

17.05.2022

Print-Clipping Deutschland, Druckauflage: 60 000, easyAPQ: _
Auftr.: 13820, Clip: 161109503, SB: EUROPEAN AYURVEDA

Zwischen Asanas und Atemtechniken schweift der Blick über die Tiroler Alpen, der Duft von warmem Sandelholz weht durch das Hotel und der Gaumen wird von frischem Gemüse und aromatischen Kräutern umschmeichelt. Wer Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und neue Kraft für seine Leistungsfähigkeit im Alltag tanken möchte, der ist im European Ayurveda Resort Sonnhof genau richtig. Liebevoll verwöhnt vom aufmerksamen Personal dürfen die Gäste sich hier zu jeder Zeit willkommen und geborgen fühlen.



Auf dem Hochplateau des Thierseeal in Tirol gelegen, hat sich das Resort von Frau Lisa Mauracher und ihrem Team ganz der fernöstlichen Lebensphilosophie Ayurveda verschrieben und ist bemüht, diese unter dem eigenen Motto das Hauses „Tirol meets India“ in die europäische Kultur zu integrieren. Das umfassende Programm reicht von Angeboten zur Entgiftung und Verjüngung über Pancha Karma Kuren bis zu speziellen Behandlungen zur Gewichtsabnahme und Stärkung des Immunsystems.

WISSEN VOM LEBEN

Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff Ayurveda so viel wie „Wissen vom Leben“ – ein Wissen, das man im European Ayurveda Resort Sonnhof gerne mit seinen Gästen teilt. Experten aus Indien, wie Gaurav Sharma oder der Facharzt für Allgemeinmedizin mit Tätigkeitsschwerpunkt Naturheilverfahren Dr. Alaettin Sinop, sorgen zusammen mit dem Sonnhof-Team für fundiertes Wissen, Professionalität und Authentizität. Anhand einer Pulsdiagnose wird zunächst Ihre Konstitution bestimmt, bevor auf Basis dessen ein individuelles Programm für Sie erstellt wird. Von den drei Säulen „Ayurvedische Ernährung“, „Diagnose & Behandlung“ und „Yoga & Mind-Detox & Meditation“ ausgehend, führt das Expertenteam Sie anschließend auf das Wiedererlangen Ihrer Balance hin. Dabei gehören regelmäßige Yoga-Übungen ebenso zum Tagesablauf wie wohltuende Ölmassagen.

Für eine ausgewogene Ernährung setzt das Resort ausschließlich auf frische Nahrungsmittel vom eigenen Bauernhof. Auf der

Ayurveda-Farm Lindhof werden saisonales Obst und Gemüse sowie heimische Kräuter angebaut, die die Grundlage für gesunde und zugleich äußerst schmackhafte Gerichte bilden. In der gemütlichen Küche finden regelmäßig Kochkurse und Schulungen statt.

DIE KÖNIGIN DER AYURVEDISCHEN KUREN

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, bedeuten Stress, Leistungsdruck und der Alltag mitunter eine Gefahr für die Gesundheit. Die Pancha Karma Kur schafft einen neuen Kraftort und bietet die Möglichkeit, nachhaltig zu entschleunigen. Die Möglichkeit, Alltasten loszulassen, Körper und Geist zu reinigen und das Leben bewusst und selbstbestimmt zu gestalten. Die Königin der ayurvedischen Kuren wird im European Ayurveda Resort Sonnhof nach der originalen fernöstlichen Heillehre praktiziert – angepasst an die persönlichen Bedürfnisse der westlichen Welt. Pancha Karma umfasst alle fünf Säulen der ayurvedischen Reinigung und bietet damit eine tiefgreifende Entschlackung von Körper und Seele. Gifte werden ausgeleitet, das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstheilungskräfte erwecken.

DETOX KUR – SPÜRE DIE BEFREIUNG

Wir leben in einer Welt, die von Hektik regiert wird und in der Schnellebigkeit den Alltag bestimmt. Für gesundes und vollwertiges Essen ist oft keine Zeit. Schnelle Gerichte zwischendurch legen den Hauptfokus auf die Sättigung, statt auf das Nähren von Körper, Geist und Seele. Das Ergebnis:

Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme und ein schwaches Immunsystem. Durch die Detox Kur bekommt der Körper die Chance zu entgiften, der Geist die Chance sich auf das Wichtige im Leben zu fokussieren und die Seele die Chance aufzuatmen – der Weg zu einem leichteren Selbst. Durch sanfte Bewegung, individuell abgestimmte Anwendungen und eine schonende ayurvedische Ernährung erfährt man neue Vitalität und mehr Beweglichkeit. Schlacken werden physisch und psychisch gelöst: Eine Reinigung auf allen Ebenen des Seins. Ein neues Lebensgefühl.

ENTSCHLEUNIGUNG VOM ALLTAG

Auch in den 30 Zimmern und Suiten wird das „Tirol meets India“-Konzept aufgegriffen. Schöne geschmackvolle Holzmöbel, kraftvolle Farben und kunstvolle Details vereinen sich hier zu einem harmonischen Ganzen. Ayurveda bedeutet vor allem Achtsamkeit und Entschleunigung vom Alltag. Mit einem permanenten Zugang zum Internet können diese nicht erreicht werden. Aus diesem Grund verzichtet das European Ayurveda Resort Sonnhof auf W-Lan in den Zimmern. Genießen Sie stattdessen die wohltuende Ruhe für sich und Ihren Körper in einer erholsamen Atmosphäre. Spazieren Sie in dem zum Meditieren und Träumen einladenden Energiegarten Shiva Shakti, der nach der indischen Vastu-Lehre gestaltet wurde, entspannen Sie bei einem Saunagang in einer der drei Themensaunen, in der Mond- oder Sonnensauna oder im Panorama-Hallenbad mit wunderbarem Blick auf die umliegenden Berge oder lassen Sie es sich bei einer Kosmetikbehandlung gut gehen.

17.05.2022

Print-Clipping Deutschland, Druckauflage: 60 000, easyAPQ: _
Auftr.: 13820, Clip: 161109503, SB: EUROPEAN AYURVEDA

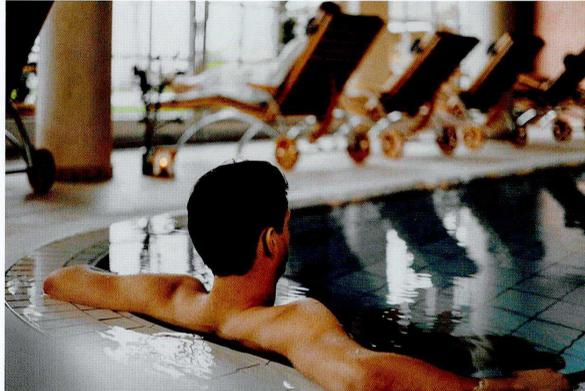


85 % der Originalgröße

17.05.2022

Print-Clipping Deutschland, Druckauflage: 60 000, easyAPQ: _
Auftr.: 13820, Clip: 161109503, SB: EUROPEAN AYURVEDA

Between asanas and breathing techniques the gaze is drawn across the Tyrolean Alps, the scent of warm sandalwood wafts through the hotel and the palate is pampered with fresh vegetables and aromatic herbs. Those looking to bring body, mind and soul into harmony and replenish their energy for their daily tasks will find the European Ayurveda Resort Sonnhof just the place for them. Cared for by attentive personnel, guests feel welcomed and at home at all times.



Situated on the plateau of the Thiersee valley in Tyrol, the resort of Lisa Mauracher and her team is dedicated to the Far-eastern philosophy of ayurveda, striving to integrate this into European culture under the motto "Tyrol meets India". The extensive programme ranges from detox and rejuvenation offers to panchakarma and special treatments for weight loss and strengthening the immune system.

KNOWLEDGE OF LIFE

The literal translation of ayurveda is "knowledge of life" – a knowledge that is happily shared with guests at the European Ayurveda Resort Sonnhof. Experts from India such as Gaurav Sharma or Dr. Alaettin Sinop, a doctor specialising in natural healing processes, join with the Sonnhof team in delivering expert knowledge, professionalism and authenticity. A pulse diagnosis first serves to determine your constitution, before being used as the basis of an individual programme created especially for you. Based on the three pillars "Ayurvedic Nutrition", "Diagnosis & Treatment" and "Yoga & Mind-Detox & Meditation", the team of experts guides you towards re-establishing your balance. The daily routine includes regular yoga exercises as well as beneficial oil massages.

For balanced nutrition, the resort sources its fresh food exclusively from its own farm. The Ayurveda-Farm Lindhof produces seasonal fruit and vegetables as well as native herbs, forming the basis for dishes

that are both healthy and extremely tasty. Cooking courses and training sessions are regularly held in the cosy kitchens.

THE QUEEN OF AYURVEDIC CURES

In a world that seems to be turning ever faster, stress, the pressure to perform and day-to-day life can constitute a danger to health. The panchakarma treatment establishes a new centre of energy and offers the option of long-term deceleration. An opportunity to leave old burdens behind, cleanse body and soul and live a life of mindful self-determination. The queen of ayurvedic cures is practiced at the European Ayurveda Resort Sonnhof in accordance with the original Far-eastern teachings – adapted to meet the personal requirements of the Western world. Panchakarma encompasses all five pillars of ayurvedic cleansing, delivering in-depth detoxification of body and soul. Toxins are removed, the immune system is strengthened and self-healing energies awakened.

DETOX TREATMENT – A FEELING OF LIBERATION

We live in a world that is ruled by hectic pace, with fast moving times determining our day-to-day experience. There is often little time for a healthy and balanced diet. Snacking on fast food shifts the focus to satiation, rather than the nourishment of body and soul. The result: digestive problems, weight gain and a weak immune system. The detox treatment gives the body the chance to

detoxify, the mind the opportunity to focus on the important things in life and the soul the freedom to exhale – the path to a lighter self. Gentle exercise, individually tailored applications and ayurvedic nutrition lend new vitality and enhanced mobility. Toxins are removed, physically and psychologically: cleansing on every level. A new vitality.

DECELERATION IN EVERYDAY LIFE

The "Tyrol meets India" concept is also incorporated into the 30 rooms and suites. Tasteful wooden furniture, bold colours and artistic details combine to form a harmonious whole. Above all, ayurveda means mindfulness and destressing from day-to-day life. This cannot be achieved with permanent internet access. For this reason, the European Ayurveda Resort Sonnhof does not offer Wi-Fi in the rooms. Instead, you can enjoy the beneficial tranquillity for you and your body in a recuperative atmosphere. Stroll through the Shiva Shakti energy garden, perfect for meditation and dreaming and designed according to the Indian philosophy of vastu, relax in one of the three themed saunas, moon or sun sauna or in the panorama indoor pool with glorious views of the surrounding mountains or enjoy a cosmetic session.

European Ayurveda Resort Sonnhof
Hintertbirsee 16
6335 Thiersee, Tyrol, Austria
Telephone: +43 5376 5502
E-Mail: info@sonnhof-ayurveda.at
www.sonnhof-ayurveda.at