



AYURVEDA-HIDEAWAY in den Tiroler Bergen

Gesünder sein, Glück und innere Ruhe sowie Verständnis für sich selbst und seine Entwicklung finden – für diese Werte steht das European Ayurveda® Resort Sonnhof.

Das Zentrum des europäischen Ayurveda liegt in Österreich.

Im European Ayurveda® Resort Sonnhof wird die indische Heilslehre auf westliche Bedürfnisse zugeschnitten. Familie Mauracher, die als Pionier des europäischen Ayurveda gilt, ist davon überzeugt, dass ein Leben in Europa andere Herausforderungen mit sich bringt als jenes in Asien, und so nutzt man im European Ayurveda® Resort Sonnhof die Symbiose aus jahrtausendalten ayurvedischen Lehren mit den Erkenntnissen weitsichtiger Schulmedizin und dem regionalen Bezug zur westlichen Welt. Beim europäischen Ayurveda liegt der Fokus auf europäischen Bedürfnissen und Lebensumständen.

Im „Sonnhof“ finden die Gäste wieder zum Rhythmus der Natur zurück, und dabei spielt auch die Ernährung eine große Rolle: Es kommen ausschließlich frische, regionale Produkte auf den Teller. Viele von ihnen stammen vom Bauernhof der Familien Mauracher, dem Lindhof – hier wird nachhaltige Landwirtschaft und artgerechte Tierhaltung betrieben, und es werden vielfältige Produkte erzeugt, die nach herkömmlichen Rezepten der Ayurveda-Küche zubereitet werden.

Das Ayurveda Resort selbst liegt eingebettet in die malerische Berglandschaft Tirols in Hinterthiersee. Hier treffen Tirol und Indien in bester Form aufeinander, auch im Team. Ausgebildete Ayurveda-Mediziner aus Indien arbeiten im Sonnhof Seite an Seite mit heimischen Experten. Neben der traditionellen Panchakarma-Kur gibt es viele weitere Kurangebote wie zum Beispiel die Immun-Power-Kur. Themensaunen, Wärmekabinen und ein Panoramahallenbad mit Ausblick auf den Wilden Kaiser runden das vielfältige Angebot ab. www.sonnhof-ayurveda.at

