



European Ayurveda Resort
Sonnhof Tirol

Pioniere seit 2006



*Es geht mir
richtig gut*

PREISLISTE 2022/23

PANCHAKARMA KUREN

PANCHAKARMA KUR „LIGHT“ MIT EINZELBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (2 Tage)
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage **oder** Garshan – Seidenhandschuhmassage
 - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
 - Nasya - Nasenbehandlung **oder** Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
 - Shirodhara – Stirnölguss
 - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 1.899 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

Hinweis
Panchakarma Kuren eignen sich besonders bei Problemen mit dem Bewegungsapparat!

*Es geht mir richtig gut,
weil ich mich wie neu fühle*

PANCHAKARMA KUR „LIGHT“ MIT SYNCHRONBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (2 Tage)
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage **oder** Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
 - Nasya - Nasenbehandlung **oder** Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
 - Shirodhara – Stirnölguss
 - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 2.399 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

*Auch für
Veganer!*

PANCHAKARMA KUR „DER KLASSIKER“**10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen**

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (3 Tage)
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
 - European Ayurveda® Antistressmassage (85 min)
 - Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage **oder** Synchron-Garshan – Seidenhandschuhmassage
 - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
 - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
 - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
 - 3 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
 - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur
schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 3.078 pro Person**9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

**PANCHAKARMA KUR „DE LUXE“****14 Übernachtungen, 13 Behandlungstage, 27 Anwendungen**

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (6 Tage)
- ☉ 2 Virechana – Reinigungstage
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassagen
 - Prana Healing Massage® (85 min)
 - Udvartana – Kräuterpulvermassagen
 - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
 - Shiroabhyanga – wohltuende Kopfmassage mit anschließendem Stirnölguss
 - European Ayurveda® Antistressmassage (55 min)
 - Synchron-Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
 - Einzel-Garshan – Seidenhandschuhmassage
 - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - 2 Udanavata® – Bauch-Spezialmassagen
 - Intensive Rückenbehandlung
 - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
 - Akshi Tarpana – Augenbehandlung
 - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
 - 4 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
 - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - 2 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung bei Dr. Sinop
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur
schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 4.197 pro Person**13 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



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

*Es geht mir richtig gut,
weil ich neue Kraft schöpfe*

PANCHAKARMA KUR „SUPERIOR“

21 Übernachtungen, 20 Behandlungstage, 35 Anwendungen

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (6 Tage)
- ☉ 2–3 Virechana – Reinigungstage
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 5 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Prana Healing Massage® (85 min)
 - Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - Shiroabhyanga – wohltuende Kopfmassage mit anschließendem Stirnölguss
 - European Ayurveda® Antistressmassage (85 min)
 - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage
 - Einzel-Garshan – Seidenhandschuhmassage
 - 2 Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölgüsse
 - 2 Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
 - Intensive Rückenbehandlung
 - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
 - 3 Shirodhara – Stirnölgüsse
 - 6 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Janu Vasti – Knieölguss **oder** Khadi Vasti – Rückenölguss
 - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
 - 2 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - 3 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung inklusive manueller Therapie bei Dr. Sinop
 - Individuelle Yoga- und Meditationsstunde (55 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur
schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 5.997 pro Person

20 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



AYURDETOX KUREN

AYURDETOX KURZREINIGUNG

Mindestaufenthalt: 4 Übernachtungen

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 ausgeglichenen Alltag.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Kraftelexier
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem. Optimal zum Entschlacken und Entgiften
 - Rücken- & Fußmassage (55 min)
 - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
 - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
 - Shirodhara – Stirnölguss
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder AyurDetox Kur schenken
wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 897 pro Person

zzgl. Zimmerpreis

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



AYURDETOX INTENSIVREINIGUNG

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage

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

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Kraftelexier
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.
 - European Ayurveda® Antistressmassage (85 min)
 - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
 - Shirodhara – Stirnölguss
 - Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Intensive Rückenbehandlung
 - Einzel-Garshan – Seidenhandschuhmassage
 - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
 - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
 - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder AyurDetox Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 1.851 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



RESET KUR

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

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.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Kraftelexier
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.
 - Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
 - Vishesh – Energiemassage
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
 - Prana Healing Massage® (85 min)
 - Individuelle Yoga- und Meditationseinheit
 - Khadi Vasti („Wiedererwecken der Urkraft“) **oder** Nasya – Nasenbehandlung
 - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
 - Mind-Detox-Coaching (55 min)
 - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
 - Shirodhara – Stirnölguss
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Reset Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 2.133 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



BALANCE KUREN

AUFBAU INTENSIV KUR „RASAYANA“

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen

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.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Kraftelixier (3 Tage)
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - European Ayurveda® Antistressmassage (85 min)
 - Prana Healing Massage® (85 min)
 - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
 - Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
 - Khadi Vasti – „Wiedererwecken der Urkraft“
 - Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
 - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
 - Alpienne-Veda-Anti-Stress-Massage
 - 2 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkungen
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Rasayana Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 3.078 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukosten im Zimmerpreis inkludiert)

*Es geht mir richtig gut,
weil ich sein darf, wer ich bin*

IMMUN POWER KUR

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 19 Anwendungen

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

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Kraftelixier (3 Tage)
- ☉ European Ayurveda® Immunbooster (3 Tage)
- ☉ Darmaufbau
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.
 - European Ayurveda® Antistressmassage (85 min)
 - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
 - Prana Healing Massage® (85 min)
 - 2 Khadi Vasti („Wiedererwecken der Urkraft“) **oder** Gamathi® – „European Ayurveda®“-Bein-Spezialbehandlung
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
 - Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
 - Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
 - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
 - 3 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
 - 2 individuelle Yoga- und Meditationsstunden (55 min)
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“ Community auf Facebook)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Immun Power Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 3.175 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukosten im Zimmerpreis inkludiert)



AYURVEDA PLUS KUR



EA-Experte Dr. Alaettin Sinop

KONSULTATION

(Anamnese, Beratung, ggf. körperlicher Untersuchung)

Behandlungsdauer: ca. 30 min € 148

AKUPUNKTURBEHANDLUNG

(Körper- und Ohrakupunktur inklusive kurzer Erstanamnese sowie Puls- und Zungendiagnostik, ggf. manuelle Techniken)

Behandlungsdauer: ca. 30 min + 25 min Liegezeit € 148

NEUROKYBERNETISCHE THERAPIE / HNC*

(Kinesiologische Testungen mit manuellen Korrekturen)

*Für eine Grundkorrektur werden zwei Sitzungen empfohlen.

Große Sitzung: ca. 45 min € 222

Die Ayurveda PLUS Kur ist die Kombination aus dem schulmedizinischen Fachwissen und der ayurvedischen Heilkunde. Du profitierst von dieser unterstützenden Therapie, um Toxine auszuleiten, zur Gewichtsreduktion und zur 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.

Wichtiger Hinweis

Über diese ärztlichen Leistungen erhältst Du eine Rechnung, die Du bei privaten Krankenkassen bzw. Zusatzversicherungen einreichen kannst.

*Es geht mir richtig gut,
weil ich auf meinen Körper höre*

AYURVEDA PLUS INTENSIV KUR

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 19 Anwendungen

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Kraftelixier
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 2 Akupunkturbehandlungen von Dr. Alaettin Sinop (Körper- und Ohrakupunktur inklusive kurzer Erstanamnese sowie Puls- und Zungendiagnostik, ggf. manuelle Techniken)
 - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Vishesh – Energiemassage
 - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
 - 2 Akupunkt-Meridian-Massagen
 - Shirodhara – Stirnölguss
 - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
 - Khadi Vasti – Ölanwendung für den Rücken
 - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - Neurokybernetische Therapie / HNC (kinesiologische Testungen mit manuellen Korrekturen)
 - Udvartana –Kräuterpulvermassage
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
 - Prista® – European Ayurveda®-Rückenspezialmassage
 - Gamathi® – European Ayurveda®-Bein-Spezialbehandlung
 - Intensive Rückenbehandlung
 - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“ Community auf Facebook)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

€ 2.962 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukosten im Zimmerpreis inkludiert)

We create good Karma
€ 5 pro Kur werden an das Baumpjekt „Grow my Tree“ gespendet!

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

PREMIUMPROGRAMM

MENTAL- & MIND-DETOX®: FÜR EIN GLÜCKLICHES & ERFÜLLTES LEBEN

Bist Du bereit, etwas zu verändern? Willst Du Dein Leben lieben und Deine Kräfte mobilisieren? Wir helfen Dir dabei, Dein Traumleben zu verwirklichen. Denn Deine Gedanken sind die Architekten Deines Lebens. Dieses Programm hilft Dir, Dein Leben zu verändern!

Stell Dir vor ...

- ... Du hast ein erfülltes und glückliches Leben.
- ... Du spürst die Verbindung zu Dir selbst und Deiner Seele wieder.
- ... Du liebst Dich so, wie Du bist.
- ... Du bist erfolgreich in dem, was Du machst.
- ... Du veränderst Deine innere Welt und transformierst all Deine Ängste.
- ... Du lebst Dein Potenzial und strahlst.
- ... Du stehst zu Dir und weißt, dass Du unendlich viel wert bist.
- ... Du lebst Deinen Traum.
- ... Du weißt, warum Du da bist.

Lass Konfetti für Dich regnen ...

Du hast einen Traum und spürst tief in Deinem Herzen, dass Du auf dieser Erde bist, um diesen Traum zu verwirklichen? Dann lass Dich nicht abhalten. Das Leben gibt uns immer genau so viel zurück, wie wir bereit sind zu geben. Träume groß und hab keine Angst vor Herausforderungen! Stell Dich Deinen Ängsten und verwirkliche das, was Dich erfüllt. Dafür sind unsere Träume da: Sie zeigen uns, was in uns steckt. Sie holen all unseren Mut und all unsere Kraft hervor. Deine Träume sind der Schlüssel zu Dir selbst und Deinem Glück. Glaub an Dich!

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

€ 487 pro Person zzgl. Zimmerpreis

ERNÄHRUNG: EAT TO BE HAPPY

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

Stell Dir vor ...

- ... Du hast wieder richtig Lust auf Dein Leben und freust Dich auf jeden neuen Tag.
- ... Du ernährst Dich genussvoll, unkompliziert und ganz gemäß Deiner Konstitution.
- ... Du hältst Dein Wohlfühlgewicht, ohne auf irgendetwas verzichten zu müssen.
- ... Du weißt, was Dir gut tut, und setzt das auch im Alltag um.
- ... Du fühlst Dich wohl in Deinem Körper, kannst das Leben voll und ganz genießen.
- ... Du bewegst Dich regelmäßig und bist voll in Deiner körperlichen Kraft.
- ... Du bist wieder vollends ausgeglichen.

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

€ 497 pro Person zzgl. Zimmerpreis

BEWEGUNG: MOVE TO BE HAPPY

Integriere Bewegung in Deinen Alltag und spüre Deinen Körper wieder. In diesem Premiumprogramm lernst Du, was Dein Körper braucht, um gesund und fit zu sein und zu bleiben.

Stell Dir vor ...

- ... Du fühlst Dich richtig frei und leicht.
- ... Du liebst Deinen Körper und nimmst ihn in seiner ganzen Schönheit wahr.
- ... Du bewegst Dich entsprechend Deiner Konstitution.
- ... Du hast Dein Wohlfühlgewicht, ohne auf etwas verzichten zu müssen.
- ... Du weißt, was Dir gut tut, und setzt das auch um.
- ... Du fühlst Dich wohl in Deinem Körper, liebst Deinen Alltag und genießt das Leben.
- ... Du bewegst Dich regelmäßig und bist voll in Deiner körperlichen Kraft.

- ☉ Bewegungs-Check-up zu Beginn (45 min)
- ☉ Individuelle Bewegungseinheit (55 min)
- ☉ Individuelle Yoga- **oder** Qigong-Stunde
- ☉ Rückenmassage „Aufrichten“ (25 min)
- ☉ Fußmassage „Loslassen“ (25 min))
- ☉ Workbook mit nachhaltigem Plan für zu Hause
- ☉ Du bist Teil der „Es geht mir richtig gut“-Community (Facebook)

€ 487 pro Person zzgl. Zimmerpreis

Tipp
Die Premiumprogramme
empfehlen wir in
Kombination zu Deiner
Kur.

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, darfst 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 Stirnölguss. Entdecke Dein wahres Selbst bei sanften Yoga- und Meditationseinheiten und befreie Dich von Stress und Sorgen im Ayurveda Spa.

- ☉ Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- ☉ Shirodhara – Stirnölguss in Kombination mit Abhyanga
- ☉ Udvartana – Kräuterpulvermassage
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

€ 335 pro Person zzgl. Zimmerpreis

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 Energiemassage.

- ☉ Vishesh – ayurvedische Energiemassage mit stärkender Wirkung auf das Nervensystem
- ☉ Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- ☉ Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen zur Reinigung von belastender Energie und zur Stärkung des Immunsystems. Optimal zum Entschlacken und Entgiften
- ☉ Shirodhara – Stirnölguss
- ☉ Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- ☉ European Ayurveda® Antistressmassage (85 min)
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

€ 849 pro Person zzgl. Zimmerpreis



KÖNIGLICHES AYURVEDA

Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen

Entdecke Dein königliches Selbst. Lass Dich mit einer einzigartigen Kombination aus verschiedenen Ayurveda-Behandlungen in sieben Tagen verwöhnen. Jeder Teil Deines Körpers bekommt in fünf spezifischen Anwendungen und zwei Ganzkörpermassagen genügend Aufmerksamkeit.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- ☉ Prana Healing Massage® (85 min)
- ☉ Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
- ☉ Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- ☉ Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- ☉ Intensive Rückenmassage
- ☉ European Ayurveda® Antistressmassage (85 min)
- ☉ Shirodhara – Stirnölguss
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

€ 1.420 pro Person zzgl. Zimmerpreis

REGENERATIONSWOCHE „JUNGBRUNNEN“

Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen

Ziel der „Jungbrunnen“-Regenerationswoche ist, vorzeitige Alterungsprozesse zu verzögern, aufzuhalten oder rückgängig zu machen. Dieses auf Deine Bedürfnisse abgestimmte wohltuende und gesundheitsfördernde Programm stärkt das Immunsystem und das Nervenkostüm, fördert die Körperkraft und reguliert die Verdauung. Die verwendeten Öle sorgen für einen klaren Teint und eine weiche, geschmeidige Haut. Die tiefenwirksamen Behandlungen erwärmen den gesamten Körper und fördern den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- ☉ Vishesh – Energiemassage
- ☉ Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
- ☉ Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- ☉ Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
- ☉ Shirodhara – Stirnölguss
- ☉ Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
- ☉ Udvartana – Kräuterpulvermassage
- ☉ European Ayurveda® Antistressmassage (55 min)
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

€ 1.399 pro Person zzgl. Zimmerpreis

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

ZIMMERPREISE

Mai 2022 bis Mai 2023



	01.05.2022 – 25.12.2022 07.01.2023 – 01.05.2023	25.12.2022 – 07.01.2023
Einzelzimmer SONNHOF	ab € 205	ab € 215
Doppelzimmer OM SPIRIT	ab € 190	ab € 210
Doppelzimmer SHINE ON	ab € 209	ab € 225
Juniorsuite SONNHOF SPIRIT	ab € 217	ab € 229
Juniorsuite TIROL MEETS INDIA	ab € 217	ab € 229
Juniorsuite ALPIENNE SPIRIT	ab € 219	ab € 229
Juniorsuite HARMONIE SPIRIT	ab € 220	ab € 235
Suite VEDA SPIRIT	ab € 255	ab € 295
Apartment SONNHOF	ab € 195	ab € 205

Einzelzimmerzuschlag: **ab € 75**, Einzelzimmerzuschlag Veda Spirit: **ab € 90**
 Die Verwöhpension beinhaltet: Ayurveda-Frühstücksbuffet, mittags Pitta-Buffer, nachmittags Vata-Jause mit Teezeremonie und Obst, Abendmenü, exkl. Getränke. **Wir verwenden zum Großteil biologische und regionale Lebensmittel von unserem Lindhof sowie Grandewasser.** Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer. Aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Dich, auch auf den Balkonen nicht zu rauchen. Tiefgarage ohne Gebühr.

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

Dein privater Kraftort. Deine persönliche Wohlfühlloase. Dein individueller Rückzugsort.

Wähle Deinen persönlichen Kraftort aus acht verschiedenen Zimmerkategorien. Für Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit: Dein Zimmer ist frei von elektromagnetischen Strahlungen. Freies WLAN kannst Du gerne in der Lounge nutzen. Spüre Dich selbst. Nimm Dir eine Auszeit.



Dein Apartment SONNHOF
 35 – 40 m², Doppelzimmer mit Holzboden, Sitzecke mit Sofa, Dusche/ WC, Fön, Bademantel, Slippers, SAT-TV und Balkon.
 Unser Apartment liegt **ca. zwei Gehminuten vom Hotel entfernt (nicht direkt in der Hotelanlage).**



Dein Einzelzimmer SONNHOF
 20 m², Holzboden aus Eiche, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internetanschluss, Safe, Schreibtisch und Balkon.



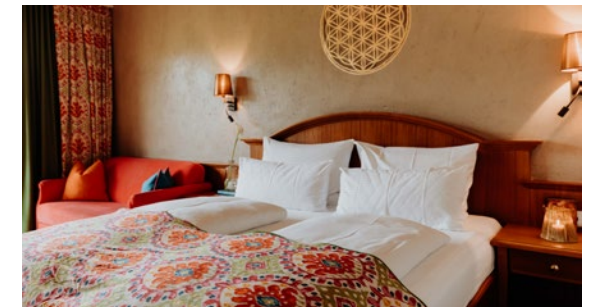
Dein Doppelzimmer SHINE ON
 22 – 25 m², Doppelzimmer mit Holzboden, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internetanschluss, Safe und Balkon.



Dein Doppelzimmer OM SPIRIT
 30 m², Doppelzimmer aus gemütlichem Altholz, Sitzecke, Holzboden aus Eiche, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe, Schreibtisch und Balkon.



Deine Juniorsuite SONNHOF SPIRIT
 35 m², Doppelzimmer mit Wohnraum, Eichenholzboden, begehbarem Schrank, Dusche, separatem WC, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe und Panoramabalkon.



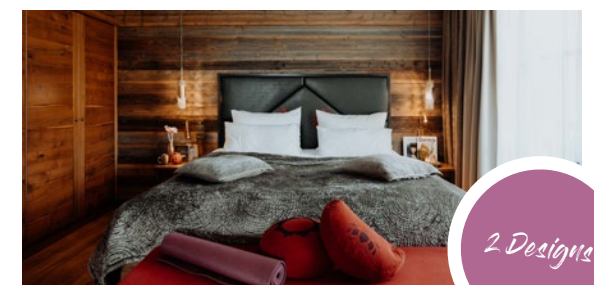
Deine Juniorsuite TIROL MEETS INDIA
 35 m², Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, begehbarem Schrank, Dusche, separatem WC, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internetanschluss, Safe und Panoramabalkon.



Deine Juniorsuite ALPIENNE SPIRIT
 35 m², Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, begehbarem Schrank, Dusche, separatem WC, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internetanschluss, Safe und Panoramabalkon.



Deine Juniorsuite HARMONIE SPIRIT
 42 m², Schlafzimmer, getrennter Wohnraum, Holzboden, Dusche, separates WC, Doppelwaschbecken, Kosmetikspiegel, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe, Panoramabalkon und Seidenbettdecken.



Deine Suite VEDA SPIRIT
 45 m², getrennter Wohn- und Schlafbereich, Sitzecke, Eichenboden, Dusche, separates WC, Kosmetikspiegel, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe, Schreibtisch, Panoramabalkon und Seidenbettdecken.

3 Designs

2 Designs



European Ayurveda Resort Sonnhof Tirol

Allgemeine Informationen

Anreise

Mit dem Pkw über die Inntalautobahn, Ausfahrt Kiefersfelden oder Kufstein Nord (ohne Mautgebühr) oder Weyarn, auf der Bundesstraße Richtung Bayrischzell. Innsbruck: 90 km, 1 Stunde; Salzburg: 119 km, 1 Stunde 20 min; Flughafen München: 135 km, 1 Stunde 30 min.

Gerne organisieren wir Deinen Transfer:

Taxi vom Hotel zum Bahnhof Kufstein: **ca. € 30.**

Gebühr für Flughafentransfer auf Anfrage.

An- und Abreise

Bei Anreise ist das Zimmer ab 14.00 Uhr bezugsfertig. Bei Abreise steht Dir das Zimmer bis 11.00 Uhr zur Verfügung. Bei vorzeitiger Abreise wird der Zimmerpreis für die gebuchten Tage verrechnet.

Buchung

Bei Buchung ist eine Anzahlung des Reisepreises auf das Konto bei der Sparkasse Kufstein zu leisten: IBAN: AT67 2050 6077 0005 1662 BIC: SPKUAT22XXX

Zimmerservice

Gegen Gebühr; je nach Aufwand **€ 5 – 10**

Inklusivleistungen

Verwöhn Pension mit Ayurveda-Frühstücksbuffet, mittags Pitta-Buffer, nachmittags Vata-Jause mit Teezeremonie und Obst, Abendmenü, exkl. Getränke. Wir verwenden zum Großteil biologische und regionale Lebensmittel von unserem Lindhof sowie Grandewasser.

- Teilnahme am Ayurveda-Aktiv-Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa
- Kostenloses WLAN in der Lounge
- Tiefgaragenplatz

Zahlungsmodalitäten

Cash, EC-Karte, Visa, MasterCard, American Express

Stornogeühr

- Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.
- 30 bis zwei Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogeühr 60 % des Zimmer- und Kurpreises.
- Einen Tag vor Reiseantritt beträgt die Stornogeühr 100 % des Zimmer- und Kurpreises.

Stornogeühr Ayurveda Spa

Bei kurzfristig stornierten Massagen und Anwendungen im Ayurveda Spa (innerhalb von 24 Stunden vor Behandlungsbeginn) beträgt die Stornogeühr 70 % der Leistung.

Zuschlag Einzelbelegung

Doppelzimmer € 75 / Nacht

Suite „Veda Spirit“ € 90 / Nacht

Deine Empfehlung & unser Dankeschön

Für jede Empfehlung, die zu einer Buchung führt, bedanken wir uns bei Dir mit einem Ayurvedabonus im Wert von **€ 50** als kleine Vorfreude auf Deinen nächsten Urlaub im Sonnhof.

Gutscheine

Wenn Du eine spezielle Überraschung für liebe Menschen oder auch Geschäftspartner suchst, ist ein Sonnhof-Geschenkgutschein ein ganz besonderer Gruß. Eben ein Stück vom Glück! (Bei Buchung bitte unbedingt Gutscheinnummer angeben.)

Im Einklang mit der Natur: Nachhaltigkeit ist uns wichtig!

Wir reinigen 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 Mischung, auf die wir im Sonnhof vertrauen.

Mit Erscheinen dieser Preisliste verlieren alle bisherigen ihre Gültigkeit. Änderungen vorbehalten! Für Irrtümer und Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

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

WWW.SONNHOF-AYURVEDA.AT

