



European Ayurveda Resort
Sonnhof Tirol

Pioniere seit 2006



*Es geht mir
richtig gut*

PREISLISTE 2023/24

EA® PANCHAKARMA KUREN

PANCHAKARMA KUR "HIGH-LIGHT" MIT SYNCHRONBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

Eine Woche nur für Dich. Die Panchakarma Kur für 7 Tage 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 Synchronbehandlung oder als Einzelbehandlung. Wir empfehlen Dir allerdings die Synchronbehandlung, da diese intensiv Deine Blockaden löst, Deine Energien ausgleicht und der Regenerationseffekt schneller ist.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (2 Tage)
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 2 Synchron-Abhyanga - ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - Synchron-Vishesh-Energiemassage
 - 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, EA® Detoxwasser
- ☉ 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

€ 2.555 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 EINZELBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

Die Panchakarma Kur ist eine intensive Reinigungskur und wirkt bis auf die Zellebene. Sie wird als tiefgreifendste Maßnahme der Ayurveda-Medizin bezeichnet und zur Wiederherstellung des Gleichgewichts sowie des Stoffwechsels angewandt. Ziel ist es, körperlich und geistig fit zu sein bzw. zu werden, also Körper und Geist zu reinigen und das Immunsystem zu stärken und somit die Lebensqualität nachhaltig positiv zu beeinflussen. Die Kur ist hierbei in eine Vorbereitungsphase/Vorentgiftung, in die Ausleitung/Reinigungsphase und die Aufbauphase unterteilt.

- ☉ 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, EA® Detoxwasser
- ☉ 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

€ 1.997 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis
(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

We create good Karma

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

Auch für Veganer!

PANCHAKARMA KUR „DER KLASSIKER“

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen

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. Deine Psyche wird gestärkt und Du lernst, Deine Spiritualität voll zu entfalten und zu leben.

- ☉ 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)
 - Rücken- und Fußmassage (55 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA® Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation It. 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

€ 3.239 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



PANCHAKARMA KUR „DE LUXE“

14 Übernachtungen, 13 Behandlungstage, 27 Anwendungen

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. Deine Psyche wird gestärkt und Du lernst, Deine Spiritualität voll zu entfalten und zu leben.

- ☉ 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)
 - Rücken- und Fußmassage (55 min)
 - 2 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung bei Dr. Sinop
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA® Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation It. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

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

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

€ 4.497 pro Person

13 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



PANCHAKARMA KUR „SUPERIOR“**21 Übernachtungen, 20 Behandlungstage, 35 Anwendungen**

Endlich kannst Du Dich rundum erholen, Dein Körper löst sich sanft 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.

- ☉ 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)
 - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
 - Rücken- und Fußmassage (55 min)
 - 3 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung inklusive manueller Therapie bei Dr. Sinop
 - Individuelle Yoga- und Meditationsstunde (55 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA® Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“-Community auf Facebook!)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

Tip
Perfekt um Deine Psyche zu stärken und Deine Spiritualität voll zu entfalten.

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

€ 6.299 pro Person**20 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

Gut bei Symptomen von Long Covid!

EA® 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
- ☉ Kraftelixier
- ☉ 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
 - European Ayurveda® Antistressmassage (55 min)
 - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
 - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
 - Shirodhara – Stirnölguss
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA® Detoxwasser
- ☉ 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

€ 975 pro Person**zzgl. Zimmerpreis**

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

Es geht mir richtig gut, weil ich neue Kraft schöpfe

We create good Karma

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

AYURDETOX INTENSIVREINIGUNG

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

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
- ☉ Kraftelixier
- ☉ 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, EA® Detoxwasser
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

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

€ 1.997 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



RESET KUR FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

Du möchtest körperlich und geistig entgiften? Diese Kur hilft Dir, Deinen Körper zu entschlacken, von Altlasten zu befreien und neue Energie zu tanken. Durch das Reinigen des Geistes und das Loslassen von alten Mustern und Glaubenssätzen wirst Du gestärkt, um wieder im Einklang mit Dir selbst zu sein. Lass Dich durch körperliche Anwendungen und Coaching sowie Yoga-Einheiten resetten.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Kraftelixier
- ☉ 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, EA® Detoxwasser
- ☉ 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

€ 2.239 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



EA® 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
 - Alpenne-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, EA® Detoxwasser
- ☉ 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

€ 3.239 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

Stärke Deine Abwehrkräfte! Du fühlst Dich ausgelaugt und nicht in Balance? Diese Kur hilft Dir, Dein Immunsystem zu stärken und Deine Energiespeicher wieder aufzufüllen. Durch eine sanfte Entgiftung und dem anschließenden Darmaufbau werden Dein Mikrobiom gestärkt und Deine Doshas in Einklang gebracht - ein Boost für Körper, Geist und Seele.

- ☉ 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, EA® Detoxwasser
- ☉ 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

€ 3.307 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis
(Ayurveda-Aufbaukosten im Zimmerpreis inkludiert)



AYURVEDA PLUS KUR



EA®-Experte Dr. Alaettin Sinop

KONSULTATION

(Anamnese, Beratung, ggf. körperliche Untersuchung)

Behandlungsdauer: ca. 30 min € 155

AKUPUNKTUR- & MARMABEHANDLUNG

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

Behandlungsdauer: ca. 30 min + 25 min Liegezeit € 155

NEUROKYBERNETISCHE THERAPIE / HNC*

(Kinesiologische Testungen mit manuellen Korrekturen)

*Für eine Grundkorrektur werden zwei Sitzungen empfohlen.

Große Sitzung: ca. 45 min € 235

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 ein Konsultationsgespräch und eine 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, EA® Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm (Tipps von der „Es geht mir richtig gut“ Community auf Facebook)
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

€ 3.109 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukosten im Zimmerpreis inkludiert)

*We
create good
Karma*

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

PREMIUMPROGRAMME



PREMIUMPROGRAMM – MENTAL- & MIND-DETOX®

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.

- ☉ Mental- & Mind-Detox®-Mentoring bei unseren Mental-Coaches (90 min)
- ☉ Workbook mit nachhaltigem Plan für zu Hause
- ☉ 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)

€ 497 pro Person zzgl. Zimmerpreis

PREMIUMPROGRAMM – FEMALE POWER: ERWECKE DEINE WEIBLICHE URKRAFT

Stell Dir vor ...

- ... Du liebst Deinen Körper.
- ... Du bist im Einklang mit Dir selbst.
- ... Du schenkst Dir Wertschätzung und Zeit für Deine Bedürfnisse.
- ... Du bist stolz darauf, eine Power-Frau zu sein.
- ... Du spielst keine Rolle, sondern bist ganz Du Selbst.

- ☉ Mental- & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- ☉ Loslass-Ritual (25 min)
- ☉ EA® Glory Healing Massage (85 min)
- ☉ European Ayurveda® Körperpeeling
- ☉ Workbook
- ☉ Du bist Teil der „Es geht mir richtig gut“- Community (Facebook)

€ 588 pro Person zzgl. Zimmerpreis

PREMIUMPROGRAMM – DETOX

Stell Dir vor ...

- ... Du fühlst Dich leicht.
- ... Du und Dein Körper sind im Einklang miteinander.
- ... Du kannst Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun.
- ... Du lässt Altes los.
- ... Du weißt, was Dir guttut und setzt es auch um.
- ... Du fühlst Dich gereinigt und klar im Geist.

- ☉ Mental- & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- ☉ Garshan – Seidenhandschuhmassage inkl. Detox-Körper-Wrap (85 min)
- ☉ Detox-Fußreflexzonenmassage (25 min)
- ☉ 3 Detox Shots
- ☉ Panchakarma Buch für zu Hause
- ☉ Workbook
- ☉ Du bist Teil der „Es geht mir richtig gut“- Community (Facebook)

€ 507 pro Person zzgl. Zimmerpreis

PREMIUMPROGRAMM – MEN POWER: DIE MÄNNLICHE STÄRKE SPÜREN UND LEBEN

Stell Dir vor ...

- ... Du hast Zeit für Dich.
- ... Du kannst Entscheidungen treffen, die Dir Kraft und Stärke geben.
- ... Du bist nur für Dich verantwortlich.
- ... Du spürst Deinen inneren Krieger.
- ... Du fühlst Dich getragen und verbunden.

- ☉ Mental- & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- ☉ Loslass-Ritual (25 min)
- ☉ Prana Healing Massage® by Sonnhof (85 min)
- ☉ Ayurvedischer Kräuter- und Gewürztee "Erfinde Dich neu"
- ☉ Workbook
- ☉ Du bist Teil der „Es geht mir richtig gut“- Community (Facebook)

€ 568 pro Person zzgl. Zimmerpreis

Tip
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-Verwöhnung 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

€ 345 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

€ 888 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

€ 1.467 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

€ 1.447 pro Person zzgl. Zimmerpreis

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

ZIMMERPREISE

Mai 2023 bis Mai 2024



	01.05.2023 – 11.12.2023	28.12.2023 – 07.01.2024
	07.01.2024 – 01.05.2024	
Einzelzimmer SONNHOF	ab € 215	ab € 225
Doppelzimmer OM SPIRIT	ab € 205	ab € 220
Doppelzimmer SHINE ON	ab € 220	ab € 235
Juniorsuite SONNHOF SPIRIT	ab € 228	ab € 238
Juniorsuite TIROL MEETS INDIA	ab € 230	ab € 241
Juniorsuite ALPIENNE SPIRIT	ab € 230	ab € 241
Juniorsuite HARMONIE SPIRIT	ab € 236	ab € 245
Suite VEDA SPIRIT	ab € 275	ab € 305
Apartment SONNHOF	ab € 199	ab € 210

Einzelzimmerzuschlag: **ab € 75**, Einzelzimmerzuschlag Veda Spirit: **ab € 90**
 Die Verwöhn Pension 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 Wohlfühloase. 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.



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.



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



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.



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.

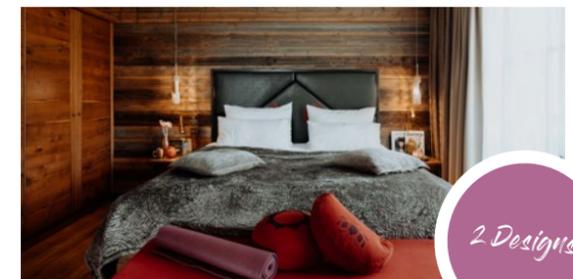


Deine Juniorsuite HARMONIE SPIRIT
 42 m², Schlafzimmer, getrennter Wohnraum, Holzboden, Dusche, separates WC, Doppelwaschbecken, Kosmetikspiegel, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe, Panoramabalkon und Seidenbettdecken.

3 Designs



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 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.

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. € 35.**

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

Verwöhnepension 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

Stornogebühr

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

Stornogebühr Ayurveda Spa

Bei kurzfristig stornierten Massagen und Anwendungen im Ayurveda Spa (innerhalb von 24 Stunden vor Behandlungsbeginn) beträgt die Stornogebühr 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

