

**BODY**

*Im Einklang.* Mitten in den Tiroler Bergen wartet mit dem Ayurveda Resort Sonnhof ein Ort der Ruhe und zum Krafttanken auf Gästin und Gast - ganz im Zeichen traditioneller indischer Heilkunst.



**INDIEN  
SO NAH  
EUROPÄISCHES  
AYURVEDA IN TIROL**

**M**it Panchakarma habe ich mir die wohl härteste Ayurveda-Kur ausgesucht. Ob sieben Tage Intensivreinigung einen gesünderen, eventuell sogar neuen Menschen aus mir machen? Und ich endlich weiß, ob nun Vata, Pitta und Kapha in mir stecken und was das überhaupt bedeutet? Ein Selbstversuch.

**TAG 1:**

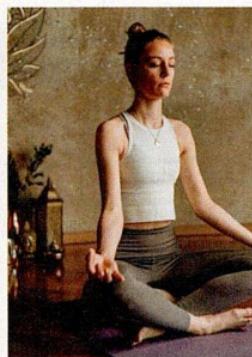
**Das Ankommen**

Es ist der 15. August, Mariä Himmelfahrt, ein guter Tag, um zu reisen. Ein guter Tag, um neue Erfahrungen zu sammeln. Ein guter Tag, um neue Impulse für sein Leben zu empfangen. Ein guter Tag, um gar ein neues Leben zu beginnen? „Schaun’ wir mal, dann sehen wir schon“, würde eine liebe Freundin jetzt sagen. Eine gute Einstellung, mit der ich nach nur dreieinhalb Stunden Zugfahrt von Wien – wir sprechen von etwa 450 Kilometern – in Kufstein ankomme und nach einem kurzen Transfer nach Hinterthiersee im European Ayurveda Resort Sonnhof eintreffe. Meinem Zuhause für die siebentägige Panchakarma-Kur, eine ayurvedische Reinigungs- und Entgiftungskur.

Der Duft nach Sandelholz begleitet Lisa Mauracher und mich bei der Orientierungsführung durchs Hotel. Den mutigen Schritt, mitten in den Tiroler Bergen aus einem klassischen Alpenhotel ein Ayurveda-Resort zu machen, wagte ihr Vater 2012. Einfach sei es nicht gewesen, die Gäste und Gästinnen von der indischen Lehre zu

**SELBSTVERSUCH.** Um Körper, Geist und Seele in ayurvedischen Einklang zu bringen, bin ich per Bahn nach Tirol gefahren. Ob sieben Tage, ebenso viele Suppen, viele heilende Hände und der Röntgenblick von Dr. Gaurav Sharma mich werden wiederkommen lassen?

VON Karin Garzarolli



**Ohmm.** Sich wohlfühlen steht im Ayurveda Resort Sonnhof (o. L.) am Programm. Das geht mit Yoga (o. r.), herrlichen Kräutertees (g. l.) und dem Wissen von Dr. Gaurav Sharma (L.).

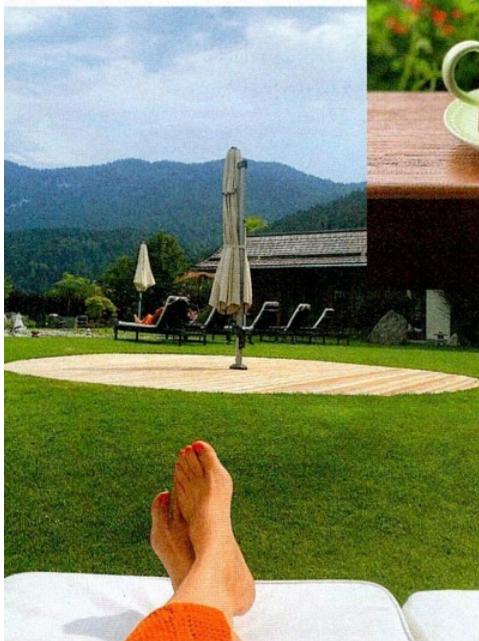
überzeugen. Nach anfänglicher Durststrecke, verständnislosen Blicken und Getuschel im Dorf ist Ayurveda hier angekommen, das Hotel mit seinen Ayurveda-Kuren durchwegs gut gebucht. Und auch Wellnessgäste und -gästinne finden hier die gewünschte Ruhe.

Ich finde mich jedenfalls um 20 Uhr mit acht anderen Hotelgäst:innen im Schamanischen Heilkreis mit Gabrielle

wieder. Alle mit ihrem persönlichen Thema, das nach Heilung schreit. Ganz egal ob physischer, mentaler, emotionaler, privater oder beruflicher Natur, die Spirits sollen es richten. Ich setze alle meine Karten auf Konfliktbereitschaft, obwohl ich eigentlich ein sehr harmoniebedürftiger Mensch bin, aber denke mir, ein wenig vom Gegenteil hier zu brauchen. Gabrielle Scharnitzky, die in ihrem weltlichen Leben Schauspieler:in ist, lässt das nicht durchgehen und übermittelt mir die Botschaft, den Frieden zu suchen. Sowohl in mir als auch in den anderen. ➤

**BODY**

**Neues Ich.** Am Morgen Grüntee statt Kaffee, bewusste Ruhepausen, die Gedanken einfach mal schweifen lassen und gesund essen.

**TAG 2:****Let the Games begin**

Mein erstes „Date“ heute ist das Kraftelixier um 7.05 Uhr. Die etwa 20 ml Aloe-vera-Saft gehen kühl, gelartig und leicht bitter runter. Mit dem im Anschluss empfohlenen Leberwickel entschlummere ich sanft und schaffe es noch knapp zum Frühstück: Hirsebrei mit Sanddorn und gedünsteten Äpfeln – köstlich. Noch geschmeidiger ist „Die große Einölung“ unter Astrids erfahrenen Händen. Abhyanga heißt die ayurvedische Ganzkörpermassage, die mit jeder Menge warmem Sesamöl meinen Körper und Geist wachweich macht.

Dr. Gaurav Sharma holt mich allerdings in der anschließenden Visite auf den Boden der Realität zurück. Kalte, schwitzende Hände, sicherlich

Rückenschmerzen, gepaart mit knackenden Gelenken, eine lahme Libido und auch nicht den besten Schlaf, stellt er fest. Außerdem habe ich sicher Blähungen, weil ich zu viel und zwanghaft trinke, und die Schilddrüse sollte ich dringend untersuchen lassen. Er hat in beinahe allen Punkten recht, rein die Schilddrüse ist bereits in Behandlung. Blutbild hat er dafür keines gebraucht, ein Blick in Pupillen, Gesicht und auf die Zunge, inklusive Fühlen des Pulses, hat gereicht.

**TAG 3:****Ich habe Kopfweh**

Eine bleierne Müdigkeit macht sich heute breit, der Körper hat scheinbar intensiv auf Entgiften geschaltet. Gepaart mit permanentem Kopfschmerz – Stichwort: Koffeinentzug. Die aller-

beste Massage meines Lebens – eine European Ayurveda Antistressmassage – erlebe ich im Halbschlaf, und auch an die Rücken- und Fußreflexzonenmassage vom kräftigen Joe kann ich mich nur noch dunkel erinnern. In den Behandlungspausen döse ich nur vor mich hin. Die leichten Kopfschmerzen, die mich seit gestern begleiten, haben sich derart intensiviert, dass ich schon um 19 Uhr ins Bett gehe und sofort in einen rettenden Tiefschlaf ver falle.

**TAG 4:****Das Leben ist leicht & es geht bergauf**

Um 6.15 stehe ich am Balkon, bewundere das Aufgehen der Sonne, mache leichte Dehnungsübungen und trinke Grüntee. Die Kopfschmerzen sind weg und um 7 Uhr stehe ich beim Chakra-Yoga mit Caroline auf der Matte. Ein herrlicher Start in den Tag, der nicht mal durch den verabreichten Abführcocktail um 8.15 getrübt wer-

den kann. Virechana heißt mein Drink und er soll nicht nur den Darm reinigen, sondern auch Pitta-Störungen regulieren. Ersteres funktioniert auf jeden Fall bestens.

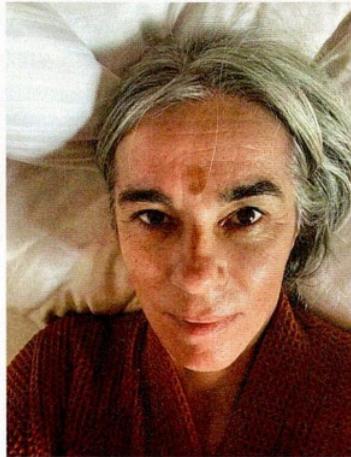
Mittags entspannt die Udanavata-Bauchmassage nicht nur meine Bauchregion, sie befreit auch von psychischen Spannungen, Stress und Angstgefühlen und harmonisiert Vata-Störungen. Selten davor habe ich mich so tiefenentspannt, sicher und sauber gefühlt. Und mich abends über meine Reissuppe mit Gemüsewürfeln gefreut! Auch ein Highlight: sich von Negativem zu lösen, indem man es niederschreibt, vergibt und dann loslässt und es dem Universum übergibt. Hat mich nochmal richtig gut schlafen lassen.

**TAG 5:**

**Ich komme an**

Mittlerweile weckt mich die Sonne morgens auf – Dehnungsübungen am Balkon inklusive Grüntee sind mein neues Morgenritual. Auch Caroline und die Yogamatte sehen mich heute wieder – diesmal beim Yoga mit ätherischen Ölen. Als Belohnung gibt's gedünstete Früchte mit Cranberrys zum Frühstück. Ehe es zum Matra Basti geht – eine geringe Menge Kräuteröl, die rektal angewandt (hört sich schlimmer an, als es ist) den Darm beruhigt sowie den ganzen Körper nährt und stabilisiert.

Eine wahrlich seidige Haut hat mir nachmittags Phil mit der Udvartana-Kräuterpulvermassage beschert. Heimische Kräuter werden mit Öl vermischt durch eine spezielle Technik kräftig in die Haut massiert. Das aktiviert den Stoffwechsel, regt Blutzirku-



**Clean Glow.** Den perfekten Teint erarbeitet man sich mit der 7-tägigen Panchakarma-Kur hart. Dafür haben die indische Heillehre und das Ayurveda Resort Sonnhof einen neuen Fan – mich!

lation und Lymphfluss an, entgiftet, strafft und ist einfach herrlich. Die schweißtreibende Vata-Sauna im Anschluss tut ein Übriges, und ich schlafe auch in dieser Nacht, nach einer Klangschalenmeditation mit Caroline, wieder mal wie ein Baby.

**TAG 6:**

**Schöne neue Welt**

Mein neues Lieblingsfrühstück nach Sonnenaufgang, Grüntee und Yoga? Der hauseigene Kokos-Hafer-Brei mit gedünsteten Früchten. Seine nussige, leicht tropische Süße tröstet mich über Schmerzen im unteren Rücken hinweg, die ich mir wahrscheinlich beim Virabhadrasana – der Helden- oder Kriegerhaltung beim Yoga – eingefangen habe. Die wollte ich zu perfekt umsetzen und habe nicht auf >

Fotos: Michael Huber, Karin Garzaroli (4)

KINDERLEICHT  
TRINKEN  
LERNEN.

TRINKEN VON  
ALLEN SEITEN



**NUK Magic Cup**

Rundum trinken wie die Großen.

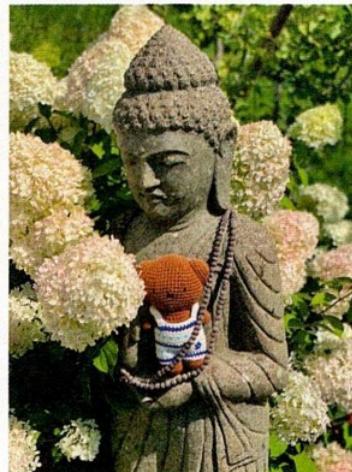


Das Leben verstehen.

Entdecke mehr auf [NUK.de](https://www.nuk.de)



## BODY



die Grenzen meines Körpers gehört. Somit verbringe ich heute den Tag mit der Wärmeflasche im Lendenwirbelbereich und freue mich auf die klassische Rückenmassage bei Michael, die ich statt der Vishesh-Energiemassage nachmittags bekomme.

Meinen entzückenden und eloquenten Tischnachbarn Astrid und Franz Josef aus Wuppertal erzähle ich beim Abendessen von den wohltuenden „Schmerzen“, die mir Michael zugefügt hat. Jeder seiner Griffe war ein Treffer in eine Verspannung, von der ich davor gar nichts wusste.

### **TAG 7:** **Sound on für Dr. Sharma**

Ich habe mein Abschlussgespräch bei Dr. Sharma. Ob er wohl meinen trockenen, warmen Händedruck be-



**GLÜCKSORT.** Ayurveda und auch Buddha sind in Tirol angekommen (oben). Ein großer Teil der Ernährung während der Panchakarma-Kur sind gesunde Suppen (links).

merkt? Bestimmt, da bin ich mir sicher – was merkt dieser Mann nicht? Ich weiß jetzt, mein Typ ist Pitta/Vata. Ich bin spontan, lustig und auch lästig (hier lächelt er schelmisch), habe wenig Geduld und bin deshalb lösungsorientiert. Außerdem verfüge ich dank Pitta über Power und habe meist einen Plan. Für Struktur, Stabilität und Sicherheit habe ich allerdings nicht so viel übrig, das ist mir zu Kapha. Als Tipp für die Zukunft bekomme ich von ihm mit, nicht stän-

dig online zu sein (lesen, schreiben, denken), sondern meinen Kopf durch Hören frei zu bekommen. „Lerne doch Saxofon“, rät er mir und setzt wieder mal sein schelmisches Lächeln auf. In meinem Kopf läuft gerade ein Bollywood-Film ab – ich als Saxofon-Solistin, Dr. Sharma und seine Frau im Publikum.

Die Teilnahme an der Reise wurde vom Ayurveda Resort Sonnhof unterstützt.

Fotos: Karin Garzarolli



**Mein Lieblingsprodukt direkt vom Spezialisten**



**terrapioint.at**

pro Kapsel 520 mg gelbe Maca-Wurzel-Pulver aus Peru, angebaut auf 4.000-4.800 m Höhe.



**VEGAN**  
**LACTOSEFREI**  
**GLUTENFREI**

pro Kapsel 130 mg Kamillen-Blüten-Extrakt, 80 mg Gelber Enzian-Wurzel-Extrakt, 50 mg Käsepappel-Extrakt, 40 mg Melissen-Blatt-Extrakt und 11 mg Ingwer-Wurzel-Extrakt



**VEGAN**  
**LACTOSEFREI**  
**GLUTENFREI**

**Jetzt mit 1+1 Vorteil**

**Einfach bestellen doppelt freuen!\***

\*Jeder Privatkunde erhält einmalig bei seiner nächsten Bestellung zu jeder bestellten Produkt automatisch ein zweites identes kostenlos. Aktion endet am 31.12.2022

TerraPoint HandelsgmbH • 5020 Salzburg • 0662/430709 • office@terrapioint.at • terrapioint.at