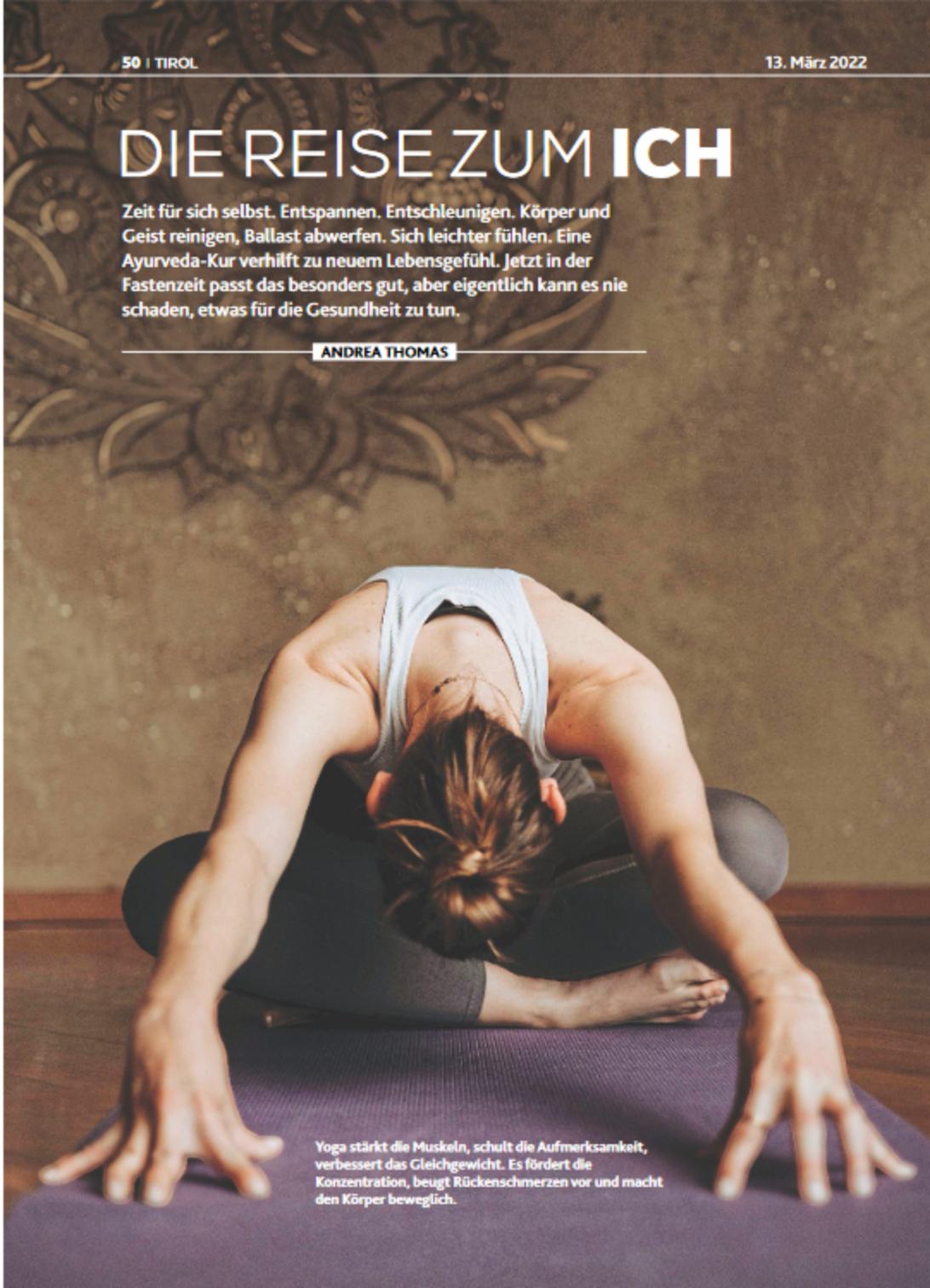


DIE REISE ZUM ICH

Zeit für sich selbst. Entspannen. Entschleunigen. Körper und Geist reinigen, Ballast abwerfen. Sich leichter fühlen. Eine Ayurveda-Kur verhilft zu neuem Lebensgefühl. Jetzt in der Fastenzeit passt das besonders gut, aber eigentlich kann es nie schaden, etwas für die Gesundheit zu tun.

ANDREA THOMAS



Yoga stärkt die Muskeln, schult die Aufmerksamkeit, verbessert das Gleichgewicht. Es fördert die Konzentration, beugt Rückenschmerzen vor und macht den Körper beweglich.



DIE DREI SÄULEN der Ayurveda-Ernährung:
 1. Die Verdauung kräftigen.
 2. Den Stoffwechsel optimieren.
 3. Die Schlacken abbauen.

Behandlungen wie zum Beispiel eine Abhyanga, eine sanfte Ganzkörperölmassage. Vorher empfiehlt es sich, Zeit in einer der Infrarot-Kabinen einzuplanen, damit sich die Poren öffnen und das Öl gut aufgenommen wird. Nach der wohltuenden Behandlung wiederum ist ein Saunabesuch ratsam. Abgerundet wird das Programm durch die richtige Ernährung, vegetarisch und

Ein kleines Stück Indien in Tirol: der Sonnhof in Hinterthiersee.

köstlich, selbst die Reissuppe am Reinigungstag ist schmackhaft.

Der indische Koch weiß ganz genau, dass Freude am Essen zu unserem Leben gehört und dass das, was wir zu uns nehmen ganz wesentlich zum Wohlbefinden beiträgt. Die meisten der Lebensmittel sind regional, viele auch bio, zum Beispiel vom Bauernhof, den der Bruder der Inhaberin betreibt. Wichtig ist auch, lerne ich hier, Wasser nicht zum Essen, sondern eine gewisse

Zeit vorher oder nachher zu trinken, denn sonst wird die Magensäure und somit die Verdauungskraft „verdünnt“.

ZUR RUHE KOMMEN

Unser Alltag ist oft stressig, hektisch, es tut gut, einmal zu entspannen, sich selbst mit Achtsamkeit zu begegnen. Darum wird auch digital Detox gefördert, was so viel heißt, wie dass sowohl im Spa- als auch im Restaurant-Bereich aufs Handy verzichtet werden soll. WLAN ist nur in der



Gaurav Sharma ist ausgebildeter Ayurveda-Mediziner, ebenso wie seine Frau Rajat Vashisht, die auch Ernährungsberatungen macht.



INFOS

European Ayurveda Resort Sonnhof,
 6335 Hinterthiersee 16, 05376/5502,
www.sonnhof-ayurveda.at

BUCHTIPP:
 Ayurveda
 Kochbuch
 von Fam.
 Mauracher.
 Einfache
 und gesunde
 Lebensrezepte
 des Tiroler
 Ayurveda
 Resort Sonnhof.
 39,90 €.
 Erhältlich über
www.shop.european-ayurveda.at

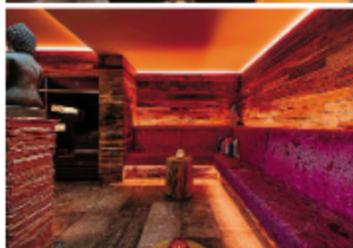


Lounge/Bar verfügbar. Genau dies führt dazu, dass das Abschalten in jedem Sinne leichter gemacht wird, man sich einmal auf sich selbst konzentriert, sich in der Natur rundum bewegt (schöne Wanderwege), bei den Yoga-Einheiten (mehrmals täglich angeboten) mitmacht, sich Ruhe gönnt und durch wohlverdienten Schlaf gut regeneriert.

Die Grundlage der Gesundheit ist die Ernährung!

„Es geht mir richtig gut“, ist das Mantra im Sonnhof. In dieser Umgebung kommt man sich vor wie in einer Blase, es ist leicht, sich gesund und köstlich zu ernähren, etwa 55 Mitarbeiter mit großem Fachwissen stehen mit Rat und Tat zur Seite. Jeder hat endlich Zeit, sich mit sich selbst und seinen Problemen zu beschäftigen, sich nicht nur von überschüssigen Kilos, sondern auch von seelischem Ballast zu befreien, denn die Entgiftung betrifft nicht nur den Körper, es lösen sich auch sonst allerlei Altlasten. Jeder Mensch ist einzigartig, deshalb ist die Behandlung sehr individuell, reicht von verschiedenen Spezial- über klassische Massagen bis zu Peellings und dient in

erster Linie dem Regenerationsprozess. Alles, was wir unserem Körper zuführen, stimuliert unsere Zellen und hat entweder positive oder negative Einflüsse auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Nicht umsonst heißt es auch: „Der Mensch ist, was er isst.“ Dieser Satz wurde vom deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach bereits im 19. Jahrhundert geprägt und deckt sich mit der asiatischen Weisheit: „Die Ernährung ist die Grundlage der Gesundheit.“ Ayurveda ist ein Weg zur Erhaltung der Gesundheit (bzw. der Beseitigung von Ungleichgewicht), im Sonnhof hat man einen europäischen Ansatz gefunden, wie man das Beste aus zwei Welten in schöner Umgebung mit der Unterstützung von Spezialisten zum positiven Vorteil für sich nützt, sich selbst wiederfindet und achtet. Jeder hat nur ein Leben, es geht darum, was man daraus macht. Das ist übrigens auch das Lebensmotto von Elisabeth Mauracher, die mit dem Sonnhof ein kleines Stück Indien in den Tiroler Bergen geschaffen hat – wer hier im Urlaub herkommt, findet sich selbst und nimmt wertvolle Impulse für den Weg des Lebens mit. ■



Wohlthuende Behandlungen erleichtern den Entgiftungsprozess und sorgen für Wohlbefinden.

ANZEIGE



Last Minute zum Kennenlernen

1 oder 2 Nächte (Sonntag-Freitag)
zum Top-Vorteilspreis: ab € 160
pro Person/pro Nacht im DZ,
gültig bis 31.03.2022.

Vorteilstage

5 Nächte (So.-Fr.) zum Top-Vorteilspreis:
ab € 752 statt € 835 pro Person im DZ,
gültig bis 08.04.2022, von 01.05. bis
20.05.2022 und von 19.06. bis 24.06.2022.

Sicherer Urlaubsgenuss:
hoteleigenes Iestzentrum

LARIMAR

TOP-WELLNESS - TOP-GESUNDHEIT



Freiraum
Ruhe &
Sicherheit

36.000m² Resortfläche,
8 Pools mit Meer-,
Thermal- & Süßwasser,
7 Saunen, viele
Rückzugsoasen

Tel. 03326/55100 • urlaub@larimarhotel.at • www.larimarhotel.at