

LEBENSART



Detox mit Mehrwert

NEUSTART. Kuren nach der indischen Lehre des Ayurveda – aber für Europäer und in Österreich: Wie man zwei Welten stimmig miteinander verbindet. *Von Andrea Schröder*

Zeige- und Mittelfinger von Gaurav Sharma liegen am Handgelenk der Patientin auf. Nach dem Puls ist ein Augenschein der Zunge dran, schließlich wird die Iris betrachtet. Der Ayurveda-Praktiker ist ihrer Konstitution auf der Spur. Ergebnis: Hier liegt zu viel des Guten bei Vata und Kapha vor, Pitta schwächt. Nach dieser Diagnose richtet sich die individuelle Kur der Patientin: Die Tees, die sie trinkt, welche Massagen mit welchen Ölen durchgeführt werden und die Zusammensetzung der Kräuterkapseln, die sie zu den Mahlzeiten einnimmt. Zuerst muss aber abgeführt werden ...

Von kurz bis klassisch. Die indische „Lehre vom Leben“

Ayurveda in wenigen Worten: Balance ist das höchste Ziel. Das gilt sowohl für den Körper als auch für Geist und Seele. Balance ist dann gegeben, wenn die drei „Bioenergien“ Vata, Pitta und Kapha im Gleichgewicht sind. Diese Doshas genannten Energien können Unterstützung benötigen, um sich zu entfalten. Ein

Weg, bestimmte Doshas zu stärken und andere zu besänftigen, ist die Ernährung. Deshalb steht sie im Mittelpunkt ayurvedischer Kuren. Ein weiterer Pfeiler: wohltuende Behandlungen wie Massagen und Stirnguss. Yoga und Meditation runden die ganzheitliche Erfahrung ab. Eine klassische

Panchakarma-Kur, wie man sie aus Indien oder Sri Lanka kennt, dauert 21 Tage. Aber auch sieben oder 14 Tage bewirken viel. Im Tiroler Hotel Sonnhof sind „Detox-Kuren“



Ayurvedische Küche für Feinschmecker. Nur ein Tag der Detox-Kur ist ein echter Fastentag.

FOTOS: BEIGESTELLT

SHORT TALK



Elisabeth Mauracher
Ayurveda-Expertin

Gedanken werden Realität

Es geht mir richtig gut! Warum hört man das so selten?

Wir sind darauf konditioniert, Negatives stärker wahrzunehmen. Dabei fließt die Energie, wohin unsere Aufmerksamkeit geht. Im Sonnhof möchten wir einen Samen setzen: Es sollte normal sein, sich gut zu fühlen, denn Gedanken werden zur Realität.

Was bedeutet European Ayurveda eigentlich genau?

Wir wollen das Wissen, das hier über eine lange Zeit angesammelt wurde, in die „Lehre vom Leben“ einbinden. Bei den Massagen behandeln wir auch typische Zivilisationskrankheiten und benutzen etwa Lavendelöl statt der für uns ungewohnten indischen Öle mit ihrem sehr starken Aroma. Europäer wollen eher zur Ruhe kommen. In Indien suchen die Menschen dagegen öfter

das Anregende, das Feuer. Sie bevorzugen schnelle Handgriffe. Unterschiede gibt es auch beim Yoga oder beim Coachingangebot.

Was spricht, außer der Anreise, noch für Tirol anstelle von Indien?

Dass wir hier mit den Gästen auf Deutsch kommunizieren können. Oft kommen bei einer Kur plötzlich ganz wichtige Themen zur Sprache.

schon ab vier Übernachtungen möglich – Beginn jederzeit. Flexibilität wird groß geschrieben. Die Aktivitäten, von Qi-gong bis Gong-Bad, stehen so zahlreich am Kalender, dass man trotz Behandlungen und

Konsultationen das Gewünschte besuchen kann.

Kren statt Ingwer. „Wir wollen nicht das indische Ayurveda kopieren“, betont Elisabeth Mauracher, Ayur-

veda-Therapeutin, Coach und Hotelchefin. „Die Menschen in unserer Region ticken anders, haben etwa einen anderen Stresslevel, andere Sitten, eine andere Kultur.“ Daraus folgt etwa, dass man hier in Hinter-

thiersee auf regionale Produkte setzt, auf „Lebensmittel, die verfügbar sind“. Denn nach der Detox-Kur soll das neu erlernte Wissen um die Doshas auch in der eigenen Küche angewendet werden. ★

FOTOS: BEGESTELLT, PR

#LIFESTYLE

#SOCIETY

#POLITIK

#SPORT

#GEWINNEN

#SHOPPEN

TÄGLICH MEHR STARS!

Jetzt auf weekend.at

weekend.at