

A person is lying down, receiving a traditional Ayurvedic treatment. A metal pot is suspended from a chain, and a hand is holding it, pouring liquid onto the person's head. The scene is dimly lit with warm, golden light. In the top left corner, there are several bright, glowing yellow circles of varying sizes, resembling stars or sparks. The overall atmosphere is serene and focused on the therapeutic process.

It's
all
about
you

BEHANDLUNGEN & PROGRAMME



European Ayurveda Resort
Sonnhof Tirol



LIEBE FREUNDE VON EUROPEAN AYURVEDA!

Weg vom Alltag. Tauche in die Welt des European Ayurveda ein und freue Dich auf Deine neuen Erfahrungen mit der fernöstlichen Lebensphilosophie in den Bergen Tirols. Spüre Dich selbst. Erlebe Dich selbst. Nimm Dir bewusst Zeit für Dich. Genieße ayurvedische Behandlungen, spüre Dich und Deine Seele bei Yoga und finde während einer Meditation zu Dir selbst. In Deinem persönlichen Tempo: Die Welt des Ayurveda steht Dir offen. Entdecke sie.

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



**Es geht mir richtig gut, weil ich die Möglichkeit habe,
mein Leben positiv zu verändern.**

Familie Mauracher & das „Es geht mir richtig gut“-Team



Inhaltsverzeichnis



- 06-07** **The World of European Ayurveda**
- 08-09** **Team Spirit: Das EA Team stellt sich vor**
- 10-13** **Die Grundlagen von EA**
- 14-18** **EA Körperbehandlungen**
- 19-21** **EA für den Bewegungsapparat**
- 22-24** **EA Detox Behandlungen**
- 25-27** **EA Klassische Behandlungen**
- 28-31** **Ayurveda-PLUS**
- 32-35** **EA Kosmetikbehandlungen**
- 36-37** **Yoga, Qigong & Faszien**
- 38-39** **Coaching & Meditation**
- 40-41** **Premiumprogramme**
- 42-43** **Spa-Etikette**



**DETOX &
ENERGETISIERT**



**BERUHIGT &
ENTSPANNT**



**ZENTRIERT &
RICHTET AUF**



**KLÄREN &
LOSLASSEN**

EA = European Ayurveda





Konsultation & Behandlung **Komplementärmedizin,** **fundiertes Ayurveda-Wissen &** **TCM**

Auf deine Bedürfnisse abgestimmt: Pulsdiagnose, komplementär-medizinische Diagnose- und 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 ermöglicht eine intuitive und Dosha-gerechte Ernährung im Einklang mit der Natur. Für Gerichte, die nicht nur sättigen, sondern auch nachhaltig Körper und Seele nähren.



Yoga & Meditation **Yoga- & Qigong-** **Übungen, geleitete** **Meditationen**

Anleitungen zu Yoga und Meditation nach der Lehre des European Ayurvedas 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 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.



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 Ayurvedas hilft, Deinen Lebensweg selbstbestimmt und bedacht zu gestalten.



Health Med **Schulmedizinische Diagnosen &** **Behandlungen**

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



Ausbildung & Coaching **Potenzial 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.

7 Säulen

DES EUROPEAN AYURVEDAS®

DEIN EXPERTENTEAM



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

Facharzt für Allgemeinmedizin mit Tätigkeitsschwerpunkt Naturheilverfahren

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



MALINI HÄUSLMAIER

Ernährung, Lebenshaltung und Alltagslebensführung

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



SONJA SCHWAIGER

Feel-Good-Assistentin

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



JACQUELINE STARCK

Feel-Good-Assistentin

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



SARAH SCHURIAN-BERGMEISTER

Ayurveda-Spezialistin, Organisation und Kurbetreuung

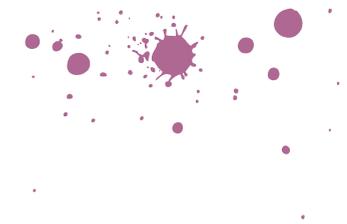
- Heilpraktikerin
- Psychoenergetische Kinesiologin
- Ayurveda-Spezialistin



CHRISTINE SCHNEIDER

Feel-Good-Assistentin

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





Hinweis

Alle Infos zu den
Dosha-Typen findest Du in
unserem **Magazin** und
auf [www.sonnhof-
ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)



Deine drei Bioenergien

Vata, Pitta & Kapha

Jedes Dosha besteht aus zwei der fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Drei Bioenergien, die deinen Körper, Deine Umwelt und Dein komplettes Sein beeinflussen. Deine geistigen, seelischen und körperlichen Veranlagungen werden durch die Doshas gelenkt: Dein Temperament, Deine Vorlieben und Abneigungen, Deine Ernährungsbedürfnisse und Konstitution. Abhängig davon, mit welcher Zusammensetzung der Doshas Du geboren wurdest. Überwiegt Dein Vata? Oder eventuell Dein Pitta oder Kapha? Jeder Mensch ist unterschiedlich. Jede Dosha-Zusammensetzung ist einzigartig. Und dadurch entstehen Konstitutionstypen. Das Ziel ist es, ein harmonisches Gleichgewicht der Doshas zu erreichen. Mithilfe der Konsultation und Pulsdiagnose können wir gemeinsam mit Dir Deine persönliche Zusammensetzung entdecken. Und Du kannst nach Deinen individuellen Konstitutionstypen leben. Für Gesundheit, Harmonie, Zufriedenheit.

Entdecke die Welt des Ayurvedas sanft und entspannt - ganz nach deinen Bedürfnissen - mit unserem Ayurveda-Programm. Unser Kurfinder hilft Dir bei der Wahl Deiner individuellen Kur. Alle Infos dazu findest Du in unserem Magazin und auf www.sonnhof-ayurveda.at



Die Grundlagen von EA

PULSDIAGNOSE

Mittels Pulsdiagnose wird der genaue Typ eines Menschen bzw. dessen Dosha-Mischverhältnis ermittelt

Der Ayurveda-Spezialist legt dabei Zeige-, Mittel- und 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 Bioenergien ermittelt und aktuelle Störungen, ein sich anbahnendes oder bereits manifestiertes Ungleichgewicht können festgestellt werden. Basierend auf der Anamnese erstellen unsere Ayurveda-Praktiker, -Ärzte und -Spezialisten dann gemeinsam mit Dir einen individuellen Behandlungsplan.

PULSDIAGNOSE - auf Anfrage

Behandlungsdauer: ca. 45 min

(auch in englischer Sprache möglich)



Gaurav Sharma, Bakkalaureas der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien (BAMS), sorgt gemeinsam mit seiner Frau Rajat Vashisht, ebenfalls Bakkalaureas der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien (BAMS), für die ayurvedische Diagnose und Behandlung.

LEBENSINNBERATUNG - auf Anfrage

Zwei Gespräche à ca. 45 min inkl. Vorbereitungszeit



Regeneration



Die Grundlage des ersten Regenerationsprozesses basiert auf der Annahme, dass alles in dieser bewegten Welt der Kraft der Veränderung und Entwicklung ausgesetzt ist. Ob Du bereit bist oder nicht - früher oder später wird sich auch in Deinem Leben etwas verändern. Konzentriere Dich daher immer auf das Positive und glaube daran, dass sich Deine Zukunft ins Gute wandeln wird. Diese Denkweise hilft nicht nur auf psychischer, sondern auch auf physischer Ebene gegen unerwünschten Stress.

... Alles, was Du Deinem Körper zuführst, stimuliert Deine Zellen und hat entweder positive oder negative Einflüsse auf Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden. Eine unausgewogene Ernährung und ein Übermaß an ungesunden, komplexen und verarbeiteten Lebensmitteln wie z. B. Fleisch, Frittiertem oder Alkohol können zu einem langsamen Stoffwechsel führen. Die Regeneration und Erholung des Körpers werden dadurch verzögert. Achte daher stets auf eine ausgewogene Ernährung.

... Ununterbrochene Arbeit unter Stress und ohne Pause führen oft zu Konzentrationsschwierigkeiten, beeinträchtigen die Kreativität und bringen Dich aus dem Gleichgewicht. Nimm Dir deshalb bewusst Zeit, Dich zu erholen.

... Selbstheilung ist der Schlüssel zur Regeneration. Bereits 15 bis 30 Minuten täglich, die Du nur Dir selbst und Deiner mentalen und physischen Gesundheit widmest, tragen zu Deiner Entspannung und Regeneration bei.

... Warmes, frisches, saisonales, lokales und leichtes Essen stärkt Dein Immunsystem. Vermeide späte Mahlzeiten und achte darauf, genug zu trinken. Generell gilt: Hör auf Deinen Körper - Sport, Meditation, Atemübungen und ausreichend Schlaf sollten Dich immer dabei begleiten.

... Zu guter Letzt: Schaffe Dir eine liebevolle Umgebung mit den Menschen, die Dir nahestehen.

Es geht mir
richtig gut, weil
ich im Einklang mit
mir selbst bin.

Erlebe Tiefenentspannung
mit allen Sinnen

Wir unterstützen Deinen Regenerationsprozess und begleiten Dich auf dem Weg zu Dir selbst. Lass Dich während unserer perfekt konzipierten Behandlungen fallen, genieße den Moment und konzentriere Dich lediglich auf Dein Inneres. Die Mischung aus klassischem Ayurveda, angepasst an unsere westliche Welt, befreit Dich von jeglichem Ballast - physischer und psychischer Natur.



EA Körperbehandlungen

ABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 119



Sanfte Ganzkörperölmassage, abgestimmt auf die Bioenergien Vata, Pitta und Kapha. Feinstoffliche Energiearbeit und wohltemperierte Kräuteröle dringen tief in die Haut ein und lösen fettlösliche Toxine aus dem Gewebe - belebende Wirkung auf Haut, Muskeln, Venen, Herz, Kreislauf und Nervensystem.

SYNCHRON-ABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 205



Abhyanga mit zwei Therapeuten. Bei Ruhelosigkeit, Kreislauf- und Verdauungsschwäche und um innere Ausgeglichenheit zu finden.

MUKABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 119



Gesicht, Kopf, Nacken und Füße werden sanft mit warmem Öl massiert. Marma-Reflexzonen im Bereich der Augen, der Stirn, des Kinns, der Lippen sowie der Ohren werden aktiviert. Diese wohltuende Massage fördert die innere Stärke und die geistige Klärung, nährt das Nervensystem sowie die Sinne. Mukabhyanga ist hilfreich bei Erkrankungen des Kopfes, Spannungskopfschmerzen, Nackenverspannung und Schlaflosigkeit.



DETOX &
ENERGETISIERT



BERUHIGT &
ENTSPANNT



ZENTRIERT &
RICHTET AUF



KLÄREN &
LOSLASSEN



PADABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 55



Die ayurvedische Fuß- und Beinmassage dient der Entspannung, Regeneration, Vitalisierung, Verminderung von Kopfschmerzen, Verbesserung des Schlafes sowie des Sehvermögens. Durch die gezielte Behandlung der Marmas löst Padabhyanga Blockaden, lässt die Energie wieder fließen und macht den Geist frei.

SHIROABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 152



Gönn Deinem Kopf eine Auszeit. Die spezielle Kopfanwendung ist eine der schönsten Behandlungen. Sie kann das Bewusstsein stärken und einen klaren und wachen Geist fördern. Speziell bei Schlafstörungen, Stress oder Migräne verleiht sie vollkommenes Wohlbefinden, innere Ruhe und Harmonie.

SHIRODHARA - STIRNÖLGUSS

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 89



Wohltuende Behandlung am Kopf, die sehr beruhigend auf das vegetative Nervensystem wirkt. Sie wirkt hervorragend bei Stresserscheinungen, Schlaflosigkeit und Migräne. Der Stirnguss wirkt harmonisierend und ausgleichend.

INFO: Nur in Kombination mit ayurvedischer Ganzkörperölmassage möglich.

PRANA HEALING MASSAGE® BY SONNHOF

Behandlungsdauer: ca. 85 min € 187



Massage zur Aktivierung und Harmonisierung der Energiezentren und -kanäle. Das Ausbalancieren des Energieflusses bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Deine persönliche Chakrenessenz wählst Du bei dieser Behandlung intuitiv aus.



VISHESH

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 119



Ähnlich wie Abhyanga, jedoch mit mehr Druck und Tempo. Die Behandlung wirkt anregend und vitalisierend auf Körper, Geist und Stoffwechsel.

SYNCHRON VISHESH

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 205

Vishesh mit zwei Therapeuten. Gleicht Energie aus, vitalisiert, stimuliert das Nervensystem und bringt den Körper in Balance.

UDANAVATA® - EUROPEAN AYURVEDA BAUCHSPEZIALBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 119



Diese spezielle Massage und Energiepunktbehandlung wirkt kräftigend und entschlackend auf das Gewebe und unterstützt die Entgiftung. Der venöse sowie der lymphatische Rückfluss werden angeregt und Blockaden im Bauchbereich beseitigt. Udanavata kommt zum Einsatz bei Blähungen, ständigen Anspannungen im Bauch und Verdauungsbeschwerden. Sie wirkt auf psychischer Ebene gegen Prüfungsangst, Energielosigkeit, Schlafbeschwerden, innere Unruhe und Schwere. Die Bauchspezialbehandlung hilft zudem, den Geist zu klären, die innere Mitte zu finden und das eigene Bauchgefühl wieder wahrzunehmen.



**DETOX &
ENERGETISIERT**



**BERUHIGT &
ENTSPANNT**



**ZENTRIERT &
RICHTET AUF**



**KLÄREN &
LOSLASSEN**

SAMVAHANA - MAHARANI

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 197



Die Samvahana gilt als die Königin unter den Snehana-Massagen und ist in Indien ein reines Frauenritual. Die individuelle Behandlung mit Seidentuch, feinen Pinseln, wertvollen Ölen, duftenden Essenzen, Edelsteinen und einem Rosenmilch-Salz-Peeling reguliert die Körperenergien und erhöht Ojas, die vitale Lebensessenz. Diese Anwendung wird als Synchronmassage durchgeführt.

Wir bitten um frühzeitige Anmeldung!

Tip

SIGNATURE-TREATMENT ELFENZAUBER® BY SONNHOF

Behandlungsdauer: ca. 85 min € 165



Dieses Signature-Treatment wurde in Zusammenarbeit mit unserem Ärzte- und Therapeutenteam entwickelt und ist in jeglicher Hinsicht überraschend anders. Für die Behandlung werden energetische Essenzen in reinsten Form verwendet, die zu Beginn des Rituals intuitiv ausgewählt werden. Die Anwendung ist ein Zusammenspiel von harmonisierenden Düften und sanften Massagegriffen. Ein Weg zu sich selbst, der Spannungen löst, den Atem verlangsamt und die Gedanken auf Reisen schickt. Ein unvergessliches und tief berührendes Erlebnis ...

Es geht mir richtig gut, weil ich im Flow bin.

EA für den Bewegungsapparat

KHADI-VASTI

Behandlungsdauer: ca. 45 min € 125



Problemzonen werden lokal mit einem Teigring versehen, der mit Öl aufgefüllt wird. Je nach Indikation wird Öl mit aufbauenden oder lösenden Eigenschaften verwendet. Khadi-Vasti wird vor allem im Bereich der Wirbelsäule und je nach Beschwerdebild, am Bauch, an der Hüfte oder über dem Herzreich angewendet. Die Substanzen des Öls dringen tief in das Gewebe ein und wirken entzündungshemmend und schmerzlösend. Diese Behandlung stärkt die Weiblichkeit und öffnet die Chakren, besonders das Wurzelchakra. **Indikationen:** Gelenks- und Nervenschmerzen, Ischias, Muskelverspannungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität, Hypertonie, Bandscheibenprobleme, Kinderwunsch.

DORN-BREUSS - RÜCKENSPEZIALBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 108



Rückenschmerzen sind oft auf Fehlstellungen der Gelenke und Wirbel zurückzuführen und haben auch Auswirkungen auf Psyche und innere Organe. Mit sanftem Druck können Fehlstellungen korrigiert und die Ursache beseitigt werden.



**DETOX &
ENERGETISIERT**



**BERUHIGT &
ENTSPANNT**



**ZENTRIERT &
RICHTET AUF**



**KLÄREN &
LOSLASSEN**



PRISTA® - EUROPEAN AYURVEDA RÜCKENSPEZIALMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 119



Eine sehr wirkungsvolle und intensive Behandlung mit warmen Kräuterstempeln in Kombination mit einer intensiven Rückenmassage, um den Körper von Blockaden zu befreien. Zum Lösen von Verspannungen verwenden wir ein spezielles Kräuteröl.

AKUPUNKT-MERIDIAN-MASSAGE (APM)

Behandlungsdauer: 55 min € 138

Energie-Tape: € 5



Ziel der Akupunkt-Meridian-Massage ist, die Körperenergie Qi in allen Systemen wieder in Fluss zu bringen und energetische Disharmonien auszugleichen. Dabei setzt die APM auf die Symbiose aus Meridian-Massage, Akupunktur ohne Nadeln und energetischer Wirbelsäulenthherapie, aber auch auf Moxibustion (Wärmetherapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin), unblutiges Schröpfen und Gua Sha (traditionelle chinesische „Schabe“-Massage). APM wird zur Stärkung der Körpermitte und der Organe, bei Kälteproblemen, Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden, als Schwangerschaftsbegleitung sowie zur Stärkung des Organismus bei Erschöpfung und Stress angewandt. Weitere Indikationen sind Schlafstörungen und Verdauungsprobleme, energetische Stauungen und Narben. APM kann bei akuten, subakuten, chronischen und „stummen“ Erkrankungen sehr hilfreich sein. Der Energiefluss wird wieder in Fluss gebracht.

JANU VASTI

Behandlungsdauer: ca. 45 min € 119



Eine ayurvedische Spezialbehandlung, bei der warmes Öl auf den Kniebereich gegossen wird. Sie lindert Schmerzen in den Knien, fördert die Schmierung der Gelenke.



CRANIOSACRAL-THERAPIE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 137



Die Craniosacral-Therapie geht von der Erkenntnis aus, dass die Cerebrospinalflüssigkeit im Gehirn und Rückenmark rhythmisch pulsiert und dass sich diese rhythmische Bewegung im gesamten Organismus fortsetzt und ihm lebenswichtige Impulse vermittelt. Sie ist eine manuelle Therapie, die sich aus der Osteopathie entwickelt hat. Ihr Ziel ist es, Verspannungen und Traumen zu lösen, die Rückenmark und zentrales Nervensystem negativ beeinflussen. Die Behandlung wirkt entspannend und löst emotionale Blockaden.



Es geht mir richtig gut, weil ich loslassen kann.



EA Detox Behandlungen

GAMATHI® - EUROPEAN AYURVEDA BEINSPEZIALBEHANDLUNG



Auflockernd/revitalisierend

Abfließend/abschwellend

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 119

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 119

Müde Beine und Füße werden revitalisiert, das Gewebe wird gereinigt und das Bindegewebe gestärkt. Die Behandlung ist eine Kombination aus Schröpfen, Massage und Lockerungen unter Verwendung hochwertiger Öle. Hilft auch bei Venenproblemen.

GARSHAN - SEIDENHANDSCHUHMASSEGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 119



Behandlungsdauer inkl. Anti-Cellulite-Wrap: ca. 85 min € 145



Die Seidenhandschuhmassage umfasst Techniken, die den Lymphfluss aktivieren und Wasseransammlungen abtransportieren. So wird der Körper perfekt auf den anschließenden Bodywrap vorbereitet, der den Fettstoffwechsel aktiviert, das Gewebe stimuliert und der Ansammlung von Giftstoffen vorbeugt. Garshan unterstützt beim Abnehmen, verbessert die Durchblutung und das Hautbild, verringert Cellulitis und Kältegefühle, wirkt gegen chronische Müdigkeit und steigert die Leistungsfähigkeit und den Energiefluss. Die Behandlung wirkt durchblutungsfördernd.

UPANA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 119



Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen zur Reinigung von belastender Energie und zur Stärkung des Immunsystems. Optimal zum Entschlacken und Entgiften.



UDVARTANA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 119



Diese Ganzkörpermassage mit Pulvern regt den Stoffwechsel an, erhitzt, reinigt das Gewebe, baut Wasseransammlungen ab und stimuliert die Bewegungsfunktionen. Udvartana wird zur Reduktion von Fettgewebe (vermehrter Schlackenansammlung) und bei allgemeiner Trägheit eingesetzt. Die Behandlung hat einen angenehmen Peeling-Effekt. Sie pflegt, reinigt und glättet die Haut und unterstützt die Behandlung von Cellulitis.

SYNCHRON UDVARTANA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 205



Udvartana mit zwei Therapeuten. Gut für Lymphde, Gewichtsabnahme und zur Reinigung.

JAMBIRA PINDA SVEDA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 135



Ganzkörperbehandlung mit warmem Zitronenwickelstempel, speziell gegen Problemzonen. Hochwirksame Anti-Cellulite-Behandlung. Wirkt sich positiv auf die Muskeln aus, hilft bei Gelenksproblemen und löst Verspannungen.

SYNCHRON JAMBIRA PINDA SVEDA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 215



Jambira Pinda Sveda mit zwei Therapeuten.



DETOX & ENERGETISIERT



BERUHIGT & ENTSPANNT



ZENTRIERT & RICHTET AUF



KLÄREN & LOSLASSEN



PIZZICHILLI ODER SEKKA - KÖNIGLICHER KÖRPERÖLGUSS

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 230



Der Pizzichilli - Königsguss vereint den Ölguss und die Synchron-Ölmassage zu einer gemeinsamen Ayurveda-Königskörperbehandlung. Der Pizzichilli ist eine Ayurveda-Körperbehandlung unter dem fließenden warmen Ölstrahl, die optimal für die Entschlackung und Entgiftung des Körpers ist. Regt den Stoffwechsel von Haut und Organen noch intensiver an als die anderen Behandlungen. Aus Erfahrung stark entschlackend, reinigend und ist sehr entspannend. Wirkt entzündungshemmend und mobilisierend.



*Es geht mir
nichtig gut, weil
ich mich gut
fühle.*



EA Klassische Behandlungen

Unsere Therapeuten sind ausgebildete Masseurinnen und Masseur mit medizinischem Grundwissen. Sie sind umfassend in European Ayurveda® ausgebildet und bilden sich stetig weiter. Damit gewährleisten wir höchste Qualität für Deine individuelle Behandlung und Betreuung.

ALPIENNE-SPORTMASSAGE MIT MURMELTIERÖL

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 115



Diese Ganzkörpermassage mit Murmeltieröl löst Verspannungen, fördert die Durchblutung, durchwärmt, lockert und entspannt den Bewegungsapparat. Hervorragend bei Rheuma, Hexenschuss und Gelenksproblemen; stärkt das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit.

RÜCKENMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 25/55 min € 59/115



Sie wirkt entspannend, durchblutungsfördernd und kräftigt die Rückenmuskulatur.



**DETOX &
ENERGETISIERT**



**BERUHIGT &
ENTSPANNT**



**ZENTRIERT &
RICHTET AUF**



**KLÄREN &
LOSLASSEN**



OHRKERZENBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 47



Von den Hopi-Indianern überlieferte naturnahe Behandlung. Die Ohrkerzen aus Bienenwachs, Kräutern, Kamille und Johanniskraut bewirken im Ohrbereich ein lang anhaltendes, wohltuendes, befreiendes und leichtes Gefühl.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 25/55 min € 50/115



Reflexzonen am Fuß werden massiert, um entsprechende Bereiche und Funktionen des Körpers zu stimulieren.

GANZKÖRPER-LYMPHDRAINAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 105



Durch spezielle Drucktechniken werden die Lymphbahnen zur vermehrten Ab-
leitung von Giftstoffen aus dem Gewebe angeregt.

KLANGSCHALENMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 105



Eine geführte Tiefenentspannung, bei der Du mit heilsamen Klängen und meditati-
ven Texten sanft in eine Welt der Stille und Erholung geführt wirst. Ruhe und tiefer
Frieden umgeben Dich und lassen Dich ganz achtsam im Augenblick verweilen.



ALPIENNE-VEDA-ANTI-STRESS-MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 115



Diese Ganzkörpermassage mit Johanniskrautmassagemilch erwärmt Dein
Gemüt. Die Schwerpunkte der Behandlung liegen auf Kopf, Nacken, Schultern
und Bauch. Ideal bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden.



**DETOX &
ENERGETISIERT**



**BERUHIGT &
ENTSPANNT**



**ZENTRIERT &
RICHTET AUF**



**KLÄREN &
LOSLASSEN**

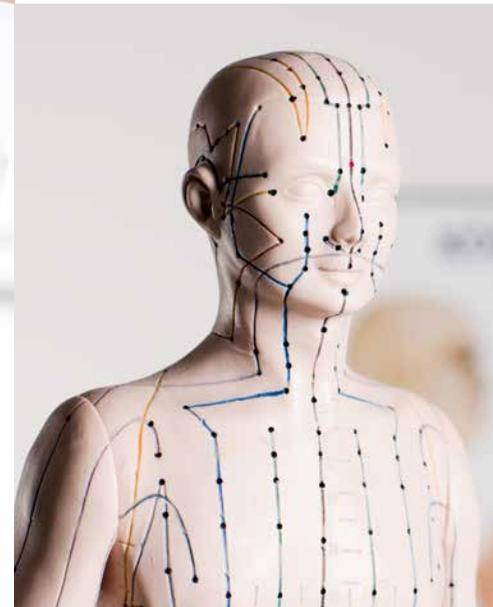


Ayurveda-PLUS

Du willst Dein Immunsystem stärken, gesund abnehmen, innere Ruhe finden und Deinen Lebensstil nachhaltig verbessern? Dann sind unsere Ayurveda-PLUS-Behandlungen genau das Richtige für Dich und Deine Bedürfnisse. Die Kombination aus European Ayurveda und komplementärmedizinischen Methoden vertieft den Heilungsprozess, führt zu innerer Ruhe und unterstützt die Selbstwahrnehmung.



Dr. Alaettin Sinop beschäftigt sich seit vielen Jahren als Facharzt der Allgemeinmedizin mit zahlreichen Naturheilverfahren und mit ihrer Integration in ayurvedische Therapieformen. So entstand auch die „Ayurveda-PLUS-Kur“. Eine ayurvedische Kur, die sich auf die Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt spezialisiert. Eine einzigartige Kombination, die es in dieser Form nur einmal gibt: im European Ayurveda-Resort-Sonnhof in der Tiroler Bergwelt.



Die Behandlung kann über die Krankenkasse abgesetzt werden.

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 mir erlaube, einfach
so zu sein, wie ich bin.*

**DAS KANNST DU SELBST ZU
DEINER INNEREN RUHE BEITRAGEN:**

1. Versuche, Dich selbst kennenzulernen – Interessen, Schwächen, Ziele, Wertvorstellungen – und nimm Dir die Zeit, Dinge zu tun, die Dich glücklich machen. Lass Dich dabei nicht von anderen beeinflussen, denn was für Dich VORNE ist, kann für andere HINTEN sein.

2. Schreib Deine Bedenken auf und nimm Dir die Zeit, Dich Schritt für Schritt damit auseinanderzusetzen. Nutze den Tag und beschränke Dich nicht ausschließlich auf eine Sache. Gestalte Deinen Tagesablauf stattdessen mit verschiedenen Aufgaben und kommuniziere sie mit verschiedenen Personen. Wenn es etwas gibt, das Du nicht selbst lösen kannst, bitte um Hilfe.

3. Schließe Dich in stressigen Zeiten nicht zu Hause ein.

Gönn Dir Pausen, geh ein Stück spazieren, besuche Freunde und Verwandte und nimm Dir Zeit für Deine Hobbys.

4. Umgib Dich mit wohltuenden, entspannenden Düften in Deinem Wohn- und Schlafzimmer.

Ein weiteres bewährtes Tool zur Stressreduktion sind Meditations- und Atemübungen.

5. Feier jeden Deiner täglichen Erfolge – egal ob groß oder klein.

6. Denk immer daran: Die ersten Schritte sind immer schwer und unregelmäßig.

Nach und nach lernt man Gehen und schließlich Laufen – alles Weitere wird zum Kinderspiel. Vertraue Dir selbst und Deinen Absichten.

7. Vermeide große Mengen an Fleisch in Deiner täglichen Ernährung.

Auch übermäßiger Alkoholkonsum sollte in stressigen Zeiten vermieden werden.



EA Kosmetikbehandlungen

ACHTSAM-KOSMETIK

Wirksame Naturkosmetik braucht keine exotischen Rohstoffe. Afrikanische Sheabutter oder mexikanisches Jojobaöl bleiben draußen - ebenso wie Kokosöl oder Kakaobutter aus Südamerika. ACHTSAM meidet lange Transportwege. Und will genau wissen, was in ihrer Naturkosmetik drinnen ist und wo die Inhaltsstoffe herkommen. Vegan, nachhaltig, achtsam produziert und verpackt - Natur pur!

ACHTSAM-KOSMETIKBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 177

Nach einer Hautdiagnose zur Ermittlung der individuellen Hautbedürfnisse folgt eine sanfte Reinigung. Anschließend befreit ein Gesichtspeeling mit Weizen-gras-Tonerde von Hautunreinheiten. Ein erfrischendes, pflegendes Gesichtswasser und eine dem persönlichen Hauttyp entsprechende Gesichtspackung bilden den Abschluss. Freue Dich auf einen deutlich jüngeren Teint!



THALGO-KOSMETIK

THALGO ist Vorreiter in der Thalasso-Therapie und setzt mit hocheffizienten und einzigartigen Produkt- und Behandlungskonzepten Trends in der Kosmetikbranche. Basis der Produkte sind Algen und maritime Aktivstoffe, die aufgrund ihrer einzigartigen Mineralstoffzusammensetzung eine besonders gute Verträglichkeit und sehr hohe Bioverfügbarkeit gewährleisten.

Behandlungsritual für zeitlos schöne Haut: EXCEPTION ULTIME

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 237

Die luxuriöse Pflegelinie Exception Ultime wirkt als integrale Anti-Aging-Pflege mit dem patentierten Wirkstoffkomplex AGE REVERSE aus natürlichen Algenhormonen und Extrakten des Karubenbaumes sowohl gegen die Ursachen als auch lästigen Symptome der Hautalterung. Eine außergewöhnliche Kombination exklusiver Wirkstoffkomplexe reaktiviert die Zellmechanismen und Fibroblasten und mindert sichtbar Alterserscheinungen wie Falten, nachlassende Spannkraft und Pigmentunregelmäßigkeiten. Die stimulierende Energieliftmassage optimiert bereits nach der ersten Anwendung die Gesichtskonturen, sorgt für mehr Volumen und lässt das Gesicht verjüngt erscheinen.

Anti-Age-Konzeptpflege: MARITIMES HYALURON

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 167

Die straffende Behandlung wurde zur optischen Korrektur und Glättung der Gesichtshaut entwickelt. Mit Hyaluronstift und Maskenpads werden sichtbare Falten behandelt. Die anschließende Hyaluronmaske schenkt Frische und Energie. Strahle mit gefestigter, ebenmäßiger und glatter wirkender Haut.

Gegen die Zeichen der Zeit: MARITIMES SILIZIUM

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 187

Eine effiziente Wirkstoffkombination aus maritimem Silizium, Kollagen und Hyaluron lässt Deine Haut wie „geliftet“ aussehen. Erlebe, wie Dein Teint erstrahlt und das Gesichtsoval neu definiert erscheint – dank einer modellierenden Doppelmaske mit Soforteffekt. Freue Dich auf einen deutlich verjüngten Teint und ein ebenmäßiges, straffes Hautbild.

Für den Mann: OCEAN-CARE-KOSMETIKBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 177

Die OCEAN-CARE-Behandlung sagt den Vorboten des Älterwerdens den Kampf an! Bei dieser Gesichtsbehandlung wird die Haut mit Algenextrakten belebt und erfrischt. Die Maske bildet einen Ozean an maritimer Pflege. Darunter glättet und befeuchtet ein Komplex aus maritimen und pflanzlichen Inhaltsstoffen. Das Ergebnis: mehr Spannkraft und Vitalität.





Yoga, Qigong & Faszien

SPEZIAL-YOGA-EINHEIT MIT CAROLINE

Erfahre eine Bewusstseinsweiterung durch die sieben geistigen Gesetze des Yogas. Dehne Deinen gesamten Bewegungsapparat durch sanftes Yin Yoga. Regeneriere Körper, Geist und Seele bei Yoga Nidra. Stärke Deine Energiezentren beim Chakra Yoga. Tauche ein in die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs. Spüre die Wirkung von Asanas, Pranayama, Bandhas und des Sonnengrußes.

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 Bewusstseins-schichten und gleite durch Tiefenentspannung in einen psychischen Schlafzustand.

CHAKRA YOGA

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

Spezial-Yoga-Einheit Ihrer Wahl
(50 min) € 89



YOGAEINHEIT FÜR KRAFT UND FLEXIBILITÄT MIT MARGIT

Du lernst, Deinen Geist zur Ruhe zu bringen, das Gedankenkarussell zu stoppen und Deinen Kraftort im Alltag zu finden. Spüre die Verbindung zu Deinem Körper. Schaffe Bewusstsein für Dein Handeln und Sein. Yoga unterstützt Dich mental und körperlich. Durch Kraft und Flexibilität kannst Du Deinem Alltag gelassen entgegenblicken. Es geht mir richtig gut. Weil ich meinen Körper und Geist stärke.

Spezial-Yoga-Einheit (50 min) € 89

QIGONG-EINHEIT MIT MICHAEL

Qigong bedeutet so viel wie „Fähigkeit, mit der Lebensenergie umzugehen“. Bringe Deine Lebensenergie in Fluss. Arbeite mit ihr, fühle sie. Bekämpfe typische Erscheinungsbilder einer oft zu schnellen westlichen Lebensweise: Migräne, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Gewichtsprobleme. Es geht mir richtig gut. Weil ich Körper, Geist und Seele als eine Einheit spüre.

Qigong-Einheit (ca. 50 min) € 89

FASZIEN TRAINING MIT ELLI

Deine Schultern sind verspannt von der Last Deines Alltags? Dein Rücken schmerzt von der Computerarbeit? Wenn sich Dein Alltag in körperlichen Beschwerden äußert, ist neben physischer Entspannung auch die Lockerung Deiner Muskeln notwendig. Faszientraining: Deine optimale Bewegungsform für ein neues Körpergefühl. Verwandle Deine Schwachstellen in Kraftpunkte. Es geht mir richtig gut. Weil ich meinen Körper verwöhne.

Faszientrainingseinheit (ca. 50 min) € 89



Mental & Mind Detox Coaching & Meditation

MENTAL-LIFESTYLE-COACHING MIT MALINI

Hebe Dein Bewusstsein auf die nächste Stufe. Durch einfache Übungen und praktische Impulse werden mentale Blockaden aufgelöst und Selbstvertrauen gewonnen. Lerne mit Deinen Ängsten umzugehen, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und sie in positive Energie umzuwandeln. Nutze diese Energie, um Deine Visionen umzusetzen und Dein neues, erfülltes Selbst zu leben. Es geht mir richtig gut. Weil ich mich bewusst wahrnehme.

Coaching-Einheit (55 min) € 135

INDIVIDUELLES MENTAL- & MINDET detox- COACHING® MIT MINDFUL EMPOWERMENT COACH ELISABETH MAURACHER

Entwickle eine wertschätzende Beziehung zu Dir selbst, lerne Dich lieben und erkenne Deine Stärken. Durch Meditation, Mentalübungen, Yoga, Atemübungen und energetischen Übungen lernst Du Dein eigenes Potenzial voll zu entfalten und Dein Leben glücklicher und erfolgreicher zu gestalten. Du bekommst eine Begleitung an Deine Seite - auf Deinem persönlichen Weg zu Dir selbst. Befreie Dich von Ängsten, löse mentale Blockaden, erblühe in neuem Selbstbewusstsein und lasse Deine Träume zur Realität werden. Es geht mir richtig gut. Weil ich mein Leben mit neuer Klarheit sehe.

Coaching-Einheit (ca. 55 min) nur in deutscher Sprache,
Preis auf Anfrage



URKLANG-MEDITATIONSKURS MIT CAROLINE

Erfahre in vier Einheiten die tiefe Bedeutung der Urklang-Meditation und spüre ihre Auswirkungen auf Dein komplettes Sein. Fühle Dich verbunden mit Dir selbst und mit Deiner Umwelt. Es geht mir richtig gut. Weil ich die Verbindung zu mir selbst spüre.

- 1. Einheit:** Du tauchst in die Welt der Urklang-Meditation ein und wählst Deinen persönlichen Urklang aus.
- 2. Einheit:** Durch eine Zeremonie und Meditation erhältst Du Dein persönliches Mantra.
- 3. Einheit:** Du erfährst die Bedeutung des Urklangs und lernst, wie Du Dein Leben lang eine erfüllte Meditation praktizieren kannst.
- 4. Einheit:** Du erreichst neue Bewusstseinszustände durch regelmäßiges Meditieren.

ca. 3,5 Stunden (an ein oder zwei Tagen inkl. Workbook) € 395



Premiumprogramme

Neben unseren Einzelangeboten schaffst Du - in Kombination zu Deiner Kur - mithilfe unserer Premiumprogramme die perfekte Basis für positive Veränderung. Komm Deinem Traumleben ein Stück näher und steuere Dein Leben in die richtige Richtung!

PREMIUMPROGRAMM - MENTAL- & MIND-DETOX®

- Mental- & Mind-Detox®-Mentoring bei unseren Mental-Coaches (90 min)
- Workbook mit nachhaltigem Plan für zu Hause
- Persönliche Yoga-Einheit (50 min)
- Persönliche Healing-Meditation (25 min)
- Kopf- & Gesichtsmassage „Befreiung der Gedanken“
- Du bist Teil der „Es geht mit richtig gut“-Community (Facebook)

€ 427 pro Person zzgl. Zimmerpreis

PREMIUMPROGRAMM - EMPOWERMENT

Lerne, wie Du European Ayurveda in Deinem Alltag anwenden und Dir somit ein erfolgreiches Business und ein erfülltes Leben schaffen kannst.

- Ein Zoom-Gespräch im 2-Wochen-Rhythmus mit unseren Experten
- 2 Tage Ayurveda-Intensiv-Retreat individuell auf Dich abgestimmt
- Workbook mit wertvollen Tipps und Input für zu Hause
- Goodie aus unserem Ayurveda-Store
- Teil der Community auf Facebook

BEWIRB DICH JETZT AUF UNSERER HOMEPAGE

Neu



PREMIUMPROGRAMM - ERNÄHRUNG

- Individuelle Ernährungsberatung bei unseren Ayurveda-Spezialisten (60 min)
- Kochkurs in der Gruppe (3 Stunden) auf unserem Lindhof immer samstags (eigene Anreise zum Lindhof)
- Workbook mit nachhaltigem Plan und Tipps für zu Hause
- Gespräch (30 min) mit Fokus auf die Umsetzung im Alltag
- Du bist Teil der „Es geht mit richtig gut“-Community (Facebook)

€ 437 pro Person zzgl. Zimmerpreis

PREMIUMPROGRAMM - BEWEGUNG

- Bewegungs-Check-up 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
- Du bist Teil der „Es geht mit richtig gut“-Community (Facebook)

€ 425 pro Person zzgl. Zimmerpreis



Spa-Etikette

**Ruhe, Entspannung und
garantiertes Wohlbefinden
stehen bei uns im Sonnhof-
Spa an oberster Stelle - wir
bitten Dich deshalb, Dein
Mobiltelefon auszuschalten.
Gib Dir selbst und anderen die
Möglichkeit, absolute Stille zu
genießen und den Fokus aufs
Innere zu richten.**

BERATUNG UND RESERVIERUNG

Wir empfehlen eine frühzeitige Reservierung an der Spa-Rezeption, um Deinen Wunschtermin berücksichtigen zu können. Unser Angebot ist sehr vielfältig, für Hilfe und Beratung stehen Dir unsere erfahrenen Experten gerne zur Verfügung. Äußere auch während der Anwendung jegliche Wünsche, Besonderheiten oder Unwohlsein, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG

Wir bitten Dich, uns beim Reservieren Deiner Anwendungen über et-

waige gesundheitliche Beschwerden wie Allergien oder ähnliches zu informieren, dadurch können wir Dich bestmöglich behandeln und individuell auf Dich eingehen. Es ist uns ein Anliegen, alle Behandlungen auf Deine Bedürfnisse und Deinen Gesundheitszustand abzustimmen.

LASS DIR ZEIT

Für ein optimales Therapieerlebnis und -ergebnis empfehlen wir Dir, ein paar Minuten vor Behandlungsbeginn in die Spa-Lounge zu kommen und Dich bei einer Tasse Tee zu ent-

spannen. Dein Therapeut holt Dich dann persönlich ab.

PASSENDE BEKLEIDUNG

Wir bitten Dich, im Bademantel zu Deinen Anwendungen zu erscheinen. Für Körperbehandlungen stehen auch Einmalhandslips für Damen und Herren zur Verfügung. Für den Besuch in unserem Spa steht auf Deinem Zimmer eine Badetasche für Dich bereit.

SPA-ZUGANG

Wir bitten um Verständnis, dass der Zugang zur Saunawelt (Nacktbereich) nur Personen über 16 Jahren gestattet ist.

VERSPÄTUNGEN UND STORNIERUNGEN

Aus Rücksicht auf nachfolgende Gäste bitten wir Dich um Verständnis dafür, dass verspätetes Eintreffen zu einer verkürzten Behandlung bei voller Verrechnung führt. Teile uns Stornierungen bitte mindestens 24 Stunden vor Beginn der Behandlung mit. Stornierungen, die später erfolgen, müssen wir leider mit 70 Prozent des Betrags verrechnen. Bei Nichterscheinen wird der volle Preis in Rechnung gestellt.



European Ayurveda Resort
Sonnhof Tirol

*Es gibt Orte, da spürt man deutlich:
Hier geht es mir gut. Woran das liegt,
ist manchmal nicht auszumachen.
Denn die Liebe, die steckt oft im Detail.
Es ist das mit Bedacht Gewährite,
das Persönliche, und es sind kleine
Herzlichkeiten, die aus einem guten einen
wundervollen Platz machen.*

Hinterthiersee 16 • 6335 Thiersee • Tirol • Austria

T +43 5376 5502 • F +43 5376 5902

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

Online-Magazin: www.european-ayurveda.at



© marketing-deluxe.at

Für den Inhalt verantwortlich: Ayurveda-Resort SONNHOF GmbH & Co KG

Fotos: Charly Schwarz, Michael Huber, Luftwerk.at, Michael Fischer, Katharina Kraus, Jack Coble, Christoph Hitsch, Claudia Werlberger.

Mit Erscheinen dieser Preisliste verlieren alle bisherigen Preislisten ihre Gültigkeit. Änderungen vorbehalten!

Für Irrtümer und Druckfehler wird keine Haftung übernommen.