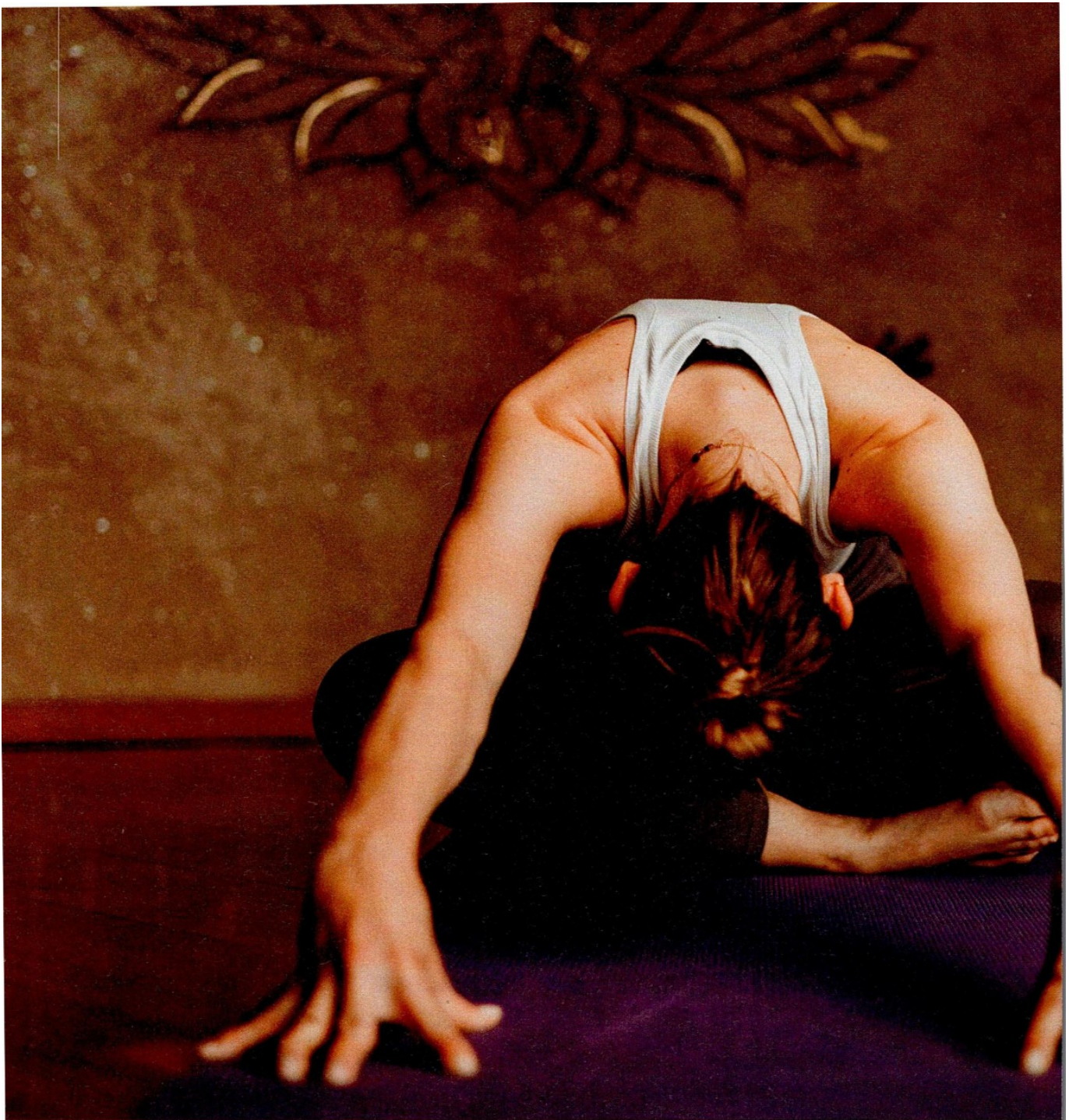




European Ayurveda® Resort Sonnhof

Das Zentrum des europäischen Ayurveda

HEALTH & CARE

advertorial —



GLÜCK UND INNERE RUHE in Kombination mit einzigartigem Flair in wunderbarer Landschaft, das bietet das Resort Sonnhof.

Das Zentrum des Europäischen Ayurveda® liegt in Österreich, eingebettet in die malerische Berglandschaft Tirols. Familie Mauracher, die als Pionier des Europäischen Ayurveda® und damit auch als Pionier der Medical-Tourismus-Branche gilt, empfängt hier ihre Gäste in ihrem AYURVEDA HIDEAWAY.

Gesünder sein, Glück und innere Ruhe finden und Verständnis für sich selbst und seine Entwicklung erlangen – für diese Werte steht Ayurveda.

Mit fundiertem Fachwissen und bestens ausgebildeten Experten wird das ganzheitliche Konzept des Ayurveda in unsere Lebensweise integriert – das Ergebnis ist eine einzigartige Symbiose aus ayurvedischer Lebenslehre und europäischer Kultur. Weil jede Kultur ihre eigenen gesundheitlichen Probleme hat, lebt im European Ayurveda® Resort Sonnhof 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.

Die sieben Säulen, die die Basis des European Ayurveda® bilden, gliedern sich in

- Konsultation und Behandlung (fundiertes Ayurvedawissen, TCM, Komplementärmedizin)
- Ayurvedische Ernährung (jeder is-s-t anders)
- Healing Spirit (Achtsamkeit, Me-Time und Persönlichkeitsentwicklung)
- Health Med (Schulmedizinische Diagnosen und Behandlungen)
- Yoga & Meditation (Yoga- und Qi Gong-Übungen, geleitete Meditationen)
- Natur und Bewegung (Kraftorte, Waldbaden, Erdung)
- Ausbildung & Coaching (Potential entfalten, Berufung finden)

Der familiengeführte Sonnhof ist ein KRAFTPLATZ in den Tiroler Alpen, gelegen inmitten sanfter Hügel, satten grünen Wäldern und majestätischen Bergketten. Brigitte und Johann Mauracher kaufen 1987 den Tiroler Traditionsgasthof Sonnhof und bereits 1992 wird aus dem Gasthof ein Hotel mit 15 Zimmern. Brigitte Mauracher ist schließlich die treibende Kraft, denn sie will einen Kraftplatz mit Nachhaltigkeit schaffen: 2006 verwirklicht sie ihre Vision und gründet das Ayurveda-Zentrum mit Arztzimmern, Massageräumen, Yogaraum und Saunabereich. 2010 wird erneut renoviert und 2012 erfolgt der große Umbau mit einem neuen Hauptgebäude, Restaurant und neuer Tiefgarage.

Ein besonderes Highlight ist der Garten der fünf Elemente, der das Resort perfekt macht – mit dieser baulichen Weiterentwicklung schafft Familie Mauracher den Durchbruch mit dem Konzept des Europäischen Ayurveda®. Dieser einzigartige Garten wurde nach der Vatsulehre gestaltet und lädt mit einer Vielzahl an Kraftplätzen zum Verweilen ein: das Tor zum Herzensweg, der Rosengarten, Chakren-Plätze, ein Biotop und vieles mehr erwartet die Gäste.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist 2015 der Kauf des Lindhofs, ein Bauernhof mit dem die eigene Landwirtschaft, ganz im Sinne des Nachhaltigkeitsgedanken, gestartet wird. Mit Bedacht auf traditionelle, schonende Anbaumethoden, alte Sorten und natürliche artgerechte und liebevolle Tierhaltung wird hier nachhaltige Landwirtschaft betrieben. Durch den Lindhof kommen

HEALTH & CARE

— advertorial

die Gäste tagtäglich in den Genuss von frischen regionalen Zutaten, die im Rahmen der Europäischen Ayurveda- Küche verarbeitet werden.

Elisabeth Mauracher, die das Resort in zweiter Generation führt, ist Inhaberin und zugleich Visionärin und Pionierin des European Ayurveda®, Expertin für European Ayurveda® und Mindful Empowerment, Female Business Coach und Gründerin von Glory Female Life.

„In bin überzeugt davon, dass wir neue Wege gehen dürfen, um das Leben hier auf der Erde nachhaltiger zu gestalten. Ich bin auch dafür, dass wir im Tourismus nachhaltige Wege einschlagen und uns stärker für Mensch und Natur einsetzen. Wir dürfen aber auch lernen, unser ICH wertzuschätzen und für uns



Elisabeth Mauracher

eigenständig Sorge zu tragen – genau dafür ist der Ansatz des European Ayurveda® der Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Leben.“

Im Ayurveda® Resort Sonnhof verschreibt man sich ganz und gar dem Wissen des Ayurveda, einer ganzheitlichen Lebensweise, welche mit diversen Praktiken harmonisch in die europäische Kultur und Lebensweise integriert wird. Im ayurvedischen Weltbild korrespondieren Körper und Natur und Gesundheit wird als ein Zustand der dynamischen Balance der Körperelemente betrachtet.

Das Team um den erfahrenen Ayurvedaspezialisten mit Doktorgrad und staatlich geprüften Ayurveda-Praktiker **Dr. Gaurav**



Sharma entwickelt für jeden Gast einen eigens auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmten Therapieplan, der auf die beschriebenen sieben Säulen des Europäischen Ayurvedas® aufbaut: Komplementär-medizinische Behandlungen, Meditation und Yoga, Persönlichkeitsentwicklung, Bewegung in der Natur, schulmedizinische Diagnosen sowie Coachings werden abgerundet mit ayurvedischer Küche und bilden so die Grundpfeiler eines jeden Therapieplans.

Dr. Rajat Vashisht ist ebenfalls ausgebildete Ayurveda-Medizinerin und staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin – außerdem ist sie im European Ayurveda® Resort Sonnhof als Ernährungscoach und zertifizierte Bachblütenberaterin tätig.

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“, die eine einzigartige Kombination darstellt und auf die Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt abzielt – eine solche Kur gibt es in dieser Form nur im European Ayurveda® Resort Sonnhof.

Ayurveda ist viel mehr als eine Heilmethode, viel mehr als ein neuartiger Trend – Ayurveda ist ein Weg des Lebens. Das umfassende Programm im European Ayurveda® Resort Sonnhof reicht von der schnellen AyurDetox-Kurzreinigung über intensive Entschlackungsprogramme und Jungbrunnen-Regenerations-

wochen bis hin zur Rasayana- und der Pancha-Karma-Kur, der Königin unter den Ayurveda-Kuren. Die Pancha-Karma-Kur gilt als besondere Spezialität des Sonnhof. Erholung für Körper und Geist findet man im Wellnessbereich des Sonnhof. Das Panorama Hallenbad, die Ruheräume, die Meditationsräume und die vielfältige Saunalandschaft mit den Themensaunen Kapha, Pitta und Vata, sowie der Sonnen- und Mondsaunder laden zu entspannten Stunden ein.

Europäisches Ayurveda: Tirol trifft auf Indien – zwei Welten, die unterschiedlicher nicht sein können und sich trotz aller Gegensätze zu einer harmonischen Vollkommenheit ergänzen!

EUROPEAN AYURVEDA®
RESORT SONNHOF
Hinterthiersee 16
6335 Thiersee Tirol, Austria
info@sonnhof-ayurveda.at
+43 5376 5502

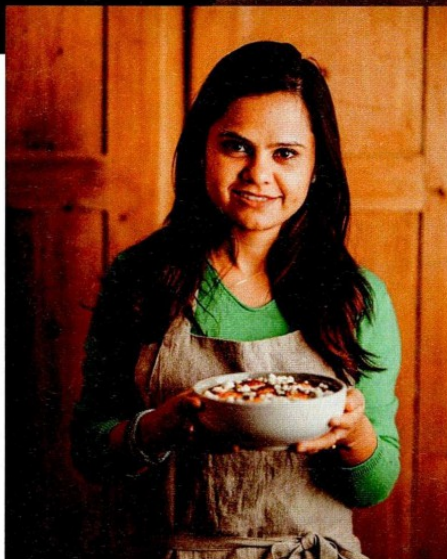
SEELE BAU-
MELN LASSEN
Das gelingt nicht
nur dank den
ayurvedischen
Behandlungen.



FOTOS: AYURVEDA SONNHOF



VERWÖHN-PROGRAMM
Im Sonnhof setzt man auf ruhiges und ausgewogenes Ambiente.



GENUSS tagtäglich genießt man Gerichte der regionalen Ayurveda-Küche im Sonnhof.

WIENER

Interview mit Dr. Sharma

Ein paar Fragen an den renommierten Ayurveda-Experten Dr. Gaurav Sharma.

WIENER: Was unterscheidet European Ayurveda von der indischen Variante?

DR. SHARMA: Grundsätzlich einmal ist Ayurveda die älteste Gesundheitslehre der Welt. Aber auch hier muss es Anpassungen geben, weil das Leben eines Europäers ganz andere Herausforderungen in sich birgt als beispielsweise jenes eines Inders. Deshalb wird im European Ayurveda neben den bekannten Säulen Luft, Raum, Feuer, Erde, Wasser noch die Säule Glück hinzugefügt. Hier steht das G für Gesundheit, L für liebevoll, also die Liebe zu sich selbst, U für Urvertrauen in sich, C für Charakter und K für Kreativität.



Dr. Gaurav Sharma

WIENER: Yoga, Meditation, Detox und Co waren lang auf Frauen abonniert – spüren Sie in Ihrem Resort, dass auch Männer mehr und mehr „nachlegen“? Wenn ja, welche Altersgruppe?

DR. SHARMA: Die Wahrnehmung hat sich hier ein wenig verändert. Frauen sind stärker geworden und Männer übernehmen inzwischen auch gern die Rolle von Frauen, zum Beispiel bringen sie sich mehr denn je bei der Kindererziehung ein. Wir sehen durchaus, dass Männer dem Thema Ayurveda gegenüber heute aufgeschlossener sind – aber natürlich müssen wir die Programme auch anpassen. Das betrifft auch die verschiedenen Altersgruppen. Männer zwischen 18 und 50 haben andere Themen als jene von 50 bis 90. Während die einen vielleicht Stress in der Beziehung oder der Arbeit haben, ist es bei den anderen oft psychischer Stress, beispielsweise nach dem Verlust eines geliebten Menschen.

WIENER: Und zwar? Welche Programme gibt es für Männer?

DR. SHARMA: Natürlich gibt es solche, die sich auch für Yoga und Meditation begeistern, keine Frage. Aber wir haben zum Beispiel geführte Coachings für Männer entwickelt, es gibt Bergwanderungen, Ausflüge mit E-Bikes, spezielle – auf den Mann zugeschnittene – Fitnessprogramme. Die werden auch bei uns von Männern begleitet – weil es viele Themen gibt, die Männer lieber mit Männern besprechen.

WIENER: Warum würden Sie Männern raten, auch mal Ayurveda zu machen und wie würden Sie sie „überreden“?

DR. SHARMA: Ganz einfach durch Gespräche. Man muss versuchen, die Lust auf etwas Neues zu wecken. Was macht er für sich? Was sind seine Hobbies? Wie ernährt er sich? Gibt es etwas, das er immer schon machen wollte, aber nie getan hat? Man muss bei Männern viel psychologischer arbeiten, weil ein Mann prinzipiell ungern Geld in sich und seine Gesundheit investiert.