



European Ayurveda Resort  
Sonnhof Tirol

Es geht mir  
richtig gut

*Pioniere seit 2006*







World of  
European Ayurveda

It's all  
about  
you

WORLD OF EUROPEAN AYURVEDA®  
HEALING, HEALTH & HAPPINESS



## LIEBE AYURVEDA-FREUNDE UND GÄSTE DES SONNHOF'S!

**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 Potenzial** 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-Konzept
- > 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 Dein Helmut Naschberger  
mit dem gesamten Sonnhof-Team*

*Live differently -  
live European Ayurveda®*



# INHALT

## 6 – 15 EUROPEAN AYURVEDA®

Fernöstliche Heilkunde auf europäische Art – „weil es mir richtig gutgeht“. Konzept, Entwicklung und Vision.



## WORLD OF EUROPEAN AYURVEDA®

- 6 – 7 Philosophie & Inspiration
- 8 – 9 Die Säulen des European Ayurveda®
- 10 – 11 Eine Geschichte der Liebe und des Lebens
- 12 – 13 Interview mit Elisabeth Mauracher
- 14 – 15 Die drei Bioenergien im European Ayurveda®

## TEAMSPIRIT

- 16 – 17 Unser European Ayurveda® Expertenteam
- 18 – 19 Stimmen unserer European Ayurveda® Familie

## TRANSFORMATIONS- & RESONANZRÄUME

- 20 – 21 Unser Resort im Überblick
- 22 – 23 Ayurveda-Zentrum
- 24 – 25 Kraftplätze

## KONSULTATION & BEHANDLUNG

- 26 – 27 Die Kernkompetenzen des European Ayurveda®
- 28 – 29 Die Heillehre nach European Ayurveda®
- 30 – 31 Ablauf Deiner European Ayurveda® Kur

## KUREN

- 32 – 35 Panchakarma – die Königin der ayurvedischen Kuren
- 36 – 37 Detox Kuren – entgiftet Körper, Geist und Seele
- 38 – 39 Balance Kuren – stelle Dein inneres Ich auf Neubeginn
- 40 – 41 Medical Healthcare



## 32 – 41 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.

## 20 - 25 TRANSFORMATIONS- & RESONANZRÄUME

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



Leonard Müller

## ERNÄHRUNG 48 – 57

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.

## AYURVEDA-PROGRAMME

- 42 – 43 Ayurveda-Programme

## NATUR & BEWEGUNG

- 44 – 45 Kraftorte, Waldbaden & Erdung

## YOGA & MEDITATION

- 46 – 47 Dein Yoga- & Healing-Retreat

## AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

- 48 – 49 Quelle der Gesundheit: Unsere Ernährung
- 50 – 51 Ernährung nach European Ayurveda®
- 52 – 55 Die europäisch ayurvedische Küche
- 56 – 57 Regional, nachhaltig – mit viel Liebe zur Natur

## HEALING SPIRIT

- 58 – 59 Dein Empowerment Mentoring

## PREMIUMPROGRAMME

- 60 – 63 Hol das Beste aus Deiner Kur

## ONLINE SHOP

- 64 – 65 Hole Dir die World of European Ayurveda® nach Hause

## AWARDS & PRESSESTIMMEN

- 66 – 67 European Ayurveda® ausgezeichnet – unsere Awards

Änderungen, Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Inhalt & Grafik: G'spür Contentagentur / Kristina Erhard & Stephanie Naschberger / www.dasgspuer.com

Fotocredits: Ayurveda Resort Sonnhof / Charly Schwarz / Michael Huber / Luftwerk.at / Michael Fischer / Katharina Kraus / Jack Coble / Christoph Hitsch / Claudia Werlberger

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®“.

## Unser Mantra

### „Es geht mir richtig gut“

Nur wenn es uns selbst gutgeht, 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.

## 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 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.







# DIE KOMPETENZFELDER DES EA® UND SEINE SÄULEN

European Ayurveda® bietet optimale Lösungsansätze für mehr Harmonie, Gesundheit, Klarheit und Gleichgewicht – auf Basis jahrelanger Erfahrung in der Symbiose von westlichen schulmedizinischen Erkenntnissen und der fernöstlichen Heillehre. Ayurveda trifft in dieser einzigartigen Auslegung auf regionale Produkte und Umweltbewusstsein, Yoga und Meditation – angepasst an den europäischen Lebenswandel. Eine Einheit aus geistiger Klarheit, ganzheitlichen Gedankenansätzen und Vielfalt.

Live differently – individuell, anders, gesund.



## EA® DETOX

In einer Welt, die von Hektik und Schnelllebigkeit geprägt ist, sind Ruhe und Gesundheit wertvoll. European Ayurveda® begegnet diesem Zeitgeist mit sanftem Detox von Körper, Geist und Seele. Mit Hilfe der langjährigen Expertise der Ayurveda-Ärzte erfährt die Königin aller Ayurveda-Kuren, Panchakarma, eine europäische Ausrichtung, um den Alltagsbeschwerden der heutigen Zeit auf allen Ebenen fachkundig zu begegnen. Die EA Detox Kuren geben dem Körper außerdem die Chance zu entgiften und dem Geist die Möglichkeit, sich wieder auf das Wesentliche im Leben zu fokussieren. Mit Hilfe sanfter Stärkung des Bewegungsapparates durch ausgebildete Therapeuten, individuell abgestimmter Anwendungen unserer EA® Experten und einer schonenden ayurvedischen Ernährung werden Körper und Geist zu neuer, nachhaltiger Vitalität verholfen. Eine Reinigung auf allen Ebenen des Seins. Genieße Dein neues Lebensgefühl.



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

Auf Deine Bedürfnisse abgestimmt: Pulsdiagnose, komplementärmedizinische Diagnose- und Behandlungsmethoden sowie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und manuelle Praktiken verschmelzen zu Deinem persönlichen Therapieplan.



## Yoga & Meditation Yoga, Qigong und 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.



## Ayurvedische Ernährung Jeder is(s)t anders

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



## Healing Spirit Achtsamkeit, Energiearbeit & Persönlichkeitsentwicklung

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



## 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 Potenzial entfalten, Berufung finden & Herzensbusiness führen

Erlerne das Wissen von EA 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 mit Empowerment Mentoring zum Erfolg.

Die  
Kraft  
der  
Spirale



## EA® BALANCE

Entschleunigung durch European Ayurveda® und jahrelange medizinische Expertise: Das geistige und körperliche Loslassen von Arbeit, Stress und dem Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen. Diese Alltagsbelastungen beeinflussen den Körper und das Immunsystem. Aber auch innere Stressoren wie Krankheit, falsche oder schlechte Ernährung sowie Unruhe können sich negativ auswirken. European Ayurveda® steuert mit sorgfältig zusammengestellten Balance Kuren gegen diese Phänomene der westlichen Welt an. Die EA® Experten und Mediziner entwickeln hierfür konstant und auf Basis langjähriger Erfahrung spezielle, auf den Lebensstil ausgelegte Übungen für den beanspruchten Bewegungsapparat, ausbalancierte Ernährungsgrundlagen und wertvolle Inputs für ein ausgeglichenes Mindset. Finde Deine innere Balance, fokussiere Dich auf Deine Stärken und tanke neue Energie, um Deinen Alltag erfolgreich meistern zu können.



## EA® MEDICAL HEALTHCARE

Eine Symbiose aus dem Wissen westlicher Schulmediziner, der fernöstlichen Heilkunde und ganzheitlichen Techniken aus der Komplementärmedizin sorgen für eine nachhaltige Wirkung. Der medizinische Leiter des European Ayurveda Resorts Sonnhof, 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 die Expertise der Schulmedizin mit dem Wissen von European Ayurveda® ergänzt. Vertraue auf das alte indische Heilwissen des Ayurveda mit Akupunktur, profitiere von wirkungsvoller manueller Medizin und erlebe die Kraft neurokybernetischer Techniken.



Gesundheit  
ist unser  
kostbarstes  
Gut

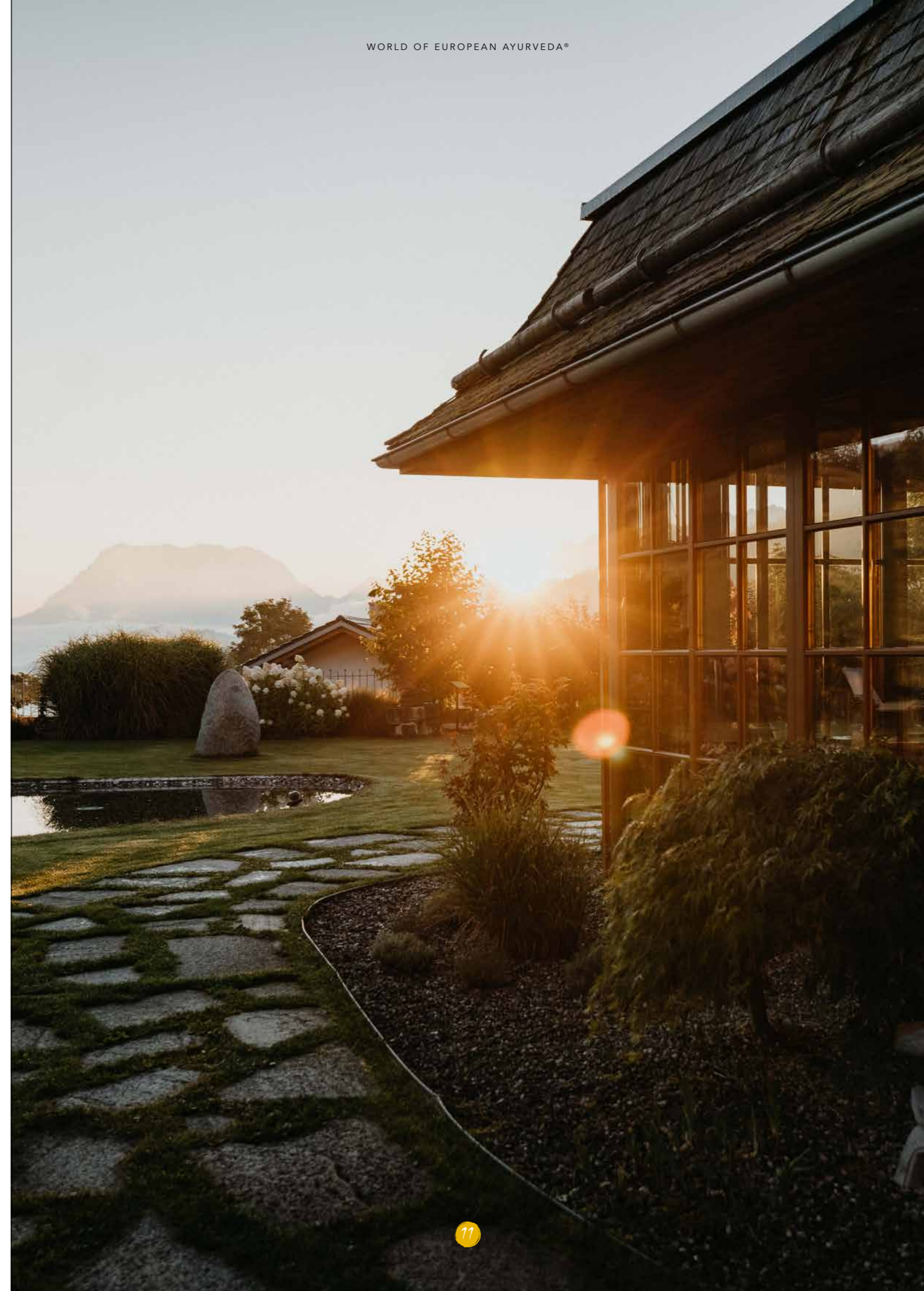
Elisabeth Mauracher und der Beginn von European Ayurveda®

## EINE GESCHICHTE DER LIEBE UND DES LEBENS

Die Geschichte, unsere Erfahrungen und der Ort, in dem wir leben, prägen uns. Gemeinsam werden sie zu einem dicht verwobenen Band, das wir Leben nennen. Dieses Band gibt uns den Takt vor, schreibt die Noten für unsere Lebensmelodie. 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. Das Glück und die Zufriedenheit machen sich in unserem Leben breit. So war es auch bei uns. Unsere Geschichte reicht bis ins Jahr 1987 zurück. Brigitte und Johann Mauracher kauften damals den Gasthof Sonnhof – einen sehr traditionellen Tiroler Betrieb in dem kleinen Örtchen Hinterthiersee, nah der Grenze zwischen Bayern und Tirol. 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. Das sollte es noch nicht gewesen sein. Denn in Brigittes Herzen entwickelte sich ein Traum, der sich schnell zu einer Idee verwirklichte: European Ayurveda®. Was als Gedanke entstand, entwickelte sich alsbald zu einer Philosophie, die dem Band des Lebens der Familie Mauracher einen neuen Anstrich gab. Aufregend und stimmig zugleich.

Aus dem Gedanken und der Vision wurde Wirklichkeit. Familie Mauracher errichtete das Ayurveda-Zentrum mit Yoga- und Massageräumen, Arztzimmer und Saunabereich – der Beginn eines neuen Kapitels, ein weiterer Faden in unserem Band des Lebens. An unserer Seite: Die Ayurvedaspezialisten Gaurav Sharma und Rajat Vashisht sowie deren ganzes Team. Gemeinsam knüpfen wir weiter an unserem Band des Lebens und geben der traditionellen Heilkunst aus Indien in Tirol ein europäisches Antlitz.

Heute wird das Familienunternehmen rund um European Ayurveda® in der zweiten Generation von Elisabeth Mauracher geführt. Sie ist Inhaberin, Pionierin und Visionärin von European Ayurveda®. Außerdem ist sie Expertin für European Ayurveda® & Mindful Empowerment, ein Female Business Coach und Gründerin von Glory Female Life. Sie verknüpft ganz maßgeblich das Band der European Ayurveda® Familie mit der Liebe zu Menschen und mit ihrem großen Herz, in dem jeder seinen Platz findet. Sie erzählt uns im Interview, auf welchen Weg sie European Ayurveda® geführt hat.





Together  
we build  
a new  
World!

**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®.**

### Wie bist Du zum Ayurveda gekommen und wie kam die Weiterentwicklung zu European Ayurveda®?

Wir beschäftigen uns nun schon seit über 15 Jahren ganz intensiv mit Ayurveda. Ich denke, die mitunter wichtigste Erkenntnis in dieser Zeit war, dass unser mitteleuropäischer Alltag auf anderen Anforderungen aufgebaut ist: Stress, Leistungsdruck und Erkrankungen des Darms sowie des Bewegungsapparats. Das sind typisch europäische Symptome, die wir hier im European Ayurveda Resort Sonnhof behandeln. Wir hören unseren Gästen zu, versuchen, uns in sie hineinzusetzen, um herauszuhören, was sie brauchen. Jeder ist in seinen Bedürfnissen individuell. Das ist auch gut so. Aber die Gemeinsamkeiten in den psychischen und physischen Leidensgeschichten ist da. Und so haben wir zusammen mit unseren Experten die traditionelle Heillehre zu European Ayurveda® erweitert.

Es ist uns wichtig, den Menschen und seine Gefühle in die Mitte zu stellen, ihm Raum zu geben. Auf Basis seines Lebensstils, seines Gesundheitszustands und auch seines Verhaltens können wir ganz individuell auf diesen Gast eingehen und versuchen, positive Veränderungen zu bewirken. Unsere Kernkompetenzen Detox, Balance und Medical Healthcare, das auch die europäische Allgemeinmedizin miteinbezieht, sind da quasi unsere „Werkzeugkiste“ – und in dieser Kiste haben wir Tools wie die spezielle ayurvedische Ernährung mit regionalem Obst, Gemüse und Kräutern, Bewegung in der Natur, viel liebevollem Spirit und ein eigens entwickeltes Yoga. Auch Coaching bieten wir an, um auch das Mindset, also die eigenen Gedanken zu reflektieren. Ayurveda beruht nämlich auf der Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Unsere Aufgabe ist es, die Bioenergien unserer Gäste auszugleichen und ihnen zu mehr innerer Zufriedenheit zu verhelfen.

### Hast Du tägliche Rituale? Wie sieht etwa Dein persönliches Morgen- bzw. Abendritual aus?

Rituale sind mir sehr wichtig, ich selbst bin nämlich ein Vata-Typ, und dieses Dosha braucht auch diese Regelmäßigkeiten. Aber ich denke auch, dass wir alle mehr Rituale und mehr Beständigkeit bräuchten. Das gibt uns einen Anker und Kraft – jeden Tag. Für mich ist die beste Zeit dafür morgens und abends. Das ist natürlich total individuell, aber der Morgen bereitet auf den Tag vor, der Abend auf die Nacht. Für die Balance der Doshas ist das wichtig.

Morgens mache ich meine Yoga-Übungen, eine Medita-

tion oder spaziere durch den Wald. Gerade im Wald, meinem persönlichen Kraftplatz, lege ich gerne einen Stopp für Atemübungen ein – der Duft der Nadelbäume ist einfach sehr gut für die Psyche. Ganz wichtig für mich ist mein Glas heißes Wasser mit Zitrone – im Winter auch gern mit Ingwer und Honig. Das gibt mir positive Energie für den Tag. Meine Gedanken schreibe ich übrigens auch gerne auf – in ein Journal. Das empfehle ich sehr, um gleich morgens eine positive Ausrichtung zu bekommen. Diese Rituale machen mich sehr dankbar für alles, was ich habe und was kommen wird. Ich öffne mich für Wunder, und die passieren auch, wenn man sich mit dem Universum verbindet. Auch für meine Abendmeditation, meine Yoga-Asanas oder meine Kraftübungen nehme ich mir die Zeit. So reinige ich das Energiefeld und lade es mit positiver Kraft auf. Ich vermeide Nachrichten und lass auch den Fernseher aus – lieber trinke ich in Ruhe noch eine Tasse Tee zum Einschlafen.

### Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Du dank Ayurveda über Dich erfahren hast?

Ich glaube fest daran, dass es wichtig ist zu wissen, wer und auch wie man ist. Dann weiß man nämlich auch, was einen glücklich macht. Das ist die halbe Lebensmiete. Im European Ayurveda® versuchen wir, unsere Gäste zu einem Punkt zu begleiten, an dem sie sich diese Fragen selbst beantworten können. Ein Punkt, an dem sie sich auch selbst erkennen können, in Stresssituationen ausgleichen können. Ich habe durch Ayurveda zu mir selbst gefunden. Das ist wirklich eine große Erkenntnis. Umso schöner, dass wir sie mit European Ayurveda® teilen können.

### Zum Schluss habe ich noch eine kleine Mindfulness-Übung für Dich:

Bewege Dich, um zu entspannen!  
Vermeide extremen Sport und konzentriere Dich auf achtsame Bewegung. Eine entspannte Laufrunde in der Natur, Yoga am Morgen oder eine Meditations- und Pranayama-Einheit vor dem Schlafengehen halten den Körper fit und helfen Dir, zur Ruhe zu kommen. Statt Dich selbst unter Leistungsdruck zu setzen, stelle Dein persönliches Wohlbefinden in den Fokus und integriere sanfte Atemübungen sowie entspannende Yogahaltungen in Deinen Alltag!

Deine  
Elisabeth Mauracher



Wir lieben  
Menschen

## ALLE GUTEN DINGE SIND DREI

Rajat Vashisht

Gaurav Sharma

### Unsere ayurvedischen Mediziner Gaurav Sharma und Rajat Vashisht erklären die Philosophie der drei Doshas bzw. Bioenergien Vata, Pitta und Kapha.

#### Was sind die drei Doshas überhaupt?

**GAURAV SHARMA** In der Ayurvedalehre bestimmen die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha den Lebensfluss und die Ausgewogenheit von Körper, Geist und Seele. Jeder dieser drei Bioenergien werden bestimmte Eigenschaften und Attribute zugeschrieben, die sich auf den Menschen auswirken. Alle Menschen tragen alle drei Bioenergien in sich, die bei jedem unterschiedlich ausgeprägt sind.

#### Welche Eigenschaften haben diese drei Bioenergien?

**RAJAT VASHISHT** Vata ist unter anderem belebend, flexibel, trocken, kühl, leicht und fein. Es wird auch Dosh der Veränderung genannt, denn es treibt Prozesse voran, unterstützt das Gedächtnis und stärkt die Kreativität. Pitta wird als heiß, scharf, sauer, spitz, leicht, durchdringend und penetrierend umschrieben. Das Feuer-Dosha hilft bei der Transformation und hält das Verdauungsfeuer Agni in Schwung. Kapha indes ist schwer, ölig, langsam, stabil, glatt, zähflüssig, träge, kühl, unbeweglich und süß. Es gibt Stabilität, Struktur und Halt im Leben. Außerdem wird Kapha mit Feuchtigkeit und dem Immunsystem in Verbindung gebracht.

#### Warum ist ein Ausgleich der drei Doshas so wichtig?

**GAURAV SHARMA** Weil ein Gleichgewicht in den drei Doshas unsere Gesundheit unterstützt und eine Disbalance zu Krankheiten führen kann. Ist von einer der drei Bioenergien zu viel oder zu wenig vorhanden, macht sich das ziemlich schnell bemerkbar. Ein Überschuss von Vata erzeugt zum Beispiel oftmals innere Unruhe, zu viel Pitta trägt zu leichter Reizbarkeit bei. Wenn Kapha aus dem Lot gerät, zeigt sich das anhand von Verdauungsstörungen oder deprimiertem Gemüt. Das sind nur ein paar Anzeichen dafür, dass etwas mit der inneren Balance nicht stimmt. Genau hier setzt European Ayurveda® an. Es hilft, diese Disbalance wieder auszugleichen.

#### Und wie kann man diese nun wieder in Balance bringen?

**RAJAT VASHISHT** Wir müssen nicht nur Körper, sondern auch Geist und Seele in Balance bringen. Dafür ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung, ausreichend Schlaf, Massagen, Kuren, Me-Time für Produktivität und Kreativität und auf Selbstliebe zu achten. Zunächst ist einmal wichtig, herauszufinden, was genau die Bioenergien aus dem

## Expertentipp

### Stärke Dein Immunsystem mit European Ayurveda®

**GAURAV SHARMA** Im European Ayurveda® legen wir den Fokus auf systematische anstatt symptomatische Heilung. Ein gesundes und starkes Immunsystem schützt uns nicht nur vor Infektionen, sondern erhält auch unsere Lebensqualität und die Balance der drei Doshas. Im European Ayurveda® achten wir deshalb auf eine gesunde Lebensweise. Versuche, Routinen in Dein Leben zu bekommen. Ein strukturierter und routinierter Tagesablauf senkt den Stress. Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft, Hobbys und Kreativität stärken den Herz-Kreislauf und die Abwehrkräfte. Yoga, Qigong und Meditation sind eine gelenkschonende und gute Möglichkeit, den Körper fit zu halten, ohne sich zu überanstrengen. Zur Ergänzung kannst Du auch Amalaki, Chyavanprash-Amla-Fruchtmus, unsere hauseigenen European Ayurveda® Kräutertees oder den EA® Energy Shot einnehmen. Du erhältst diese Produkte und noch vieles mehr in unserem EA® Shop.

## Expertentipp

### Ingwer mit Honig, Trikatu-Gewürz und Agni-Plus-Gewürz für das Verdauungsfeuer

**RAJAT VASHISHT** Ingwer-Wasser ist in der kalten Jahreszeit ein echter Immunbooster. Es erhitzt den Körper von innen heraus und unterstützt somit das Kapha-Dosha. Durch die antiseptische und antibakterielle Wirkung des Ingwers tut das Getränk besonders bei Erkältungskrankheiten und Atemwegsinfektionen gut. Aufgrund des schwarzen Pfeffers und des Langpfeffers im Trikatu-Gewürz wird das Verdauungsfeuer Agni in Schwung gehalten, wodurch auch der Stoffwechsel und die Durchblutung gefördert werden. Empfehlenswert ist es, ¼ - ½ Teelöffel Agni-Plus-Gewürz oder Trikatu-Gewürz mit Honig einzunehmen oder ins Essen zu geben, um das Immunsystem und das Verdauungsfeuer zu stärken.

Gleichgewicht bringt. Das hat bei jedem Menschen andere Gründe. Bei uns im European Ayurveda Resort Sonnhof finden wir das bei einem Konsultationsgespräch heraus. Wir ermitteln zunächst den Konstitutionstypen mittels Pulsdiagnose und sieben anderen Formen der Diagnose. Danach schauen wir, wo sich Blockaden befinden. Bei einer Ayurveda-Kur wird individuell darauf eingegangen und ein persönlicher Behandlungs- sowie Ernährungsplan erstellt.

#### Was erwartet die Gäste bei ihrer Kur?

**GAURAV SHARMA** Jeder Gast wird im European Ayurveda Resort Sonnhof individuell behandelt und betreut, und darum lässt sich das pauschal nicht erklären. Generell ist es uns wichtig, die Person in ihrer Ganzheit zu sehen. Durch ayurvedische Anwendungen wie zum Beispiel Massagen oder Kräuterpeelings werden Energieflüsse ausbalanciert. Yoga und Meditation tragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei. Die ayurvedische Ernährung unterstützt den Entgiftungsprozess auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Die Kuren unterstützen das Immunsystem und stärken das Selbstbewusstsein der Gäste. Ziel ist es, zu einer besseren Version seiner selbst zu werden und auch, das Wissen und die Erfahrungen von European Ayurveda® mit nach Hause zu nehmen und in den Alltag zu integrieren.

#### Was kann man sich unter einer Detox Kur vorstellen?

**RAJAT VASHISHT** Durch eine Detox Kur gibst Du Deinem Körper die Chance zu entgiften, zu entschlacken und zu energetisieren, Deinem Geist die Möglichkeit, sich auf das Wichtige im Leben zu fokussieren und Deiner Seele die Gelegenheit aufzuatmen. Das Hauptaugenmerk liegt dabei aber auf dem Stoffwechsel, Verdauungsfeuer und der Ernährung. Die Gerichte im EA Resort Sonnhof sind deshalb speziell darauf ausgerichtet. Ayurvedische Menüs mit vorwiegend regionalen Zutaten sind ein wichtiger Bestandteil der Philosophie von European Ayurveda®.



# Wir sind für Dich da

## UNSER EUROPEAN AYURVEDA® EXPERTENTEAM

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 & ayurvedische Naturheilkunde

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



### RAJAT VASHISHT // Pulsdiagnose & 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

#### Naturheilkundliches Angebot:

- > Akupunktur / TCM
- > Ayurvedische Medizin / Kräutermedizin
- > Konsultation / Pulsdiagnose
- > Manuelle Medizin / Chirotherapie
- > Neuraltherapie / Homöosiniatrie
- > Neurokybernetische Technik / HNC

#### Schulmedizinisches Angebot:

- > Medizinischer Check-up
- > Apparative Diagnostik (Sonografie, EKG)
- > Laboruntersuchungen



## Create good Karma!

### WERDE TEIL DER EUROPEAN AYURVEDA® FAMILIE!

European Ayurveda® ist eine Lebenseinstellung, die Deine Potenziale mit der jahrtausendealten Kraft und dem Wissen von Ayurveda verbindet. Heraus kommt die beste Version Deiner selbst! Die European Ayurveda® Familie wächst und wächst. Als Teil dieser Familie verrichtest Du nicht einfach nur einen Job, sondern Du wachst an Deinen Herausforderungen, entfaltet Deine Potenziale und unterstützt mit Deinen Fähigkeiten. Begeistere die Gäste, uns und vor allem Dich selbst mit Deinen Talenten. Als Experten für die europäische Form des Ayurveda sind wir die Nummer eins und greifen weiter nach den Sternen. Unsere Aufgabe und unser Ziel ist es, den Menschen zu mehr Gesundheit, mehr Balance und mehr Kraft im Leben zu verhelfen. Und dazu brauchen wir Deine Hilfe!

- > Dich erwartet ein internationales Team in einer familiären Atmosphäre.
- > Die Möglichkeit an einem der schönsten Orte Tirols in einem unserer Mitarbeiterhäuser zu wohnen.
- > Gesundheitsbewusste, anspruchsvolle sowie wertschätzende Gäste.
- > Einzigartiges European Ayurveda® Konzept mit Auszeichnung mit Platz eins in der Kategorie Top Medical Spa.
- > Ein Job mit Sinn, Nachhaltigkeit und Strahlkraft. Hier kannst Du aufblühen!



Finde noch heute Deine Berufung!



### CHRISTINE SCHNEIDER

European Ayurveda® Spezialistin,  
Organisation & Kurbetreuung

- > Organisation & Assistenz der Ayurveda-Spezialisten
- > Feel Good Assistentin



### JACQUELINE STARCK

European Ayurveda® Spezialistin,  
Organisation & Kurbetreuung

- > Organisation & Assistenz der Ayurveda-Spezialisten
- > Feel Good Assistentin



### SARAH

SCHURIAN-BERGMEISTER

European Ayurveda® Spezialistin,  
Organisation & Kurbetreuung

- > Heilpraktikerin
- > Psychoenergetische Kinesiologin



Jeder unserer Mitarbeiter ist wertvoll! Tagtäglich geben sie ihr Bestes, um unseren Gäste eine unbeschwernte Zeit im European Ayurveda Resort Sonnhof zu ermöglichen. Hier kommen ein paar unserer Teammitglieder zu Wort und erzählen, warum sie gerne bei uns arbeiten und wie sich European Ayurveda® auf ihr Leben auswirkt.

### Wie integrierst Du European Ayurveda® in Dein Leben?

#### CAROLINE

European Ayurveda® ist ein Teil von meinem Leben. Jeden Morgen und Nachmittag nehme ich mir die Zeit, um zu meditieren. Fast jeden Tag praktiziere ich Yoga. Ich bemühe mich, gut für meinen Körper und Geist zu sorgen, sodass Prana (Energie) in meinem Körper auf die bestmögliche Weise fließen kann. Ich merke immer wieder, wenn ich ein bisschen nachlässiger werde in den Sachen, dass ich mich weniger mit dem Flow des Lebens mitbewegen kann.

#### MIHAELA

Ich habe eine eigene Morgen- und Abendroutine entwickelt. Mein Tag beginnt immer mit Ölziehen, einer Runde Yoga und verschiedenen Asanas. Durch Journaling kläre ich meine Gedanken und starte so entspannter in den Tag. Abends komme ich durch eine Meditation oder eine kurze Selbstmassage runter.

#### GERTRAUD

Ich achte sehr auf mich. Egal, ob bei der Ernährung oder im Umgang mit meinen Freunden, ich versuche immer, mich selbst zu spüren. Außerdem gehe ich achtsam mit meinem Körper um.

#### WALTER

Für mich ist es das Leben im Einklang mit der Natur und zu versuchen, unsere schnelllebige und hektische Zeit nicht zu nahe an mich heranzulassen.

### Was ist Dein Highlight hier im European Ayurveda Resort Sonnhof?

#### CAROLINE

Mein Highlight ist es, die Menschen dabei zu unterstützen, die eigenen Kräfte wieder zu entfalten und das Bewusstsein weiterzuentwickeln. Ich bin unheimlich dankbar, dass mir die Möglichkeit gegeben wird, meine Erfahrungen mit der spirituellen Ebene des Lebens mit den Gästen zu teilen. Ich hoffe, dass mein Unterricht dazu beitragen kann, unsere ganze Welt ein bisschen schöner zu machen. Unser Planet braucht mehr Freude, Frieden und Liebe, und wir können alle mithelfen, das Licht zu verbreiten.

#### MIHAELA

Für mich ist es Freude pur, einem Gast oder Mitarbeiter ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

#### GERTRAUD

Es ist mein persönliches Highlight, für mein Team da zu sein, es zu führen und zu stärken.

#### WALTER

Mein persönlicher Kraftort kann überall dort sein, wo ich mich wohlfühle. Auch in der Arbeit, wenn man das tut, was man liebt.

### Wo ist Dein persönlicher Kraftort?

#### CAROLINE

Obwohl ich spüre, dass der EA Resort Sonnhof ein wunderschöner Kraftort ist, bin ich davon überzeugt, dass sich letztendlich der wahre Kraftort in uns selbst befindet. Dank Ayurveda und Yoga können wir wieder in Kontakt mit unserer eigenen Kraftquelle treten. Wenn wir diese Verbindung mit uns selbst stärken, dann kann jeder Platz auf diesem wunderschönen Planeten Erde ein Kraftort sein.

#### MIHAELA

Ich fühle mich am Kapellenberg in Hinterthiersee sehr wohl und tanke dort immer wieder neue Energie.

#### GERTRAUD

Für mich ist mein Heimatort Hinterthiersee mit seinen wunderschönen Wegen in die Wälder und auf die Berge der schönste Kraftort.

#### WALTER

Als Therapeut findet man im Sonnhof die besten Arbeitsbedingungen vor, um effektiv und erfolgreich am Gast zu arbeiten.

## DIE STIMMEN UNSERER EUROPEAN AYURVEDA® BOTSCHAFTER



**CAROLINE HUISMAN**  
Yoga Lehrerin



**MIHAELA PUSKARIC**  
Development & Sales Managerin



**GERTRAUD TRAINER**  
Leitung Housekeeping



**WALTER VOGL**  
Medizinischer Masseur





**Unterkunft**

30 Zimmer &amp; 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-Buffer** 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**



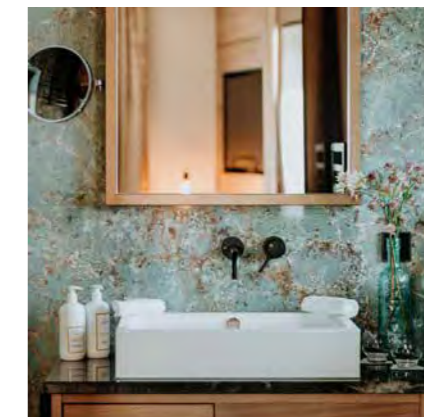
Erlebnis &amp; Resonanz

## UNSER RESORT IM ÜBERBLICK

Räume sind nicht statisch, sondern unterliegen einer ständigen Veränderung. Gib Dir selbst den Raum, Veränderungen zu spüren und entdecke unsere Transformationsräume: dort, wo Essen zu Genuss mit allen Sinnen, die Natur zur puren Geistesfreiheit und die Ayurveda-Behandlung zur bedingungslosen Entspannung wird.

### Tipps für einen erholsamen Schlaf

- 1 Achte auf ausreichende Bewegung**  
Wenn sich Deine Herzfrequenz erhöht, schüttet Dein Körper Endorphine aus. Diese Glückshormone helfen Dir dabei, Stress zu bewältigen und einen tiefen Schlaf zu finden. Aber Vorsicht: Sport am Abend kann das Gegenteil bewirken und Dich zusätzlich aufputschen. Setze dann lieber auf eine sanfte Yogaeinheit.
- 2 Genieße ein leichtes Abendessen**  
Im European Ayurveda® wird darauf geachtet, dass das Mittagessen die größte Mahlzeit des Tages ist, da zu dieser Zeit unser Agni am stärksten ist. Das Abendessen sollte leichter ausfallen und eher früher eingenommen werden. So kann sich dein Körper optimal auf die bevorstehende Nachtruhe einstellen.
- 3 Kreiere Deine persönliche Gute-Nacht-Routine**  
Eine kurze Abendroutine kann Dir dabei helfen, die Ereignisse des Tages loszulassen, zur Ruhe zu kommen und Dich zu entspannen. Dafür reichen schon ein paar Minuten, die Du Dir bewusst Zeit nimmst, etwa für Journaling, eine kleine Massage, Meditations-, Atem- oder Yogaübungen.
- 4 Versuche, abends künstliches Licht zu meiden**  
Licht hat eine große Wirkung auf unseren Biorhythmus. Das blaue Licht, das vor allem von Bildschirmen (TV, Computer, Handy etc.) kommt, hemmt die Melatonin-Bildung und sorgt so dafür, dass Du keinen erholsamen Schlaf findest. Versuche ca. eine Stunde vor dem Schlafengehen Deine elektronischen Geräte auszuschalten.
- 5 Stehe auf, wenn Du nicht schlafen kannst**  
Wenn Du keine Ruhe findest und Dich nur hin- und herwälzt, stehe besser wieder auf! Das Bett sollte nur zum Schlafen reserviert sein. Du könntest stattdessen etwas lesen. Gehe aber erst zurück ins Bett, wenn Du Dich schläfrig fühlst.



### Wir sorgen für Deine gute Nacht

Ein erholsamer Schlaf ist essenziell für die Regeneration von Körper und Geist. Darum ist jedes Zimmer bei uns im European Ayurveda Resort Sonnhof ein kleiner Kraftplatz für sich. Damit Du hier nachts zur Ruhe findest und am nächsten Tag Dein ganzes Potenzial ausschöpfen kannst, setzen wir auf die Schlafprodukte von ZES Bodyguard. Ihre biotechnologische Wirkung basiert auf der patentierten Fähigkeit, besonders „niederenergetische“ Anteile des Elektromogs, der uns täglich umgibt, zu absorbieren und in harmlose Wärme umzuwandeln. Auf diese Weise wird Dein Organismus entlastet und Deine Zellen können sich besser regenerieren. Das ZES Bodyguard Recovery Pad ist die ideale Lösung für einen tiefen und regenerativen Schlaf. Darum kommen sie bei uns inzwischen in allen Zimmern zum Einsatz.

#### Die Produkte von ZES Bodyguard können:

- > Dein Immunsystem stärken
- > Schlafprobleme verbessern
- > Die Regeneration Deines Körpers unterstützen
- > Für mehr Energie und Wohlbefinden sorgen
- > Störfelder des 5G-Netzes neutralisieren

*Überzeuge, Dich selbst  
bei Deinem nächsten Besuch  
im Sonnhof.*





Entspannungsraum –  
zwei Welten in vollendeter Harmonie

# EUROPEAN AYURVEDA® ZENTRUM

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 European Ayurveda® Zentrum 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.

*Es geht  
mir richtig gut,  
weil ich mich  
geborgen  
fühle*

Info

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



### 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.

### 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 Wohlfühlweise für alle Sinne.

### European Ayurveda® Zentrum im Überblick

- > Panorama-Hallenbad
- > „Hol Dir Kraft“-Brunnen
- > Wärmetherapie
- > 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 Arztzimmer

### There is no Planet B

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.

#### ZES Bodyguard Recovery Pad

- > Fördert einen tiefen, regenerativen und somit erholsamen Tiefschlaf

#### Organic Planet

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

#### Kraftplatz & Frequenzheilung

Zweimal monatlich führen wir energetische Clearings im gesamten European Ayurveda Resort Sonnhof durch.

#### Regionalität

Viele unserer Lebensmittel kommen von der familieneigenen Farm am Thiersee.

#### E-Carsharing

Wenn Du möchtest, kannst Du Dir in Hinterthiersee über „Bee Car“ ein E-Auto leihen.



### Wir reinigen größtenteils 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.



# KRAFTPLÄTZE

und die heilende Wirkung der Natur

Was ist das eigentlich, ein Kraftplatz? Um wieder in Balance zu kommen oder sein Inneres intensiver zu spüren, tun uns Orte gut, die uns helfen, Gefühle zu kanalisieren. Ein Platz also, an dem die Seele aufladen kann.

Diese Orte der Kraft sind Zonen mit erhöhter natürlicher Energie. Wir befinden uns ständig in einem energetischen Austausch mit unserer Umgebung. Wie das genau funktioniert, wissen wir nicht, aber wir können es spüren! Meistens an Orten, die schon vor tausenden Jahren von Menschen besucht wurden. Oft sind auf solchen Kraftplätzen Kultstätten und später Kirchen und Klöster errichtet worden. Orte der Kraft finden sich auch verbreitet in der freien Natur, etwa bei Wasserfällen, alten Bäumen oder Seen.

## Der Thiersee und seine umgebenden Berge

So auch der Thiersee, der ganz in der Nähe unseres Resorts liegt. Schon seit Hunderten von Jahren verändert sich seine Farbe mit dem Wetter. Mal ist er tiefblau, mal fast hellgrün. Der Thiersee gilt als einer der ältesten und beliebtesten Kraftplätze im Kufsteinerland. Wasser steht für Leben, Weisheit, Ausdauer und Beständigkeit, aber auch für unser tiefstes Inneres, das von Gedanken und Gefühlen unberührt bleibt, wo nur noch Stille ist. Der Thiersee und der nahegelegene Wasserfall repräsentieren die zwei wesentlichen Seiten des Lebens: Ruhe und Entspannung sowie Dynamik und Energie. Bei einem Besuch an diesem Kraftplatz kannst Du beide Seiten erleben. Suche etwa Ruhe und Entspannung am Fichtenplatz. Dieser liegt am hinteren Ufer und ist meist wenig besucht. Atme tief ein und aus. Beim Einatmen ziehst Du die Ruhe dieses Ortes tief in Deinen Körper, beim Ausatmen lässt Du die ganze Anspannung und den Stress los. Der Gegenpol zu dieser Entspannung findet sich im Wasserfall wieder. Besuche die sprudelnde Quelle, atme bewusst kräftig und tanke neue Energie.

## Garten der fünf Elemente

Unser Garten im European Ayurveda Resort Sonnhof wurde nach „Shiva Shakti“, dem göttlichen Vater und der göttlichen Mutter benannt, die eine Einheit aus Bewusstsein und Kraft bilden. Außerdem haben wir unseren Garten nach der indischen Vastu-Lehre gestaltet und nach den fünf Elementen ausgerichtet, um dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben zu geben. Das kannst Du bei uns entdecken:

- > Der **Rosengarten** ist das Tor zum Herzensweg, denn Rosen stehen für bedingungslose Liebe. Schmerzen lösen sich auf, und das Bewusstsein für die Liebe öffnet sich.
- > An den beiden Statuen von **Buddha** und **Ganesha** (Elefantengott), dem Sohn Shivas und Parvatis, kommen wir vorbei, wenn wir uns auf den Weg machen, um im Energiegarten unseren Himmel zu erfahren.
- > Die **Shakti-Yoga-Plattform** ist der Platz der Transformation, Zentrum der weiblichen Schöpfungskräfte und ist dem Yoga sowie der Meditation gewidmet.
- > Je hektischer und stressiger die Welt außen wird, umso mehr sehnen wir uns nach einem Ort, an dem wir Energie tanken können. Beim Berühren des **Kraftsteins** kommt Dein Feuer wieder in Fluss und Dein Energiesystem wird neu ausgerichtet und zentriert.
- > Und am **Platz der Glückseligkeit** wird zusammengeführt, was zusammengehört.
- > Der **Platz Buddhas und des Mitgefühls** ist das Zentrum unseres Energiegartens und schenkt tiefe Ruhe im Einklang mit sich selbst.
- > Außerdem laden großzügige **Liegeflächen** und **Yogaplätze** zur Regeneration ein.

*Es geht mir richtig gut, weil ich im Einklang mit mir und meiner Umwelt bin*



## Waldbaden

Kraft für Körper, Geist & Seele

Die Lösung der Stunde für Menschen, die in einer sich immer schneller drehenden Welt eine neue körperliche und seelische Definition brauchen: das Waldbaden. Dabei geht es nicht nur darum, in den Wald zu gehen, sondern diesen Akt des Tuns mit der richtigen Einstellung zu verbinden. Tief einatmen, den mentalen Ballast an der nächsten Tanne ablegen, das Handy ausschalten (oder erst gar nicht mitnehmen), weitergehen, sich spüren. Was einfach klingt, löst mehrere Effekte in Körper und Seele aus. Zum einen die Verbesserung der Stimmung und des Selbstwertgefühls – für ayurvedische Ärzte, aber auch für Psychologen und Allgemeinmediziner wichtige Indikatoren für die psychische und körperliche Gesundheit. Denn beides beeinflusst nicht nur das momentane Glücksempfinden, sondern auch die Fähigkeit, mit belastenden und stressigen Ereignissen umzugehen – die sogenannte Resilienz. Der Wald und seine Bäume steigern aber nicht nur die seelische Widerstandskraft, sondern auch die körperliche: Die sauerstoffreiche Luft senkt den Blutdruck und regeneriert so das Immunsystem.

Wissenschaftlich nachweisen lässt sich die medizinische Wirkung von sogenannten Phytonziden. Dieser Pflanzenwirkstoff wirkt auf den Körper ähnlich wie Antibiotika und senkt außerdem das Stresshormon Cortisol. Die Phytonzide stimulieren die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen. Diese Zellen wiederum setzen Proteine zur Bekämpfung von Krebszellen frei. Der Umkehrschluss: Regelmäßiges Waldbaden kann der Krebsbildung präventiv entgegenwirken. Das konnten japanische Wissenschaftler schon in den 1980er-Jahren medizinisch belegen.



Befreie Dich  
jetzt von Dingen,  
die Dir nicht mehr  
guttun



26



## DIE KERN- KOMPETENZEN DES EUROPEAN AYURVEDA®

### EA® DETOX

In einer Welt, die von Hektik und Schnellebigkeit geprägt ist, sind Ruhe und Gesundheit wertvoll. European Ayurveda® begegnet diesem Zeitgeist mit sanftem und intensivem Detox von Körper, Geist und Seele. Genieße Dein neues Lebensgefühl.

#### Detox Kuren (Seite 36)

Panchakarma Kuren, Detox Kuren & Reset Kur

### EA® BALANCE

Entschleunigung durch European Ayurveda® und jahrelange medizinische Expertise: Das geistige und körperliche Loslassen von Arbeit, Stress und dem Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen. Finde Deine innere Balance, fokussiere Dich auf Deine Stärken und tanke neue Energie, um Deinen Alltag erfolgreich meistern zu können.

#### Balance Kuren (Seite 38)

Immun Power Kur & Aufbau Intensiv-Kur „Rasayana“

### EA® MEDICAL HEALTHCARE

Eine Symbiose aus dem Wissen westlicher Schulmediziner, der fernöstlichen Heilkunde und ganzheitlichen Techniken aus der Komplementärmedizin sorgen für eine nachhaltige Wirkung. Vertraue auf das alte indische Heilwissen des Ayurveda mit Akupunktur, profitiere von wirkungsvoller manueller Medizin und erlebe die Kraft neurokybernetischer Techniken.

#### Medical Healthcare Kuren (Seite 40)

Ayurveda PLUS & Termine bei Dr. Sinop

27





# DIE HEILLEHRE NACH EUROPEAN AYURVEDA®

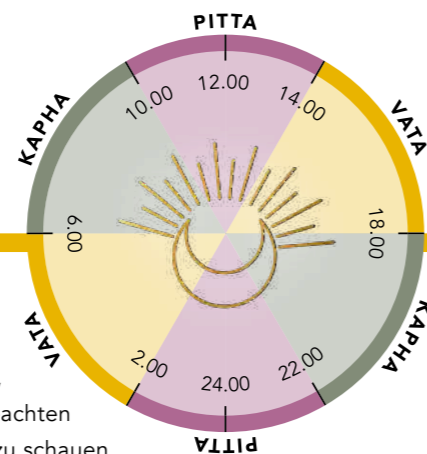
Stärke Deine Gesundheit von innen heraus

European Ayurveda® baut auf der indischen Lehre des Ayurveda auf. Ihre Inhalte, die Ernährung und Philosophien sind allerdings auf die Lebenswelten und alltäglichen Herausforderungen der westeuropäischen Welt angepasst.

Eine wichtige Grundlage zum Verständnis des Ayurveda ist die Lehre von den fünf Elementen (Mahabhutas), den Bausteinen des Lebens. Das gesamte Universum ist aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (= Raum) zusammengesetzt.

Sowohl der Mensch als auch die ihn umgebende Umwelt setzen sich aus diesen Elementen zusammen. Alle Veränderungen unserer Umgebung, z. B. Tages- und Jahreszeit, Wetter und wechselndes Nahrungsangebot, wirken sich auf unser Befinden aus, was eine laufende Änderung der Zusammensetzung der fünf Elemente in uns zur Folge hat. Jeder Mensch verfügt von Natur aus über eine individuelle Zusammensetzung der Elemente, die seine Konstitution und sein Temperament prägen.

Ein Wort, das Dir im Zusammenhang mit European Ayurveda® immer wieder begegnen wird, ist das Wort „Dosha“ bzw. „Bioenergie“. Die Bioenergien sind die Grundlagen für das Verständnis von European Ayurveda®. Man kann sie mit dem Begriff „Funktions- bzw. Energieprinzipien“ übersetzen. Der Name „Dosha“ bedeutet eigentlich „Fehler“ („das, was verderbt“). Dies kommt daher, dass die Bioenergien die Fähigkeit haben, die „Dhatus“ (Körpergewebe) „zu verderben“ und damit den Körper krank zu machen. Das heißt, ein Ungleichgewicht oder Störungen der Bioenergien sind letztendlich die Ursache von Krankheiten. Die Bioenergien werden im Ayurveda zu den drei „Lebens- oder Bioenergien“ Vata, Pitta und Kapha zusammengefasst.



## Die innere Dasha-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.“

## DIE 3 BIOENERGIEN

### Vata – Äther & Luft

Als Vata-Typ begeisterst Du mit Deinem offenen Wesen. Die Energie des **Kolibris** verkörpert Flexibilität, Leichtigkeit und den Fokus auf das Positive. Du kannst gut Kontakte knüpfen und bist sehr redselig, aber trotzdem sensibel. In Deinem Kopf entstehen bemerkenswerte Ideen, Du bist begeistert, wenn Du etwas lernen und Dein Leben verändern kannst. Gerne tanzst 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 – Feuer & Wasser

Als Pitta-Typ hast Du eine dynamische und eindrucksvolle Persönlichkeit. Die Energie des **Löwen** verkörpert Tatkraft, stärkt Selbstvertrauen und fördert den Machtwillen. Das Krafttier lehrt, sich selbst treu zu bleiben, und fördert Autorität. 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 – Erde & Wasser

Als Kapha-Typ bist Du sehr ausgeglichen und für viele der Fels in der Brandung. Die Energie des **Elefanten** verkörpert Stärke und Sanftmut zugleich. 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.



Mehr Informationen über die Bioenergien findest Du auf unserem Blog!





*Ayurveda auf  
Ahnen statt  
unter Palmen*



## KONSULTATION & BEHANDLUNG

**Deine Kur und Dein persönliches  
Anwendungsprogramm warten auf Dich!**

Wenn Du eine Kur bei uns buchst, erstellen wir einen Behandlungs- und Ernährungsplan, der ganz auf Deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Das erörtern wir gemeinsam mit Dir in einem individuellen Konsultationsgespräch, das zu Beginn jeder Kur stattfindet.

Am Anfang der Behandlung steht eine ausführliche Untersuchung, die dazu dient, die Konstitution des Patienten zu bestimmen und Gesundheitsstörungen nach ayurvedischen und westlichen Kriterien zu bewerten. Wichtiger Teil der Untersuchung ist die ayurvedische Pulsdiagnose. Sie gibt dem erfahrenen Ayurveda-Therapeuten Hinweise auf Krankheitssymptome sowie die persönliche Konstitution. Dabei werden Zeige-, Mittel-

und Ringfinger an die Innenseite des Handgelenks gelegt und mit unterschiedlicher Druckstärke der Puls gefühlt. Zusätzlich zur Pulsdiagnose werden Ernährungsgewohnheiten und Verdauungszustand, Schlafverhalten sowie der generelle Lebenswandel analysiert. Die Pulsdiagnose gibt Auskunft über das aktuelle Befinden von Körper, Geist und Seele sowie deren Zusammenspiel. Störungen können festgestellt und somit Rückschlüsse auf Krankheiten gezogen werden. Aus der Summe dieser Informationen erfolgt die Einteilung in die Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha, anhand derer ein individuelles Behandlungs- und Ernährungsprogramm erstellt wird.





# Panchakarma

## 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 Panchakarma 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 Panchakarma Kur?

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

#### Für wen ist die Panchakarma Kur geeignet?

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

#### Kurablauf

Alle Panchakarma Kuren beginnen mit einer Untersuchung inklusive Konsultation und Pulsdiagnose bei unseren Ayurveda-Spezialisten. Die Kur selbst verläuft in drei Phasen: Bei der sogenannten Vorkur werden Stoffwechsellrückstände (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. 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 Panchakarma Schonkost, Yoga und Meditation. Die Panchakarma Kur wird in einer Länge von 7, 10, 14 oder 21 Tagen angeboten.

Auch für Veganer!

We create good Karma

€ 5 pro Kur werden an das Baumprojekt „Grow my Tree“ gespendet!

Es geht mir richtig gut, weil ich von Altlasten befreit bin

#### Info

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

#### Deine Highlights während der Kur

##### Ernährung

Genieße eine vegetarische oder vegane Ayurveda-Ernährung in Kombination mit regionalen Produkten von der familieneigenen Farm. Für eine intuitive Tridosha-Ernährung im Einklang mit der Natur.

##### Behandlung

Auf Basis einer Pulsdiagnose wird Dein persönliches Programm zusammengestellt. Eine Symbiose aus Behandlungen, Yoga und Meditation – für eine Rundum-Erneuerung.

##### Individualität

Weil jeder Mensch individuelle Bedürfnisse, eine eigene Geschichte, einen eigenen Weg und eine eigene Wahrheit hat, steht Individualität an erster Stelle. Deswegen stehst Du an erster Stelle.

##### Wirkung

Erlebe die reinigende, vorbeugende und heilende Wirkung der Panchakarma Kur. Fühle die tiefe Transformation auf körperlicher und seelischer Ebene.



Hier geht es zu unseren  
Panchakarma Kuren!



## PANCHAKARMA KUREN

Die European Ayurveda® Panchakarma Kur wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele – dafür sorgen unterschiedliche Behandlungen, die unsere Experten aufgrund Deiner individuellen Konstitution vorschlagen. Die Zeit, die Du Dir dafür gibst, schafft wertvolle Voraussetzungen und neues Wissen für die Bewältigung Deines Alltags. Deine Blockaden werden gelöst und die Balance wiederhergestellt. Durch die Herausforderungen unserer Zeit wächst nämlich auch das Bedürfnis nach Erholung, Entspannung und Entgiftung, nach einem Ruhepol. Reinige Dich von Ballast, der Dir nicht guttut, und schaffe die optimale Basis für ein neues Lebensgefühl. Stelle Dich an die erste Stelle. Einfach abschalten, den Alltag hinter Dir lassen und den Geist in einer konfliktfreien Umgebung beruhigen. Spüre die Wunder der tiefen Reinigung.

### Deine Vorteile & Erfolge:

- ☉ Eine tiefgreifende Reinigung & Ausleitung von Toxinen
- ☉ Die Stärkung Deines Immunsystems & der Resilienz
- ☉ Eine unterstützende Lebensstilveränderung auf Basis von European Ayurveda®
- ☉ Die Verbesserung Deines Stoffwechsels
- ☉ Eine Gewichtsreduktion, wenn Du das willst
- ☉ Mehr Ruhe, weniger Stress und Burnout-Prävention
- ☉ Entspannte Muskeln für mehr Beweglichkeit
- ☉ Die Linderung von Gelenks- & Rückenbeschwerden sowie Rheumaprävention
- ☉ Die Wiedererlangung von geistiger Fitness & Agilität
- ☉ Eine gesunde, jünger wirkende Haut & ein erholter Körper
- ☉ Eine emotionale Klärung Deines Geistes
- ☉ Digital Detox, wenn Du das willst
- ☉ Einen besseren Schlaf & weniger Unruhe
- ☉ Eine Besserung von Kopfweg & Migräne

### Hinweis

Panchakarma Kuren eignen sich besonders bei Problemen mit dem Bewegungsapparat!

*Es geht mir richtig gut, weil ich loslassen darf*

### PANCHAKARMA LIGHT 7 Tage

Eine Woche nur für Dich. Die Panchakarma Kur „Light“ ist wohl eine der effektivsten Methoden zur Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte, die dir helfen, präventiv etwas für Deine Gesundheit zu tun. Du fühlst Dich nach dieser Woche leichter und nimmst wertvollen Input für Deinen Alltag mit. Panchakarma „Light“ gibt es als Kur mit Einzelbehandlungen oder mit Synchronbehandlungen.

### PANCHAKARMA KLASSIK 10 Tage

In zehn Tagen bringst Du Deinen Körper wieder ins Lot. Dein Rücken und Dein Bewegungsapparat entspannen sich, Schwermetalle werden ausgeleitet, Du fühlst Dich wieder agiler und kannst Dich besser konzentrieren. Du schläfst besser, und Deine innere Unruhe lässt nach – Du findest zu Dir. Die Tage geben Dir Kraft und Vitalität für Deinen Alltag.

### PANCHAKARMA DE LUXE 14 Tage

Circa zwei Wochen brauchen der Darm und die Darmflora, um sich vollständig zu regenerieren. Deine Muskeln haben sich entspannt, Du hast Dir wertvolle Zeit für Dich genommen. Chronische Schmerzen, Unruhe und das Gefühl der Überlastung lassen nach – auch nach einer COVID-19-Erkrankung. Du fühlst Dich auch geistig entlastet und frei, bereit, mit Energie und neugewonnenem Wissen über European Ayurveda® in das Leben zu starten. Du startest neu durch.

### PANCHAKARMA SUPERIOR 21 Tage

Endlich kannst Du dich rundum erholen, Dein Körper löst sich sanft und durch viel Expertenwissen rund um European Ayurveda® von Giften und Altlasten. Du fühlst, wie chronische Schmerzen, Unruhe und Stress Deinen Körper verlassen – auch nach einer COVID-19-Erkrankung. Deine Seele findet die wohlverdiente Ruhe, die sie braucht, um sich von Deinem oftmals stressigen Alltag zu erholen. Du stärkst Dich und findest neue Kraft.



# Detox Kuren

## ENTGIFTE DEINEN KÖRPER, GEIST UND SEELE

Öffne Dich für eine neue Zukunft

Wird Dein Leben von Stress und Hektik bestimmt?

In Deinem Alltag bleibt keine Zeit für eine ausgewogene und gesunde Ernährung? Und Du fühlst Dich schlapp und ausgelaugt? Dann bieten unsere Detox Kuren einen wunderbaren Ausweg aus dieser Disbalance.

### Was ist eine Detox Kur?

Durch eine Detox Kur gibst Du Deinem Körper die Chance zu entgiften, Deinem Geist die Chance, sich auf das Wichtige im Leben zu fokussieren, und Deiner Seele die Chance aufzuatmen. Wir begleiten Dich auf Deinem Weg zu einem leichteren Selbst. Durch sanfte Bewegung, individuell abgestimmte Anwendungen und eine schonende ayurvedische Ernährung erfährst Du neue Vitalität und mehr Beweglichkeit. Schlacken werden physisch und psychisch gelöst: Eine Reinigung auf allen Ebenen des Seins.

### Für wen ist die Detox Kur geeignet?

Eine Detox Kur ist das Richtige für Dich, wenn du Dich von angestautem Ballast aus Deinem Alltag befreien möchtest. Wir empfehlen diese Kuren gerne bei dem Wunsch nach Gewichtsreduktion und wenn in Dir die Sehnsucht brennt, die Leichtigkeit des Seins wieder zu verspüren. Der heilsame Weg des Fastens hilft Körper, Geist und Seele, wohltuend zu entschlacken.

### Kurablauf

Du startest Deine Entschlackungskur mit einem Konsultationsgespräch. So kann die ayurvedische Kur auf Deine persönlichen Beschwerden, Wünsche und Bedürfnisse angepasst werden. In einer kurzen Vorbereitungsphase werden Dein Körper und Dein Geist auf die kommenden Tage eingestimmt. Dafür wirst Du mit einem speziellen Krautlexier und einer individuellen Detox-Verpflegung versorgt. Mit ayurvedischen Be-

handlungen werden die Schlacken in Deinem Körper optimal gelöst, um sie in der Reinigungsphase aus Deinem Körper leiten zu können. Dafür legst Du einen Reinigungstag ein – Deinen Fastentag. Um eine vollkommene Entschlackung von Körper, Geist und Seele zu erreichen, wird in den kommenden Tagen die Entgiftung durch individuelle Behandlungen intensiviert und Dein Immunsystem gestärkt. Erfahre eine tiefe Reinigung auf sämtlichen Ebenen. Spüre die Leichtigkeit.

### Detox-Quick-Tipp: Trataka-Meditation

Vollkommene Gesundheit und Balance ist nur durch eine Harmonisierung auf allen Ebenen des Seins möglich. Tauche ein in die Kerzenmeditation und spüre, wie Dein Geist zur Ruhe kommt.

Wähle für diese Meditation bewusst eine Kerze und verlasse Dich dabei auf Deine Intuition. Nimm eine aufrechte und bequeme Sitzhaltung ein und positioniere die Kerze auf Augenhöhe ca. 50 bis 100 Zentimeter vor Dir. Konzentriere Dich zum Einstieg auf das tanzende Licht der Flammen. Verlangsame dabei Deine Atmung und lass Deine Gedanken einfach ziehen. Lass Deinen Atem fließen, schließe Deine Augen und lass Dich von der Wärme des Lichts einhüllen. Du darfst die Meditation so lange durchführen, wie Du möchtest. Komme zum Abschluss gedanklich langsam wieder zurück. Um wieder im Hier und Jetzt anzukommen, löse Dich aus Deiner Position und streck Dich.

Hier geht es zu unseren Detox Kuren!



Es geht mir richtig gut, weil ich neue Kraft schöpfe

### AYURDETOX KURZREINIGUNG 4 Tage

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 ausgeglicheneren Alltag.

### AYURDETOX INTENSIVREINIGUNG 7 Tage

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

### RESET KUR 7 Tage

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.



# Balance Kuren

## STELLE DEIN INNERES ICH AUF NEUBEGINN

Finde zurück zu jugendlicher Leichtigkeit

*Dein Alltag ist von Stress gezeichnet? Du schaffst es kaum,  
Dir eine Auszeit zu gönnen, und merkst, wie Deine körperliche Gesundheit immer stärker darunter leidet?  
Du kannst dem Druck von außen nicht entkommen und sehnst Dich nach Entschleunigung?  
Eine ayurvedische Regenerationskur kann Dich in diesen Situationen optimal unterstützen  
und Dich aus der Hektik holen.*

### Was ist eine Balance Kur?

Durch den schnellen westlichen Lebensstil und Umwelteinflüsse entstehen in Deinem Körper freie Radikale. Diese können Dein Wohlbefinden beeinträchtigen und Deiner Gesundheit schaden. Durch eine Balance Kur können die freien Radikale optimal aus Deinem Körper ausgeleitet werden. Auch Deine Körperzellen werden effektiver erneuert und Dein Agni (Verdauungsfeuer) gestärkt. Durch diesen Prozess kann Ama (Schlacken) aus Deinem Körpergewebe gelöst werden. Für tiefe Reinigung, Regeneration und Resilienz. Spüre, wie sich Dein Körper verjüngt und Dein Geist ewig jung bleibt. Für neue Kraft und Vitalität. Erkenne Deine inneren Stärken, baue sie aus und nutze sie für Dein neues Leben. Regeneriere Dich von Altlasten, Krankheiten und Stress. Dein Geist wird geklärt, Dein Körper wird gereinigt. Regeneration auf allen Ebenen des Seins, für ein Gefühl der ewigen Jugend.

### Für wen ist die Balance Kur geeignet?

Die Balance Kur ist das Richtige für Dich, wenn Du Dich von Stress befreien möchtest und Deinem Körper ein gesundes Altern ermöglichen möchtest. Wir empfehlen Dir auch gerne eine dieser Kuren, wenn Du Dich von einer Krankheit erholen musst und Dein Immunsystem stärken möchtest.

### Vorteile einer Balance Kur

Durch die Balance Kur kommen die Doshas ins Gleichgewicht, und Du findest zur inneren Balance. Du fühlst Dich danach energetisiert und strahlst vor Kraft und Ausdauer. Du fühlst Dich gestärkt, weil Dein Körpergewebe, Deine Verdauung und Dein gesamter Stoffwechsel regeneriert sind. Durch den zusätzlichen Raum für Arbeit an Geist und Seele fühlst Du Dich vital.

*Es geht  
mir richtig gut,  
weil sich Körper und  
Seele frei fühlen*

### IMMUN POWER KUR

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

### INTENSIV KUR „RASAYANA“

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.



Hier geht es zu unseren  
Balance Kuren!



# medical healthcare



Hier geht es zu unserer  
Ayurveda PLUS Kur!

## AYURVEDA PLUS

European Ayurveda® betrachtet Dich als Individuum und als ganzheitliches Wesen. Es hängt alles zusammen: Körper, Geist, Seele und Universum. Deswegen behandelt European Ayurveda® nicht nur die Symptome, sondern sucht nach tiefgreifenden Lösungen für die Ursache Deiner Probleme. Mit den drei Zielen der Prävention, ganzheitlichen Heilung und Bewusstseinsentfaltung sowie dem breit gefächerten Therapiespektrum bildet Ayurveda ein komplexes Naturheilkundesystem.

Wir bieten Dir die eigens für uns entwickelten Ayurveda-PLUS-Behandlungen. Die Kombination aus Ayurveda und komplementärmedizinischen Methoden vertieft den Heilungsprozess, führt zu innerer Ruhe und unterstützt die Selbstwahrnehmung. Unser Spezialist und Fachmann auf diesem Gebiet, Dr. Sinop, hat auf Basis seines Schwerpunktes in Naturheilverfahren verschiedene Therapien analysiert und in wirkungsvollen Behandlungsmethoden kombiniert.

**Im Gespräch vermittelt Dr. Alaettin Sinop ein noch besseres Bild davon, warum die Kombination aus Schulmedizin und ayurvedischer Heillehre den Schlüssel zur Balance in Deiner Gesundheit bietet.**

### Inwiefern ergänzen sich Schulmedizin und Naturheilverfahren?

Die Schulmedizin oder besser gesagt die universitäre Medizin ist mehr auf die Behandlung von Symptomen ausgerichtet. Die Alternativmedizin hingegen versucht Hintergründe zu sehen und in der Behandlung einen kausalen Ansatz zu verfolgen. Durch die Ergänzung der beiden Methoden haben wir zwei Werkzeuge in den Händen, mit denen wir durch die unterschiedlichen Ansätze mehr erreichen können. Zudem hat jede Methode auch seine Grenzen, und hier kann die Ergänzung sehr hilfreich sein.

### Wie kam es bei Ihnen dazu, diese beiden Ansätze miteinander zu verbinden?

Die in der Schulmedizin üblicherweise durchgeführte Therapie mit Arzneimitteln bringt leider nicht immer den gewünschten Erfolg und ist zum Teil mit erheblichen Nebenwirkungen behaftet. So habe ich schon als junger Arzt die Grenzen der Schulmedizin, insbesondere der Arzneimitteltherapie, gesehen. Daher habe ich schon früh nach alternativen Therapieoptionen gesucht, die in ihrem holistischen Ansatz effizient und nebenwirkungsarm sind.

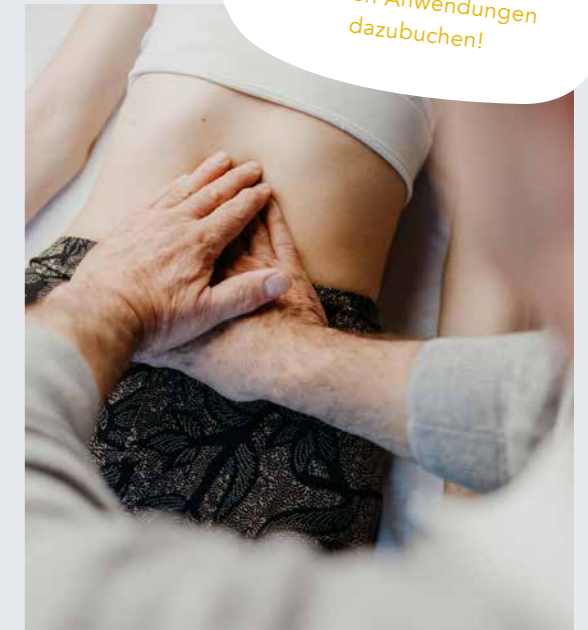
### Sie praktizieren auch Akupunktur.

#### Wann ist diese Behandlung besonders sinnvoll bzw. bei welchen Beschwerden würden Sie eher zur Akupunktur raten als zur Schulmedizin?

Die Domäne der Akupunktur ist die Schmerztherapie, insbesondere bei orthopädischen Krankheitsbildern. Ob bei Rücken oder Gelenkbeschwerden sind mit dieser Behandlungsmethode schöne Erfolge zu sehen. Daher würde ich bei Schmerzen die Akupunktur favorisieren. Das heißt aber nicht, dass man eine laufende medikamentöse Schmerztherapie sofort absetzen sollte. Man kann sie im Laufe der Akupunktur-Behandlung schrittweise reduzieren. Ebenso lassen sich interne Erkrankungen, am besten in Kombination mit chinesischen, ayurvedischen, aber auch einheimischen Kräutern, gut behandeln.

*Tipp*

Alle Ayurveda-PLUS-Behandlungen kannst Du individuell zu Deinen Anwendungen dazubuchen!



## AYURVEDA PLUS INTENSIV KUR

Die Ayurveda PLUS intensiv Kur ist die Kombination aus dem schulmedizinischen Fachwissen und der ayurvedischen Heilkunde. Du profitierst von dieser unterstützenden Therapie, um Toxine auszuleiten, für die Gewichtsreduktion und für die 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. Zunächst werden durch Konsultationsgespräch und Pulsdiagnose Deine persönlichen Bedürfnisse erörtert. Anhand der Anamnese erstellen wir Deinen individuellen Behandlungsplan, der aus der therapeutischen Begleitung, Entspannungsprogrammen und ayurvedischen Anwendungen besteht. Ein finales Abschlussgespräch hilft Dir dabei, die neue Balance für Körper, Geist und Seele mit in den Alltag zu nehmen.



Es geht  
mir richtig gut,  
weil ich mir die  
Zeit zum Erholen  
nehme



Hier geht es zu unseren  
Ayurveda-Programmen!

## 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-Verwöhpension 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, kannst Du Dein ayurvedisches Wissen in wöchentlichen Vorträgen vertiefen und ein zusätzliches Konsultationsgespräch oder eine individuelle European Ayurveda® Ernährungsberatung 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 Stirnöl-guss. Entdecke Dein wahres Selbst bei sanften Yoga- und Meditationseinheiten und befreie Dich von Stress und Sorgen im Ayurveda-Spa.

### 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 Energiemas-sage.

### 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.

### REGENERATIONSWOCHE „JUNGBRUNNEN“

Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen



Ziel der „Jungbrunnen“-Regenerationswoche ist, vorzeitige Al-terungsprozesse zu verzögern, aufzuhalten oder rückgängig zu machen. Dieses auf Deine Bedürfnisse abgestimmte, wohltu-ende und gesundheitsfördernde Programm stärkt das Immun-system und das Nervenkostüm, fördert die Körperkraft und re-guliert die Verdauung. Die verwendeten Öle sorgen für einen klaren Teint und eine weiche, geschmeidige Haut. Die tiefen-wirksamen Behandlungen erwärmen den gesamten Körper und fördern den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen.





# SANFTE BEWEGUNG IN DER NATUR, KRAFTORTE, WALDBADEN & ERDUNG

Körper & Geist: Eine untrennbare Einheit. Gerade deswegen sind Natur und Bewegung wichtige Bestandteile Deines Wohlbefindens. Denn nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Für ein Leben in Balance.

*Es geht  
mir richtig gut,  
weil ich mich hier in  
der Natur spüre*





# DEIN YOGA- & HEALING-RETREAT

## Tipp

Bereits 10 Minuten Yoga-Praxis täglich helfen Dir, Deinen Körper neu wahrzunehmen und Deine seelische Mitte zu finden.

**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 Bewusstseinschichten und gleite durch Tiefenentspannung in einen psychischen Schlafzustand.

### Chakra Yoga:

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

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



## Deine innere Bewegung

Um ganz zu Dir zu kommen, hilft oft schon ein kurzes Ritual, das Körper und Geist dabei unterstützt, vom Arbeitsmodus in den Feierabend zu wechseln. Die Batterien aufladen, um bewusst und mit neuer Energie die Freizeit zu genießen: Das funktioniert mit ausgewählten Yoga-Asanas, die einen Ausgleich schaffen zum Sitzen am Schreibtisch, im Meeting oder der U-Bahn. Die folgende Yoga-Sequenz entlastet Schultern, Wirbelsäule und Beine und öffnet die Hüfte. Mit sanften Bewegungen lenkst Du die Aufmerksamkeit ganz behutsam nach innen. Kombiniert mit achtsamer Atmung helfen Dir die Asanas, Dich auf Deinen Körper zu konzentrieren und im Hier und Jetzt anzukommen.

### Sukhasana – der erdende Sitz

Starte in einem entspannten Schneidersitz auf der Matte oder dem Yogablock. Richte mit der Einatmung Deine Wirbelsäule bewusst auf und entspanne mit der Ausatmung die Schultern. Forme mit den Händen Chin Mudra: Berühre mit dem Daumen den Zeigefinger, sodass ein Kreis entsteht. Lege Deine Handrücken auf die Oberschenkel und schließe die Augen. Die Atmung wird mit jedem Atemzug tiefer und gleichmäßiger.



### Parivrtta Sukhasana – Twist it out

Platziere die rechten Fingerspitzen mit etwas Abstand hinter Deinem Gesäß auf dem Boden. Richte mit der Einatmung Deine Wirbelsäule auf und drehe Dich sanft nach rechts. Platziere Deine linke Hand am rechten Knie. Blicke über die rechte Schulter. Spüre die Dehnung in Deiner Körpermitte und schiebe die Sitzbeinhöcker gleichmäßig gegen den Boden.



### Krieger 1 – Virabhadrasana 1

Steige mit dem rechten Fuß einen großen Schritt zurück. Erde Deine Ferse und richte Deine Zehen in einem 45-Grad-Winkel nach vorne aus. Deine Hüfte zeigt nach vorne. Beuge Dein linkes Knie, sodass sich Deine Hüfte öffnet, und hebe die Arme zur Decke. Halte fünf Atemzüge lang diese Position.



### Boot – Navasana

Stelle die Füße vor Dir auf. Richte Deine Wirbelsäule gerade auf, senke die Schultern und greife mit den Händen an Deine Schienbeine. Lehne Dich mit geradem Rücken nach hinten, bis Du die Füße von der Matte lösen und die Beine im rechten Winkel nach vorne strecken kannst. Aktiviere Deine Körpermitte. Wenn sie stark genug ist, löse die Hände von den Schienbeinen und halte die Position für fünf Atemzüge. Vielleicht kannst Du die Beine strecken. Wiederhole die Asana zwei- bis dreimal.





# 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!

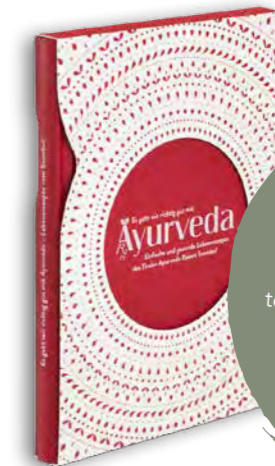


**Gesund genießen – sensitiv, bekömmlich, bewusst**  
Ernährung ist eine der sieben essenziellen Säulen des European Ayurveda®. Wir essen aber nicht nur, um satt zu werden – die Lebensmittel und Kräuter sind auch Medizin.

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 Prozent der indischen Heilkräuter durch ein europäisches für Deinen Organismus besonders wirksames Pendant ersetzen.

### Gesunder Genuss – so individuell wie Du

Im European Ayurveda Resort Sonnhof bieten wir Dir köstliche, doshagerechte 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.



*Tip*

Sonnhof-Kochbuch:  
Schmackhafte, leicht zuzubereitende und bekömmliche Rezepte aus der European Ayurveda® Küche! Online kaufen auf [shop.sonnhof-ayurveda.at](http://shop.sonnhof-ayurveda.at)

### 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® Verwöhhpension

**Morgens:** Großzügiges Frühstücksbuffet mit heimischen & ayurvedischen Spezialitäten

**Mittags:** Pitta-Buffer 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-Verwöhhpension inkludiert.

## Ersatz & Alternativen



### Kurkuma » gelbe Senfsamen

Haben eine wärmende Wirkung und unterstützen die Entgiftung. Perfekt als Senfsauce oder als Gewürz beim Kochen.



### Ingwer » Kren

Fördert die Durchblutung, lindert Schmerzen und wirkt entzündungshemmend. Schmeckt besonders gut als Aufstrich oder in Suppen.



### Kreuzkümmel » Anis

Wohltuend bei Verdauungsbeschwerden, wirkt erwärmend und antiseptisch. Als Zugabe im Tee, in Suppen oder Chutney genießen.





# ERNÄHRUNG NACH EUROPEAN AYURVEDA®

Iss das, was Dir guttut.

Die Ernährung spielt im European Ayurveda® eine zentrale Rolle. Denn sie hält die drei Bioenergien in Balance und kann deshalb ein wichtiger Faktor für Deine Gesundheit, aber auch Auslöser für Krankheiten sein. Doch wie ernährst Du Dich überhaupt „richtig“? Welche Lebensmittel sollten etwa Kapha-Typen meiden und was bringt Dein Vata wieder ins Gleichgewicht? Bei uns im European Ayurveda Resort Sonnhof setzen wir uns täglich mit den Ernährungsfragen unserer Gäste auseinander. Denn jedes der drei Doshas reagiert anders auf die verschiedenen Lebensmittel. In unserem Hotel erstellen wir deshalb auf Basis der Tridosha-Küche einen individuellen Plan für unsere Gäste. So wird das Verdauungsfeuer Agni angeregt und Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Jeder Konstitutionstyp hat dabei andere Bedürfnisse. Unsere EA® Ernährungsexpertin Rajat Vashisht berät deshalb jeden Gast individuell darüber, wie er seine Ernährung optimieren kann.

## VATA

Das Vata Dosha koordiniert die Bewegungen im Körper und unterstützt Dein Gedächtnis. Ist es im Ungleichgewicht, können Unruhe, trockene Haut, Stress, Gedankenkarussell, Verdauungsbeschwerden, Haarausfall, Unzufriedenheit, Sorgen und häufiges Frieren darauf hindeuten. Um Deine Bioenergie wieder in Balance zu bringen, empfehlen wir Dir vor allem scharfe, bittere und herbe Lebensmittel. Zudem sollten sie leicht verdaulich, nährreich und wärmend sein. Bei Gemüse empfiehlt sich daher keine Rohkost. Setze stattdessen auf eine gedünstete, gegrillte oder gekochte Zubereitungsart. Das ist schonender für Deine Verdauungsorgane und wärmt Dich von innen. Beim Frühstück solltest Du ebenfalls auf eine warme Mahlzeit setzen.

## PITTA

Pitta ist das Dosha der Transformation und der Umwandlung und unterstützt besonders das Verdauungsfeuer Agni. Gerät es ins Ungleichgewicht, bist Du vermutlich leicht reizbar, oft durstig, hast Sodbrennen und brennende Augen. Um dem entgegenzuwirken, kommt es nun auf die richtige Ernährung an. Setze bei den Milchprodukten auf Quark, Frischkäse, Ghee und ungesalzene Butter. Perfekte Eiweißlieferanten für Dich sind zudem Lupinen, Kichererbsen, schwarze und gelbe Linsen. Wohingegen Vollkornprodukte und Reis optimale Kohlenhydrate sind. Deine Speisen würzen bzw. verfeinern kannst Du übrigens hervorragend mit Basilikum, Dill, Pfefferminze oder Petersilie.

## KAPHA

Stabilität, Ruhe und Regeneration wird dem Dosha Kapha zugeschrieben. Es hilft Dir, runterzufahren und die innere Balance zu halten. Problematisch kann es werden, wenn Kapha überhand nimmt. Das Verdauungsfeuer Agni lodert nicht so heiß wie sonst. Verdauungs- und Stoffwechselprobleme können die Folge sein. Dementsprechend tut Kapha alles gut, was auch Agni wieder in Schwung bringt. Kurkuma, Thymian, Ingwer oder Knoblauch sind Gewürze, die Dir dabei helfen, Kapha in Balance zu bringen. Frisches, getrocknetes und bitteres Obst ist nicht nur sehr gesund, sondern gleicht die Bioenergie aus. Vollkorn, gekochtes Getreide, Reis oder Mais sind besonders bekömmlich für das auslotende Dosha.



Spannende Beiträge zur ayurvedischen Küche findest Du auf unserem Blog!





# DIE EUROPÄISCH- AYURVEDISCHE KÜCHE

Die besten Tipps unseres Küchenchefs Leonard

In unserem Hotel kochen wir vegetarische europäische Ayurveda-Gerichte. Die meisten Zutaten kommen entweder von unserer familieneigenen Farm, dem Lindhof, oder aus der Region. Küchenchef Leonard gibt Einblick in die Küchenwelt des European Ayurveda Resorts Sonnhof.

## Nach welchen Rezepten werden die Gerichte im European Ayurveda Resort Sonnhof konzipiert?

In erster Linie sollten die Produkte gesund und möglichst regional sein. Das ist im Winter manchmal gar nicht so leicht. Weiters müssen die Komponenten eines einzelnen Gerichts aber ebenso in Verknüpfung mit dem ganzen Menü unserer Tridosha-Küche zusammenpassen. Geschmacklich, farblich und vor allem auch wirkungstechnisch. Das heißt, wenn etwas zum Beispiel blähend wirkt, wie ein Kohlgemüse, arbeiten wir mit Gewürzen, die beruhigend wirken.

## Welche Lebensmittel eignen sich besonders, um die Doshas in Einklang zu bringen?

Um Menschen mit viel Vata auszubalancieren, empfehle ich Lebensmittel, die warm, feucht und ölig sind. Davon ausgenommen sind frittierte Nahrungsmittel. Nahrhafte Gemüsesorten wie Kürbis, Süßkartoffel und Pastinake mit einer gewissen Eigensüße kann ich ebenso empfehlen. Zum Frühstück eignen sich zum Beispiel gedünstete Früchte mit etwas Ahornsirup oder Honig.

Um Menschen mit viel Pitta in Balance zu bringen, empfehle ich Lebensmittel, die etwas länger zu verdauen sind, da das Agni (Verdauungsfeuer) bei diesen Menschen sehr stark ist. Frisches Obst, Getreide, ebenso bitteres Gemüse wie Blattgemüse und Rucola sind vorzuziehen. Generell wird aber eine eher fettarme, kohlenhydratreiche und proteinreiche Ernährung empfohlen. Um Menschen mit viel Kapha auszubalancieren, empfehle ich Lebensmittel, die scharf, gut gewürzt, aber auch trocken und entwässernd sind. Als Beispiel: Rote Bete, Blumenkohl und Rettich eignen sich hervorragend für Menschen mit starker Kapha-Ausprägung. Ebenso eignet sich Chili oder Pippali-Pfeffer zum Würzen.

## Was muss ich bei der Zubereitung von ayurvedischen Gerichten beachten?

Bei der Zubereitung sollte man darauf achten, dass sämtliche Geschmacksrichtungen abgedeckt sind. Das heißt: süß, scharf, salzig, bitter, herb und sauer.

Ebenso empfiehlt es sich, bei zum Beispiel blähendem Gemüse Gewürze zu verwenden, die beruhigend sind wie Fenchel – oder bei schwer verdaulichen Gerichten Gewürze zu verwenden, die die Verdauung anregen wie Chili. Außerdem sollte nichts komplett trocken serviert werden.

## Der persönliche Küchentipp?

Keep it simple. Oftmals neigen wir dazu, alles zu verkomplizieren – beim Kochen wäre es zu empfehlen, es unkompliziert zu halten und am besten mit Freude und Liebe zu kochen. Diese Energie wird sich im Geschmack widerspiegeln!

## Warum kochen wir vegetarisch/vegan im European Ayurveda Resort Sonnhof?

Wir haben uns bewusst dafür entschieden, vegetarisch beziehungsweise vegan zu kochen, um unseren Gästen ein Erlebnis zu bieten, dass sich grundlegend von ihrem Alltag unterscheidet und ihnen guttut. Auch der Magen bekommt bei uns Entspannung.

Wir werben damit, dass bei uns alles langsamer und bewusster ist. Dabei spielt auch die Ernährung eine große Rolle. Im Alltag essen wir selten bewusst, ebenso haben wir viele Gäste, die eigentlich Fleisch essen und sehr positiv davon überrascht sind, welche Auswirkung unser Essen für sie hat und dass es ihnen an nichts fehlt.





*Kochen mit Liebe und  
Bewusstsein: ein  
Geschmackserelebnis,  
das mich guttut*





## Partnertrottel

Hotel Restaurant  
Alpenrose Kufstein –  
regionale Hauben-Cuisine  
mit dem Besten vom Lindhof.  
[alpenrose-kufstein.at](http://alpenrose-kufstein.at)

# 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 verstehst 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 und Eier. Außerdem bauen wir Kräuter, Walnüsse, Äpfel und Birnen sowie verschiedene 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.







Bewirb Dich jetzt für  
Dein besseres Leben – online  
auf unserer Website

## DEIN EMPOWERMENT MENTORING

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 **Potenzial** 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.

*Together we build  
a new world!*

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

**Dein individuelles Empowerment Mentoring:**

### DEIN 3-MONATIGES EMPOWERMENT 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 Panchakarma Kur mit individueller Begleitung
- ☉ Gesundheitscheck und Beratung
- ☉ 2 energetische Clearings (online)
- ☉ Yoga- und Heilingsession im Sonnhof
- ☉ Workbook
- ☉ Goodie aus unserem Ayurveda-Store
- ☉ Live-Kochkurs mit unserer Ernährungsexpertin
- ☉ Dein Ayurveda-Ritual
- ☉ Teil der Community auf Facebook



**GAURAV SHARMA**

Lenke Deine Energie in Dein Inneres. Vergleiche Dich nicht mit anderen und erkenne Deinen Wert. Du bist genug, so wie Du bist!



**RAJAT VASHISHT**

Sei es Dir wert, dass Du täglich frisch kochst. Durch Gewürze und die richtige Zubereitung kannst Du Deine Doshas ausbalancieren.



**ELISABETH MAURACHER**

Suche Dir Rituale, die Dir Kraft geben und Dich stärken. Der Rhythmus in Deinem Leben wird Dich erden und zentrieren.



# Premium- programme

## HOL DAS BESTE AUS DEINER KUR!

Möchtest Du noch mehr für Dich und Deine innere Balance tun?  
Mit unseren Premiumprogrammen erhält Deine Kur nochmal einen  
besonderen Fokus auf ein Kernthema.



Die genauen Details  
unserer Premiumprogramme findest  
Du auf unserer Website.



## MENTAL- & MIND-DETOX®

Für ein erfülltes und glückliches Leben

Bist Du bereit, Dein Leben zu verändern? Willst Du Deine Kräfte mobilisieren und Dein Traumleben verwirklichen? Dann nutze Deine Gedanken als Architekten für Deine Visionen und Deine Zukunft. Lerne, Dich so zu lieben, wie Du bist! Wir begleiten Dich dabei.

### Stell Dir vor:

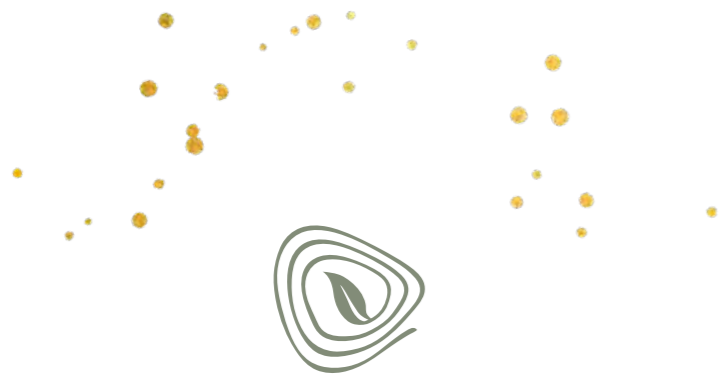
- ☉ Du hast ein glückliches und erfülltes Leben.
- ☉ Du liebst Dich, wie Du bist.
- ☉ Du veränderst Deine innere Welt und transformierst Deine Ängste.
- ☉ Du spürst neuen Mut und Lebensfreude.
- ☉ Du freust Dich auf Deine Zukunft.
- ☉ Du lebst Deinen Traum.
- ☉ Du weißt, warum Du da bist.

Unsere Mental-Coaches begleiten Dich in Deinem persönlichen Mental- & Mind-Detox® Mentoring. Du erhältst ein Workbook mit nachhaltigem Plan für zu Hause, eine persönliche Healing-Meditation, eine Kopf- und Gesichtsmassage „Befreiung der Gedanken“ und wirst Teil der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook.

*Es geht  
mir richtig gut,  
weil ich meinen  
Körper und Geist  
stärke*







## ERNÄHRUNG

Eat to be happy

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

Du erhältst eine individuelle Ernährungsberatung bei unseren Ernährungsspezialisten. In einem Kochkurs auf unserem Lindhof bringen wir Dir leckere Rezepte bei. Außerdem erhältst Du ein Workbook mit nachhaltigem Plan und Tipps für zu Hause. In einem Gespräch beraten wir Dich zur Umsetzung im Alltag, und Du wirst Teil der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook.

### Stell Dir vor:

- ☉ Du bist hungrig auf ein neues, erfülltes Leben.
- ☉ Du ernährst Dich genussvoll, unkompliziert und ganz gemäß Deiner Konstitution.
- ☉ Du fühlst Dich wohl in Deinem Körper.
- ☉ Du genießt das Leben in vollen Zügen.
- ☉ Du weißt, was Dir guttut, und setzt es im Alltag um.
- ☉ Du bewegst Dich regelmäßig und bist voll in Deiner körperlichen Kraft.
- ☉ Du hältst Dein Wohlfühlgewicht und musst auf nichts verzichten.

*Es geht mir richtig gut, weil ich bei mir angekommen bin*



## BEWEGUNG

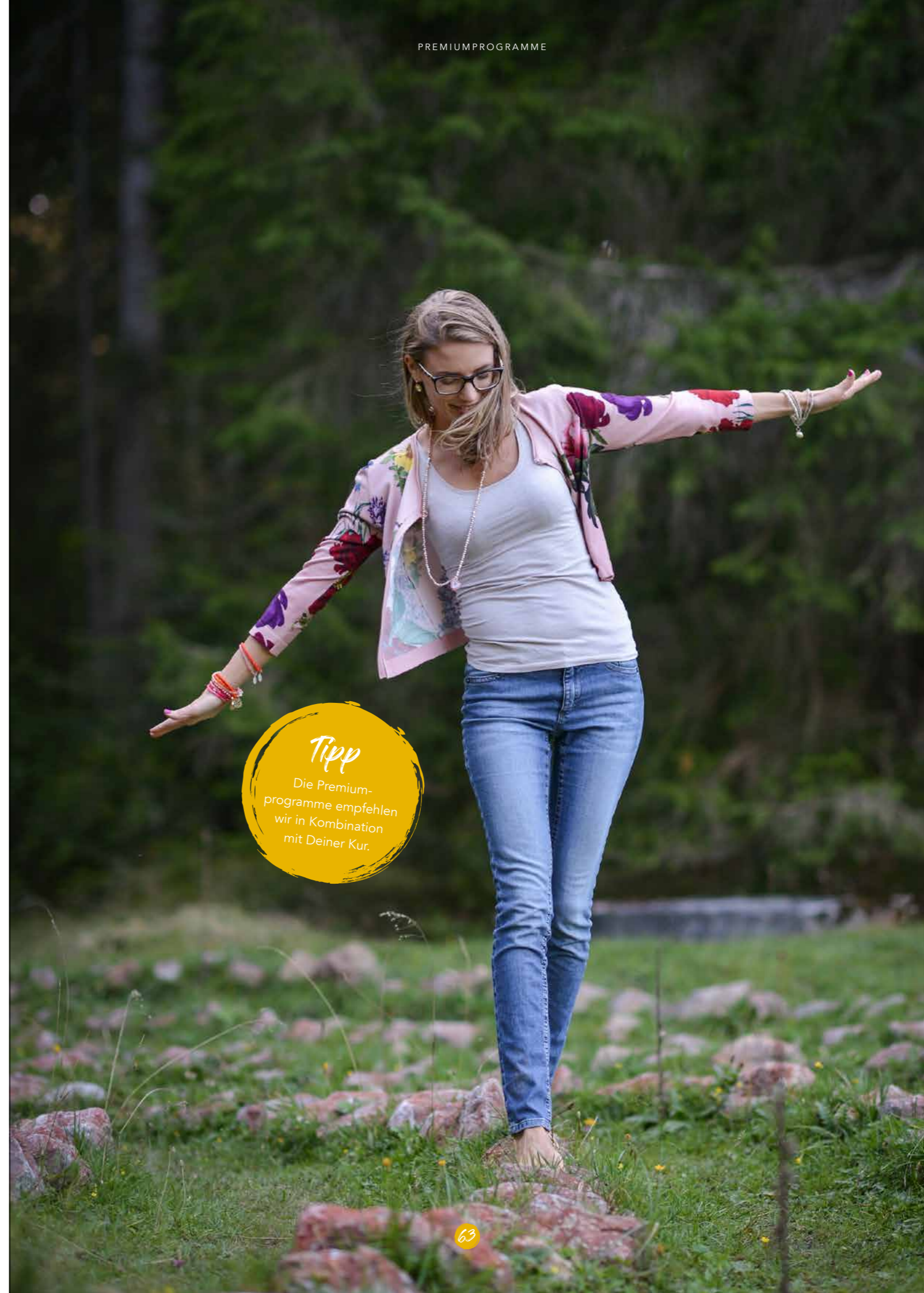
Move to be happy

Integriere Bewegung in Deinen Alltag und spüre Deinen Körper wieder. Du lernst, was Dein Körper braucht, um fit zu sein und gesund zu bleiben. Bring Bewegung in Dein Leben!

Bei einem Bewegungs-Check-up eruieren wir, was Dein Körper braucht. Du erhältst eine persönliche Bewegungseinheit sowie eine individuelle Yoga- oder Qigong-Stunde. Durch die Rückenmassage „Aufrichten“ erfahren Deine Muskeln Entlastung. Die Fußmassage „Loslassen“ bringt Dich auf den richtigen Weg. Das Workbook mit nachhaltigem Plan für zu Hause unterstützt Dich in Deinem Bewegungsprozess. Zudem wirst Du Teil der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook.

### Stell Dir vor:

- ☉ Du fühlst Dich richtig frei und leicht.
- ☉ Du bewegst Dich entsprechend Deiner Konstitution.
- ☉ Du liebst Deinen Körper genauso, wie er ist.
- ☉ Du weißt, was dir guttut, und setzt das auch um.
- ☉ Du fühlst Dich wohl in Deinem Körper und genießt Dein Leben.
- ☉ Du hast Freude an Bewegung und spürst Dich selbst.
- ☉ Du nimmst Dich in Deiner ganzen Schönheit wahr.



*Tipp*

Die Premiumprogramme empfehlen wir in Kombination mit Deiner Kur.





## HOLE DIR DIE WORLD OF EUROPEAN AYURVEDA® NACH HAUSE!

In unserem EA® Shop findest Du alles, um im Alltag die innere Balance zu halten.



### Magazin

Wie finde ich meine innere Balance? Was ist mein persönlicher Konstitutionstyp? Welche Lebensmittel gleichen meine Doshas aus? Wie kann ich negative Glaubenssätze auflösen und wie hilft mir European Ayurveda® zu einem neuen besseren Leben? In unserem BALANCE-Magazin erfährst Du, wie Du Dein inneres Gleichgewicht findest und Deine Stärken förderst. Mit praktischen Tipps, viel Hintergrundwissen und Inspiration für einen gesunden und glücklichen Lifestyle wirst Du zu einer besseren Version Deiner selbst.



### Ghee

Es wird als das „flüssige Gold der Ayurveda-Medizin“ bezeichnet. Ghee ist hochwertiges, reines Butterfett aus überwiegend gesättigten Fettsäuren, das in Indien seit Jahrtausenden zum Zubereiten zahlreicher Speisen verwendet wird. Nicht nur in der Küche, auch in der ayurvedischen Heillehre findet Ghee Anwendung: Es unterstützt das Verdauungsfeuer Agni, fördert das Lösen von Schlacken und wirkt wohltuend für die Haut. Das European Ayurveda® Ghee sollte deshalb in keiner Küche fehlen.



### Tridosha-Gewürzmischung

Für ein zufriedenes, gesundes und positives Leben in Balance ist die Ausgewogenheit der drei Doshas wichtig. Über die Ernährung kannst Du Deine Bioenergien stärken oder senken. Die Tridosha-Gewürzmischung trägt dazu bei, dass Du Vata, Pitta und Kapha gleichermaßen unterstützt. Die Kräuter und Gewürze fördern das Verdauungsfeuer Agni, gleichen sanft Deine Bioenergien aus und verfeinern jedes Gericht im Geschmack.

Noch mehr Produkte aus der World of European Ayurveda® findest Du online in unserem Shop.



### Balance Kit

Mit dem EA Balance Kit bringst Du Deine Doshas wieder ins Gleichgewicht. Ausgestattet mit ayurvedischen Produkten und Lebensmitteln, die auf die drei Bioenergien abgestimmt sind, tust Du Körper, Geist und Seele etwas richtig Gutes. Verpackt im hochwertigen Design ist das Balance Kit zudem ein perfektes Geschenk für jeden European Ayurveda® Fan.



### EA® Energy Shot

Unser EA® Energy Shoot ist ein echter kleiner veganer Immunbooster. Apfel und Zimt schmecken nicht nur gut, sondern bringen auch das Verdauungsfeuer Agni in Schwung. Kurkuma wird seit Jahrtausenden verwendet, um die Abwehrkräfte zu stärken. Der Energy Shot wird kaltgepresst und mit Zutaten aus biologischem Anbau zubereitet. Das schmeckst Du auch bis zum letzten Tropfen.



### Tridosha-Gewürztee

Mach eine Pause vom Alltag und trinke eine Tasse Tee. Mit dem EA® Tridosha-Gewürztee gleichst Du Deine Bioenergien aus. Die wohltuende Mischung aus Fenchel, Koriander, Eibischwurzel, Kreuzkümmel, Zimt, Odermenning, Rosenblüten, Königskümmel und Safran schmeckt gut und ist sehr bekömmlich.

Bring Health & Happiness in Dein Leben!





# AWARDS & PRESSESTIMMEN

Wir sind Pioniere auf unserem Weg und tragen European Ayurveda® hinaus in die Welt. Zahlreiche Awards, Preisverleihungen und großartige Bewertungen durch unsere Gäste bestätigen unsere Arbeit. Das positive internationale Medienecho zeigt, dass wir mit unserer Philosophie und Lebenseinstellung den richtigen Weg gehen. Es motiviert uns, tagtäglich die beste Version unserer Selbst zu werden.

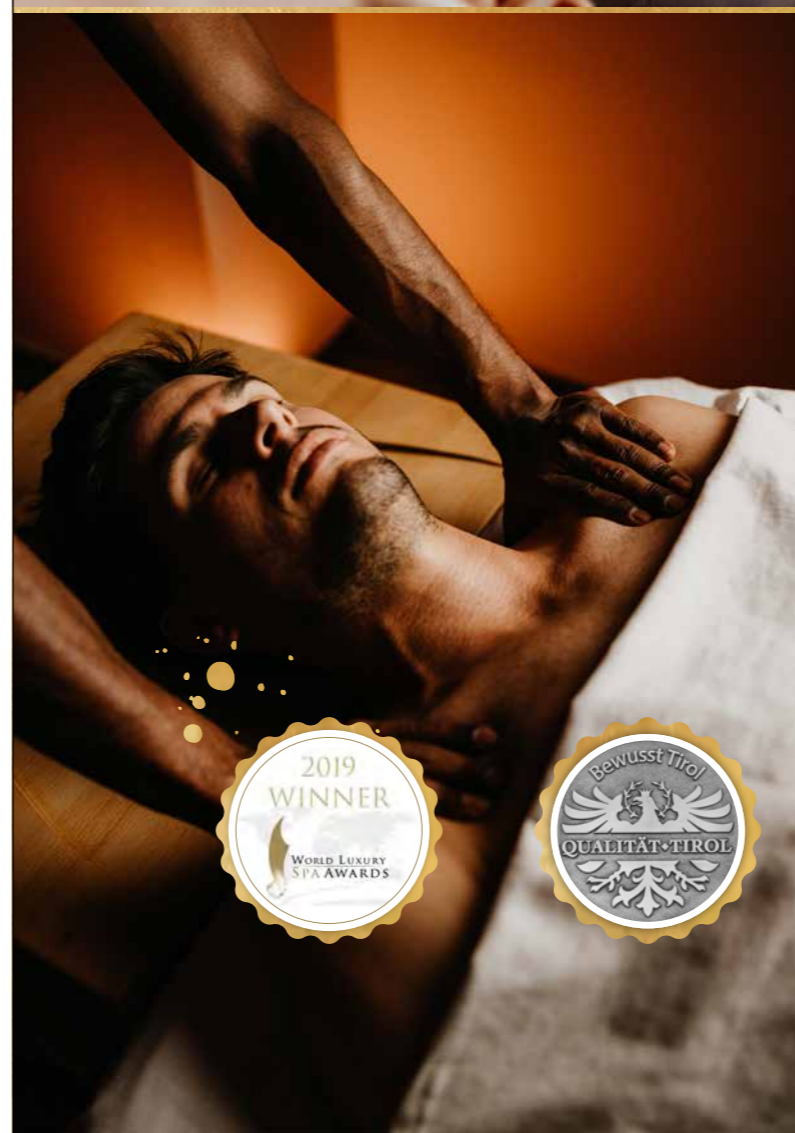


## BE PART OF EUROPEAN AYURVEDA®!

European Ayurveda® ist für alle da! Tritt auf Facebook der „Es geht mir richtig gut“-Community bei und triff auf Gleichgesinnte. Erfahre aktuelle Neuigkeiten zu Ernährung, Yoga und Mindset. Tausche Dich mit anderen Mitgliedern aus und hole Dir wertvolle Tipps für Dein Leben mit European Ayurveda® im Alltag.



Hier geht es zu unserer „Es geht mir richtig gut“-Community



Weitere Auszeichnungen und Preise findest Du auf unserer Website.





European Ayurveda Resort  
**Sonnhof Tirol**

# Warum uns unsere Gäste lieben ..

**„ICH BIN DANKBAR,  
DASS ICH IMMER WIEDER HERKOMMEN DARF.“**

Frau Wyler

**„INDISCHE WOHLFÜHLOASE IN TIROL:  
IM SONNHOF WIRD DIE AYURVEDA-HALTUNG IN ALLEN  
DETAILS EUROPÄISCH-BODENSTÄNDIG INTERPRETIERT  
UND SINNLICH ERFAHRBAR.“**

Frau Herbstrith-Lappe

**„IM AYURVEDA RESORT BIN ICH BEI MIR ANGEKOMMEN.“**

Herr Sander

**„CONSISTENTLY EXCELLENT. SONNHOF HAS BECOME  
MY GO-TO FOR A MENTAL & PHYSICAL BOOST.“**

Frau Kelly

**„BESSER GEHT'S NICHT.“**

Frau Funer

Hinterthiersee 16 • 6335 Thiersee • Tirol • Austria • T +43 5376 5502 • info@sonnhof-ayurveda.at  
Onlineshop: [shop.european-ayurveda.at](http://shop.european-ayurveda.at) • Blog: [www.european-ayurveda.at](http://www.european-ayurveda.at)

**WWW.SONNHOF-AYURVEDA.AT**

