst Du gerne in der Lounge nutzen. Spüre Dich selbst. Nimm Dir eine Auszeit.



Dein Apartment SONNHOF

35 – 40 m², Doppelzimmer mit Holzboden, Sitzecke mit Sofa, Dusche/ WC, Föhn, Bademantel, Slippers, SAT-TV und Balkon. Unser Apartment liegt ca. zwei Gehminuten vom Hotel entfernt (nicht direkt in der Hotelanlage).



Dein Einzelzimmer SONNHOF

20 m², Holzboden aus Eiche, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internet, Safe, Schreibtisch und Balkon.



Dein Doppelzimmer SHINE ON

22 - 25 m², Doppelzimmer mit Holzboden, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internet, Safe und Balkon.



Dein Doppelzimmer OM SPIRIT

30 m², Doppelzimmer aus gemütlichem Altholz, Sitzecke, Holzboden aus Eiche, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internet, Safe, Schreibtisch und Balkon.



Deine Juniorsuite **SONNHOF SPIRIT**

35 m², Doppelzimmer in neuem Design mit Wohnraum, Eichenholzboden, begehbarem Schrank, Dusche, separatem WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internet, Safe und Panoramabalkon.



Deine Juniorsuite TIROL MEETS INDIA

35 m², Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, begehbarem Schrank, Dusche, separatem WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internet, Safe und Panoramabalkon.



Deine Juniorsuite ALPIENNE SPIRIT

35 m², Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, begehbarem Schrank, Dusche, separatem WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internet, Safe und Panoramabalkon.



Deine Juniorsuite HARMONIE SPIRIT

42 m², Schlafzimmer, getrennter Wohnraum, Holzboden, Dusche, separates WC, Doppelwaschbecken, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internet, Safe, Panoramabalkon und Seidenbettdecken.



Deine Suite **VEDA SPIRIT**

45 m², getrennter Wohn- und Schlafbereich, Sitzecke, Eichenboden, Dusche, separates WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internet, Safe, Schreibtisch, Panoramabalkon und Seidenbettdecken.



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Anreise

Mit dem Pkw über die Inntalautobahn, Ausfahrt Kiefersfelden (ohne Mautgebühr), Ausfahrt Kufstein (mit Mautgebühr) oder Weyarn, auf der Bundesstraße Richtung Bayrischzell. Innsbruck 90 km, 1 Stunde Salzburg 119 km, 1 Stunde 20 min Flughafen München 135 km, 1 Stunde 30 min Gerne organisieren wir Deinen Transfer:

Taxi vom Hotel zum Bahnhof Kufstein: ca. € 30.

Gebühr für Flughafentransfer auf Anfrage

An- und Abreise

Bei Anreise ist das Zimmer ab 14.00 Uhr bezugsfertig. Bei Abreise steht Dir das Zimmer bis 11.00 Uhr zur Verfügung. Bei vorzeitiger Abreise wird der Zimmerpreis für die gebuchten Tage verrechnet.

Buchung

Bei Buchung ist eine Anzahlung des Reisepreises auf das Konto bei der Sparkasse Kufstein zu leisten: IBAN: AT67 2050 6077 0005 1662 BIC: SPKU-AT22XXX

Zimmerservice

Gegen Gebühr; je nach Aufwand € 5 - € 10

Inklusivleistungen

Verwöhnpension mit Ayurveda-Frühstücksbuffet, mittags Pitta-Buffet, nachmittags Vata-Jause mit Teezeremonie und Obst, Abendmenü, exkl. Getränke. Wir verwenden zum Großteil biologische und regionale Lebensmittel von unserem Lindhof sowie Granderwasser.

- Teilnahme am Ayurveda-Aktiv-Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa
- Kostenloses WLAN in der Lounge
- Tiefgaragenplatz

Zahlungsmodalitäten

Cash, EC-Karte, Visa, MasterCard, American Express

Stornogebühr

 Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.

- 30 bis zwei Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 60 % des Zimmer- und Kurpreises.
- einen Tag vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100 % des Zimmer- und Kurpreises.

Die aktuellen Corona-Stornoregelungen mit kostenloser Storno bis 24 Stunden vor Anreise bei Reisewarnung, Grenzschließung oder positivem Testergebnis sowie unsere Sicherheits- & Hygienebestimmungen findest Du auf unserer Website www.sonnhof-ayurveda.at

Stornogebühr Ayurveda Spa

Bei kurzfristig stornierten Massagen und Anwendungen im Ayurveda Spa (innerhalb von 24 Stunden vor Behandlungsbeginn) beträgt die Stornogebühr 70 % der Leistung.

Zuschlag Einzelbelegung

Doppelzimmer € 60/Nacht Suite "VEDA Spirit" € 90/Nacht

Deine Empfehlung & unser Dankeschön

Für jede Empfehlung, die zu einer Buchung führt, bedanken wir uns bei Dir mit einem Ayurvedabonus im Wert von € 50 als kleine Vorfreude auf Deinen nächsten Urlaub im Sonnhof.

Gutscheine

Wenn Du eine spezielle Überraschung für liebe Menschen oder auch Geschäftspartner suchst, ist ein Sonnhof-Geschenkgutschein ein ganz besonderer Gruß. Eben ein Stück vom Glück! (Bei Buchung bitte unbedingt Gutscheinnummer angeben.)

Im Einklang mit der Natur: Nachhaltigkeit ist uns wichtig!

Wir reinigen ohne Chemie. Durch ihre antioxidative, fermentative, regenerative, energetische und kommunikative Wirkung schaffen "Effektive Mikroorganismen" (EM) ein positives Milieu in ihrem Lebensraum. Über 80 verschiedene "EM" leben jeweils von den Stoffwechselprodukten der anderen – eine selbstreinigende Mischung, auf die wir im Sonnhof vertrauen.

WARUM UNS UNSERE GÄSTE LIEBEN

"Indische Wohlfühloase in Tirol: Im Sonnhof wird die Ayurveda-Haltung in allen Details europäisch-bodenständig interpretiert und sinnlich erfahrbar."

Frau Herbstrith-Lappe



"Consistently excellent. Sonnhof has become my go-to for a mental & physical boost."

Frau Kelly



© marketing-deluxe.at