

A hand holding a metal gavel over a man's head, with the text 'It's all about you' written in a large, yellow, cursive font across the center. The background is a warm, orange-toned image of a man lying down, with a hand holding a gavel over his head. There are yellow splatters in the top left and bottom right corners.

It's all about you

BEHANDLUNGEN & PROGRAMME
2023/24

Pioniere seit 2006



European Ayurveda Resort
Sonnhof Tirol

LIEBE FREUNDE VON EUROPEAN AYURVEDA®!

Weg vom Alltag. Tauche in die Welt des European Ayurveda® ein und freue Dich auf Deine neuen Erfahrungen mit der fernöstlichen Lebensphilosophie in den Bergen Tirols. Spüre Dich selbst. Erlebe Dich selbst. Nimm Dir bewusst Zeit für Dich. Genieße ayurvedische Behandlungen, spüre Dich und Deine Seele beim Yoga und finde während einer Meditation zu Dir selbst. In Deinem persönlichen Tempo: Die Welt des European Ayurveda® steht Dir offen. Entdecke sie.



Im European Ayurveda® lebt 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 Balance. Die Lehre des Ayurveda trifft auf regionale Produkte und Umweltbewusstsein, Yoga und Meditation – angepasst an den europäischen Lebenswandel. Eine Symbiose aus medizinischer und therapeutischer Expertise aus der alten und der neuen Welt, geschmacklicher Vielfalt, geistiger Klarheit und ganzheitlichen Gedankenansätzen.

**Es geht mir richtig gut, weil ich die Möglichkeit habe,
mein Leben positiv zu verändern.**

Deine Elisabeth Mauracher und Helmut Naschberger
mit dem gesamten Sonnhof-Team





**DETOX &
ENERGETISIERT**



**BERUHIGT &
ENTSPANNT**



**ZENTRIERT &
RICHTET AUF**



**KLÄREN &
LOSLASSEN**

EA® = European Ayurveda®



Inhaltsverzeichnis

- 06-07** Kernkompetenzen & die 6 Säulen des European Ayurveda®
- 08-09** Unser European Ayurveda® Expertenteam
- 10-11** Deine drei Bioenergien - Vata, Pitta & Kapha
- 12-13** Die Grundlagen von EA®
- 14-18** EA® Körperbehandlungen
- 19-21** EA® für den Bewegungsapparat
- 22-24** EA® Detox Behandlungen
- 25-27** EA® klassische Behandlungen
- 28-29** Ayurveda-PLUS
- 30-33** EA® Kosmetikbehandlungen
- 34-35** Yoga, Meditation & Qigong
- 36-37** Mental & Mind Detox Coaching & Meditation
- 38-39** Premiumprogramme
- 40-41** Dein Empowerment Mentoring
- 42-43** Spa-Etikette



DIE KOMPETENZFELDER DES EA® UND SEINE SÄULEN

European Ayurveda® bietet optimale Lösungsansätze für mehr Harmonie, Gesundheit, Klarheit und Gleichgewicht - auf Basis jahrelanger Erfahrung in der Symbiose von westlichen schulmedizinischen Erkenntnissen und der fernöstlichen Heillehre. Ayurveda trifft in dieser einzigartigen Auslegung auf regionale Produkte und Umweltbewusstsein, Yoga und Meditation - angepasst an den europäischen Lebenswandel. Eine Einheit aus geistiger Klarheit, ganzheitlichen Gedankenansätzen und Vielfalt. Live differently - individuell, anders, gesund.



EA® DETOX

In einer Welt, die von Hektik und Schnelllebigkeit geprägt ist, sind Ruhe und Gesundheit wertvoll. European Ayurveda® begegnet diesem Zeitgeist mit sanftem und intensivem Detox von Körper, Geist und Seele. Genieße Dein neues Lebensgefühl.



EA® BALANCE

Entschleunigung durch European Ayurveda® und jahrelanger medizinischer Expertise: Das geistige und körperliche Loslassen von Arbeit, Stress und dem Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen. Finde Deine innere Balance, fokussiere Dich auf Deine Stärken und tanke neue Energie, um Deinen Alltag erfolgreich meistern zu können.



EA® MEDICAL HEALTHCARE

Eine Symbiose aus dem Wissen westlicher Schulmediziner, der fernöstlichen Heilkunde und ganzheitlichen Techniken aus der Komplementärmedizin sorgen für eine nachhaltige Wirkung. Vertraue auf das alte indische Heilwissen des Ayurveda mit Akupunktur, profitiere von wirkungsvoller manueller Medizin und erlebe die Kraft neurokybernetischer Techniken.



Konsultation & Behandlung Komplementärmedizin, fundiertes Ayurveda Wissen & TCM

Auf Deine Bedürfnisse abgestimmt: Pulsdiagnose, komplementärmedizinische Diagnose- und Behandlungsmethoden sowie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und manuelle Praktiken verschmelzen zu Deinem persönlichen Therapieplan.



Ayurvedische Ernährung Jeder is(s)t anders

Vegetarische Ayurveda Ernährung kombiniert mit regionalen Produkten von der familieneigenen Farm. Eine intuitive und doshagerechte Ernährung im Einklang mit der Natur. Für Gerichte, die nicht nur sättigen, sondern auch nachhaltig Körper und Seele nähren.



Natur & Bewegung
Sanfte Bewegung in der Natur, Kraftorte, Waldbaden & Erdung
Körper & Geist - eine untrennbare Einheit. Gerade deswegen sind Natur und Bewegung wichtige Bestandteile Deines Wohlbefindens. Denn nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Für ein Leben in Balance.



Yoga & Meditation Yoga, Qigong und geleitete Meditationen

Anleitungen zu Yoga und Meditation nach der Lehre des European Ayurveda® lenken die Aufmerksamkeit auf Dein Inneres. Entspannung, Klarheit, Harmonie. Weg von Äußerlichkeiten: Spüre Dich und Deine Bedürfnisse.



Healing Spirit Achtsamkeit, Energiearbeit & Persönlichkeitsentwicklung

Wer bin ich, was erfüllt mich? Ob Mental- & Mind-Detox®, Ausbildung und Coaching oder schamanisches Coaching: Individuelle Unterstützung auf mentaler Ebene durch die Energiemedizin des European Ayurveda® hilft, Deinen Lebensweg selbstbestimmt und bedacht zu gestalten.



Ausbildung & Coaching
Potential entfalten, Berufung finden & Herzensbusiness führen
Erlerne das Wissen von EA® und erkenne Deinen wahren Lebenssinn. Du gehst mit Leichtigkeit durch Dein Leben und erfreust Dich an Deinem Alltag und an Deinem Job. Weg vom Beruf und hin zur Berufung: Führe Dein Herzensbusiness mit Empowerment Mentoring zum Erfolg.

Die
Kraft
der
Spirale

*Wir sind
für Dich da*

UNSER EUROPEAN AYURVEDA® EXPERTENTEAM

**Mit fundiertem Fachwissen, Spezialisten aus Indien,
einem erfahrenen Arzt und dem Sonnhof-Expertenteam
integrieren wir das ganzheitliche Konzept des Ayurveda in
die westliche Lebensweise. Sanft und wirkungsvoll.
Alles kann. Nichts muss.**



ELISABETH MAURACHER

Inhaberin

- Pionierin & Visionärin von European Ayurveda®
- Expertin für European Ayurveda® & Mindful Empowerment
- Female Business Coach
- Gründerin von Glory Female Life – verdiene das, was Du wert bist!



GAURAV SHARMA

Pulsdiagnose & ayurvedische Naturheilkunde

- Ausgebildeter Ayurveda-Mediziner, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Staatlich geprüfter Ayurveda-Praktiker
- Touch for Health Coach



RAJAT VASHISHT

Pulsdiagnose & ayurvedische Naturheilkunde

- Ausgebildete Ayurveda-Medizinerin, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin
- Ernährungscoach & zertifizierte Bachblütenberaterin



DR. ALAETTIN SINOP

**Facharzt für Allgemeinmedizin
mit Tätigkeitsschwerpunkt Naturheilverfahren**

Naturheilkundliches Angebot:

- Akupunktur / TCM
- Ayurvedische Medizin / Kräutermedizin
- Konsultation / Pulsdiagnose
- Manuelle Medizin / Chirotherapie
- Neuraltherapie / Homöosiniatrie
- Neurokybernetische Technik / HNC

Schulmedizinisches Angebot:

- Medizinischer Check-up
- Apparative Diagnostik (Sonografie, EKG)
- Laboruntersuchungen



JACQUELINE STARCK

**European Ayurveda® Spezialistin,
Organisation & Kurbetreuung**

- Organisation & Assistenz der Ayurveda-Spezialisten
- Feel-Good-Assistentin



CHRISTINE SCHNEIDER

**European Ayurveda® Spezialistin,
Organisation & Kurbetreuung**

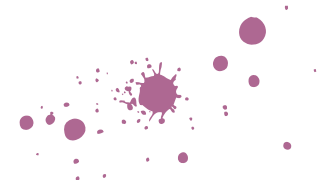
- Organisation & Assistenz der Ayurveda-Spezialisten
- Feel-Good-Assistentin



SARAH SCHURIAN-BERGMEISTER

**European Ayurveda® Spezialistin,
Organisation & Kurbetreuung**

- Heilpraktikerin
- Psychoenergetische Kinesiologin
- Ernährungsberaterin
- Ayurveda Lifestyle Coach





Hinweis

Alle Infos zu den Dasha-Typen findest Du in unserem Magazin und auf unserer Website.



Deine drei Bioenergien

Vata, Pitta & Kapha

Jedes Dasha besteht aus zwei der fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Drei Bioenergien, die Deinen Körper, Deine Umwelt und Dein komplettes Sein beeinflussen. Deine geistigen, seelischen und körperlichen Veranlagungen werden durch die Doshas gelenkt: Dein Temperament, Deine Vorlieben und Abneigungen, Deine Ernährungsbedürfnisse und Konstitution. Abhängig davon, mit welcher Zusammensetzung der Doshas Du geboren wurdest. Überwiegt Dein Vata? Oder eventuell Dein Pitta oder Kapha? Jeder Mensch ist unterschiedlich. Jede Dasha-Zusammensetzung ist einzigartig. Und dadurch entstehen Konstitutionstypen. Das Ziel ist es, ein harmonisches Gleichgewicht der Doshas zu erreichen. Mithilfe der Konsultation und Pulsdiagnose können wir gemeinsam mit Dir Deine persönliche Zusammensetzung entdecken. Und Du kannst nach Deinem individuellen Konstitutionstypen leben. Für Gesundheit, Harmonie, Zufriedenheit.

Entdecke die Welt des European Ayurveda® sanft und entspannt - ganz nach Deinen Bedürfnissen - mit unserem Ayurveda-Programm. Unser Kurfinder hilft Dir bei der Wahl Deiner individuellen Kur.



Die Grundlagen von EA®

PULSDIAGNOSE

Mittels Pulsdiagnose wird der genaue Typ eines Menschen bzw. dessen Dosha-Mischverhältnis ermittelt

Der Ayurveda-Spezialist legt dabei Zeige-, Mittel- und Ringfinger an die Innen-seite des Handgelenks und fühlt mit unterschiedlicher Druckstärke den Puls. Zusätzlich zur Pulsdiagnose wird im Rahmen der Konsultation der Lebensstil unter die Lupe genommen: Ernährungsgewohnheiten und Verdauungszustand, Schlafverhalten, Stress, Probleme etc. Aus der Pulsdiagnose und den Erkenntnissen aus der Konsultation wird das Mischverhältnis der Bioenergien ermittelt, und aktuelle Störungen, ein sich anbahnendes oder bereits manifestiertes Ungleichgewicht können festgestellt werden. Basierend auf der Anamnese erstellen unsere Ayurveda-Praktiker, -Ärzte und -Spezialisten dann gemeinsam mit Dir einen individuellen Behandlungsplan.

PULSDIAGNOSE - auf Anfrage

Behandlungsdauer: ca. 45 min

(auch in englischer Sprache möglich)



Gaurav Sharma, Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien (BAMS), sorgt gemeinsam mit seiner Frau Rajat Vashisht, ebenfalls Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien (BAMS), für die ayurvedische Diagnose und Behandlung.

LEBENSINNBERATUNG - auf Anfrage

Zwei Gespräche à ca. 45 min
inkl. Vorbereitungszeit

**EUROPEAN AYURVEDA®
ERNÄHRUNGSGESPRÄCH - auf Anfrage**

Behandlungsdauer: ca. 45 min

(auch in englischer Sprache möglich)



Regeneration

Die Grundlage des ersten Regenerationsprozesses basiert auf der Annahme, dass alles in dieser bewegten Welt der Kraft der Veränderung und Entwicklung ausgesetzt ist. Ob Du bereit bist oder nicht - früher oder später wird sich auch in Deinem Leben etwas verändern. Konzentriere Dich daher immer auf das Positive und glaube daran, dass sich Deine Zukunft ins Gute wandeln wird. Diese Denkweise hilft nicht nur auf psychischer, sondern auch auf physischer Ebene gegen unerwünschten Stress.

... alles, was Du Deinem Körper zuführst, stimuliert Deine Zellen und hat entweder positive oder negative Einflüsse auf Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden. Eine unausgewogene Ernährung und ein Übermaß an ungesunden, komplexen und verarbeiteten Lebensmitteln wie z. B. Fleisch, Frittiertem oder Alkohol können zu einem langsamen Stoffwechsel führen. Die Regeneration und Erholung des Körpers werden dadurch verzögert. Achte daher stets auf eine ausgewogene Ernährung.

... ununterbrochene Arbeit unter Stress und ohne Pause führt oft zu Konzentrations-schwierigkeiten, beeinträchtigt die Kreativität und bringt Dich aus dem Gleichgewicht. Nimm Dir deshalb bewusst Zeit, Dich zu erholen.

... Selbstheilung ist der Schlüssel zur Regeneration. Bereits 15 bis 30 Minuten täglich, die Du nur Dir selbst und Deiner mentalen und physischen Gesundheit widmest, tragen zu Deiner Entspannung und Regeneration bei.

... warmes, frisches, saisonales, lokales und leichtes Essen stärkt Dein Immunsystem. Vermeide späte Mahlzeiten und achte darauf, genug zu trinken. Generell gilt: Hör auf Deinen Körper - Sport, Meditation, Atemübungen und ausreichend Schlaf sollten Dich immer dabei begleiten.

... zu guter Letzt: Schaffe Dir eine liebevolle Umgebung mit den Menschen, die Dir nahestehen.

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

Erlebe Tiefenentspannung mit allen Sinnen

Wir unterstützen Deinen Regenerationsprozess und begleiten Dich auf dem Weg zu Dir selbst. Lass Dich während unserer perfekt konzipierten Behandlungen fallen, genieße den Moment und konzentriere Dich lediglich auf Dein Inneres. Die Mischung aus klassischem Ayurveda, angepasst an unsere westliche Welt, befreit Dich von jeglichem Ballast - physischer und psychischer Natur.



EA® Körperbehandlungen

ABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 / 85 min € 129 / € 195



Sanfte Ganzkörperölmassage, abgestimmt auf die Bioenergien Vata, Pitta und Kapha. Feinstoffliche Energiearbeit und wohltemperierte Kräuteröle dringen tief in die Haut ein und lösen fettlösliche Toxine aus dem Gewebe - belebende Wirkung auf Haut, Muskeln, Venen, Herz, Kreislauf und Nervensystem.

SYNCHRON-ABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 235



Abhyanga mit zwei Therapeuten. Bei Ruhelosigkeit, Kreislauf- und Verdauungsschwäche und um innere Ausgeglichenheit zu finden.

MUKABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 129



Gesicht, Kopf, Nacken und Füße werden sanft mit warmem Öl massiert. Marma-Reflexzonen im Bereich der Augen, der Stirn, des Kinns, der Lippen sowie der Ohren werden aktiviert. Diese wohltuende Massage fördert die innere Stärke und die geistige Klärung, nährt das Nervensystem sowie die Sinne. Mukabhyanga ist hilfreich bei Erkrankungen des Kopfes, Spannungskopfschmerzen, Nackenverspannung und Schlaflosigkeit.



**DETOX &
ENERGETISIERT**



**BERUHIGT &
ENTSPANNT**



**ZENTRIERT &
RICHTET AUF**



**KLÄREN &
LOSLASSEN**



PADABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 59



Die ayurvedische Fuß- und Beinmassage dient der Entspannung, Regeneration, Vitalisierung, Verminderung von Kopfschmerzen, Verbesserung des Schlafes sowie des Sehvermögens. Durch die gezielte Behandlung der Marmas löst Padabhyanga Blockaden, lässt die Energie wieder fließen und macht den Geist frei.

SHIROABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 178



Gönn Deinem Kopf eine Auszeit. Die spezielle Kopfanwendung ist eine der schönsten Behandlungen. Sie kann das Bewusstsein stärken und einen klaren und wachen Geist fördern. Speziell bei Schlafstörungen, Stress oder Migräne verleiht sie vollkommenes Wohlbefinden, innere Ruhe und Harmonie.

SHIRODHARA - STIRNÖLGUSS

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 98



Wohltuende Behandlung am Kopf, die sehr beruhigend auf das vegetative Nervensystem wirkt. Sie hilft hervorragend bei Stresserscheinungen, Schlaflosigkeit und Migräne. Der Stirnguss wirkt harmonisierend und ausgleichend.

INFO: Nur in Kombination mit ayurvedischer Ganzkörperölmassage möglich.

PRANA HEALING MASSAGE® BY SONNHOF

Behandlungsdauer: ca. 85 min € 215



Massage zur Aktivierung und Harmonisierung der Energiezentren und -kanäle. Das Ausbalancieren des Energieflusses bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Deine persönliche Chakrenessenz wählst Du bei dieser Behandlung intuitiv aus.



VISHESH

Behandlungsdauer: ca. 55 / 85 min € 129 / € 195



Ähnlich wie Abhyanga, jedoch mit mehr Druck und Tempo. Die Behandlung wirkt anregend und vitalisierend auf Körper, Geist und Stoffwechsel.

SYNCHRON VISHESH

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 235

Vishesh mit zwei Therapeuten. Gleicht Energie aus, vitalisiert, stimuliert das Nervensystem und bringt den Körper in Balance.

UDANAVATA® - EA®

BAUCHSPEZIALBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 129



Diese spezielle Massage und Energiepunktbehandlung wirkt kräftigend und entschlackend auf das Gewebe und unterstützt die Entgiftung. Der venöse und lymphatische Rückfluss wird angeregt und Blockaden im Bauchbereich werden beseitigt. Udanavata kommt zum Einsatz bei Blähungen, ständigen Anspannungen im Bauch und Verdauungsbeschwerden. Sie wirkt auf psychischer Ebene gegen Energielosigkeit, Schlafbeschwerden, innere Unruhe und Schwere.

EA® ANTISTRESSMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 / 85 min € 129 / € 195



Diese ayurvedische Ganzkörpermassage mit warmem Kräuteröl erwärmt Dein Gemüt, hilft Dir zu entspannen, stärkt Dein Nervensystem und sorgt für geistige Klarheit. Die Schwerpunkte der Behandlung liegen auf Kopf, Nacken, Schultern und Bauch. Ideal bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden.



SAMVAHANA - MAHARANI

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 235



Die Samvahana gilt als die Königin unter den Snehana-Massagen und ist in Indien ein reines Frauenritual. Die individuelle Behandlung mit Seidentuch, feinen Pinseln, wertvollen Ölen, duftenden Essenzen, Edelsteinen und einem Rosenmilch-Salz-Peeling reguliert die Körperenergien und erhöht Ojas, die vitale Lebensessenz. Diese Anwendung wird als Synchronmassage durchgeführt.

Wir bitten um frühzeitige Anmeldung!

SIGNATURE-TREATMENT ELFENZAUBER® BY SONNHOF

Behandlungsdauer: ca. 85 min € 190



Dieses Signature-Treatment wurde in Zusammenarbeit mit unserem Ärzte- und Therapeutenteam entwickelt und ist in jeglicher Hinsicht überraschend anders. Für die Behandlung werden energetische Essenzen in reinsten Form verwendet, die zu Beginn des Rituals intuitiv ausgewählt werden. Die Anwendung ist ein Zusammenspiel von harmonisierenden Düften und sanften Massagegriffen.



EA® GLORY HEALING MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 85 min € 245



Diese Chakren öffnende Ganzkörperölmassage mit purem Gold bringt Dich zum Strahlen und befreit Deine Haut von Ballaststoffen. Durch die vitalisierende und herzöffnende Wirkung von Gold leuchtest Du nicht nur von innen heraus, sondern auch von außen. Durch die besondere Massagetechnik wirkt die Behandlung erwärmend, entzündungshemmend, stärkt Dein Immunsystem und hilft Unzufriedenheit und Traurigkeit sowie emotionalen Stress abzubauen. Spüre, wie Du nach und nach loslassen kannst und voll und ganz in Deinem Körper ankommst.



EA® für den Bewegungsapparat

KHADI-VASTI

Behandlungsdauer: ca. 45 min € 134



Problemzonen werden lokal mit einem Teigring versehen, der mit Öl aufgefüllt wird. Je nach Indikation wird Öl mit aufbauenden oder lösenden Eigenschaften verwendet. Khadi-Vasti wird vor allem im Bereich der Wirbelsäule und je nach Beschwerdebild am Bauch, an der Hüfte oder über dem Herzreich angewendet. Die Substanzen des Öls dringen tief in das Gewebe ein und wirken entzündungshemmend und schmerzlösend. Diese Behandlung stärkt die Weiblichkeit und öffnet die Chakren, besonders das Wurzelchakra. **Indikationen:** Gelenks- und Nervenschmerzen, Ischias, Muskelverspannungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität, Hypertonie, Bandscheibenprobleme, Kinderwunsch.

DORN-BREUSS - RÜCKENSPEZIALBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 119



Rückenschmerzen sind oft auf Fehlstellungen der Gelenke und Wirbel zurückzuführen und haben auch Auswirkungen auf Psyche und innere Organe. Mit sanftem Druck können Fehlstellungen korrigiert und die Ursache beseitigt werden.



**DETOX &
ENERGETISIERT**



**BERUHIGT &
ENTSPANNT**



**ZENTRIERT &
RICHTET AUF**



**KLÄREN &
LOSLASSEN**



EA® FLOW FUSSMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 129



Diese Fußmassage bringt Deine Energiebahnen wieder in Fluss und balanciert Deine Chakren aus. Du fühlst Dich geerdet, verwurzelt und tiefenentspannt. Bewusst die Energie vom Kopf weg in die Füße zu leiten, hilft Dir abzuschalten und einfach zu sein. Fühl Dich getragen und sei im Flow.

.....

PRISTA® - EA® RÜCKENSPEZIALMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 129



Eine sehr wirkungsvolle und intensive Behandlung mit warmen Kräuterstempeln in Kombination mit einer intensiven Rückenmassage, um den Körper von Blockaden zu befreien. Zum Lösen von Verspannungen verwenden wir ein spezielles Kräuteröl.

.....

AKUPUNKT-MERIDIAN-MASSAGE (APM)

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 149

Energie-Tape: € 5



Ziel der Akupunkt-Meridian-Massage ist, die Körperenergie Qi in allen Systemen wieder in Fluss zu bringen und energetische Disharmonien auszugleichen. Dabei setzt die APM auf die Symbiose aus Meridian-Massage, Akupunktur ohne Nadeln und energetischer Wirbelsäulentherapie, aber auch auf Moxibustion (Wärmetherapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin), unblutiges Schröpfen und Gua Sha (traditionelle chinesische „Schabe“-Massage). APM wird zur Stärkung der Körpermitte und der Organe, bei Kälteproblemen, Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden, als Schwangerschaftsbegleitung sowie zur Stärkung des Organismus bei Erschöpfung und Stress angewandt. Weitere Indikationen sind Schlafstörungen und Verdauungsprobleme, energetische Stauungen und Narben. APM kann bei akuten, subakuten, chronischen und „stummen“ Erkrankungen sehr hilfreich sein. Der Energiefluss wird wieder in Fluss gebracht.



Es geht mir richtig gut, weil ich loslassen kann.

JANU VASTI

Behandlungsdauer: ca. 45 min € 129



Eine ayurvedische Spezialbehandlung, bei der warmes Öl auf den Kniebereich gegossen wird. Sie lindert Schmerzen in den Knien und fördert die Schmierung der Gelenke.



EA® Detox Behandlungen

GAMATHI® - EA®



BEINSPEZIALBEHANDLUNG

Auflockernd / revitalisierend

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 129

Abfließend / abschwellend

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 129

Müde Beine und Füße werden revitalisiert, das Gewebe wird gereinigt und das Bindegewebe gestärkt. Die Behandlung ist eine Kombination aus Schröpfen, Massage und Lockerungen unter Verwendung hochwertiger Öle. Hilft auch bei Venenproblemen.

GARSHAN - SEIDENHANDSCHUHMASSEGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 135



Behandlungsdauer inkl. Anti-Cellulite-Wrap: ca. 85 min € 185



Die Seidenhandschuhmassage umfasst Techniken, die den Lymphfluss aktivieren und Wasseransammlungen abtransportieren. So wird der Körper perfekt auf den anschließenden Bodywrap vorbereitet, der den Fettstoffwechsel aktiviert, das Gewebe stimuliert und der Ansammlung von Giftstoffen vorbeugt. Garshan unterstützt beim Abnehmen, verbessert die Durchblutung und das Hautbild, verringert Cellulitis und Kältegefühle, wirkt gegen chronische Müdigkeit und steigert die Leistungsfähigkeit und den Energiefluss. Die Behandlung wirkt durchblutungsfördernd.

UPANA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 129



Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen zur Reinigung von belastender Energie und zur Stärkung des Immunsystems. Optimal zum Entschlacken und Entgiften.



UDVARTANA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 129



Diese Ganzkörpermassage mit Pulvern regt den Stoffwechsel an, erhitzt, reinigt das Gewebe, baut Wasseransammlungen ab und stimuliert die Bewegungsfunktionen. Udvartana wird zur Reduktion von Fettgewebe (vermehrter Schlackenansammlung) und bei allgemeiner Trägheit eingesetzt. Die Behandlung hat einen angenehmen Peeling-Effekt. Sie pflegt, reinigt und glättet die Haut und unterstützt die Behandlung von Cellulitis.

SYNCHRON UDVARTANA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 235

Udvartana mit zwei Therapeuten.



JAMBIRA PINDA SVEDA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 145



Ganzkörperbehandlung mit warmem Zitronenwickelstempel, speziell gegen Problemzonen. Hochwirksame Anti-Cellulite-Behandlung. Wirkt sich positiv auf die Muskeln aus, hilft bei Gelenksproblemen und löst Verspannungen.

SYNCHRON JAMBIRA PINDA SVEDA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 239

Jambira Pinda Sveda mit zwei Therapeuten.



**DETOX &
ENERGETISIERT**



**BERUHIGT &
ENTSPANNT**



**ZENTRIERT &
RICHTET AUF**



**KLÄREN &
LOSLASSEN**



PIZZICHILLI ODER SEKKA - KÖNIGLICHER KÖRPERÖLGUSS

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 265



Der Pizzichilli - Königsguss vereint den Ölguss und die Synchron-Ölmassage zu einer gemeinsamen Ayurveda-Königskörperbehandlung. Der Pizzichilli ist eine Ayurveda-Körperbehandlung unter dem fließenden warmen Ölstrahl, die optimal für die Entschlackung und Entgiftung des Körpers ist. Regt den Stoffwechsel von Haut und Organen noch intensiver an als die anderen Behandlungen. Aus Erfahrung stark entschlackend, reinigend und sehr entspannend. Wirkt entzündungshemmend und mobilisierend.



Es geht mir
nichtig gut, weil
ich mich gut
fühle.



EA® Klassische Behandlungen

Unsere Therapeuten sind ausgebildete Masseurinnen und Masseure mit medizinischem Grundwissen. Sie sind umfassend in European Ayurveda® ausgebildet und bilden sich stetig weiter. Damit gewährleisten wir höchste Qualität für Deine individuelle Behandlung und Betreuung.

ALPIENNE-VEDA-ANTI-STRESS-MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 129



Diese Ganzkörpermassage mit Johanniskrautmassagemilch erwärmt Dein Gemüt. Die Schwerpunkte der Behandlung liegen auf Kopf, Nacken, Schultern und Bauch. Ideal bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden.

ALPIENNE-SPORTMASSAGE MIT MURMELTIERÖL

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 129



Diese Ganzkörpermassage mit Murmeltieröl löst Verspannungen, fördert die Durchblutung, durchwärmt, lockert und entspannt den Bewegungsapparat. Hervorragend bei Rheuma, Hexenschuss und Gelenksproblemen; stärkt das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit.



**DETOX &
ENERGETISIERT**



**BERUHIGT &
ENTSPANNT**



**ZENTRIERT &
RICHTET AUF**



**KLÄREN &
LOSLASSEN**



OHRKERZENBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 55



Von den Hopi-Indianern überlieferte, naturnahe Behandlung. Die Ohrkerzen aus Bienenwachs, Kräutern, Kamille und Johanniskraut bewirken im Ohrbereich ein lang anhaltendes, wohltuendes, befreiendes und leichtes Gefühl.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 25 / 55 min € 58 / € 125



Reflexzonen am Fuß werden massiert, um entsprechende Bereiche und Funktionen des Körpers zu stimulieren.

GANZKÖRPER-LYMPHDRAINAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 115



Durch spezielle Drucktechniken werden die Lymphbahnen zur vermehrten Ab-
leitung von Giftstoffen aus dem Gewebe angeregt.

KLANGSCHALENMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 115



Eine geführte Tiefenentspannung, bei der Du mit heilsamen Klängen und meditati-
ven Texten sanft in eine Welt der Stille und Erholung geführt wirst. Ruhe und tiefer
Frieden umgeben Dich und lassen Dich ganz achtsam im Augenblick verweilen.



RÜCKENMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 25 / 55 min € 67 / € 121



Sie wirkt entspannend, durchblutungsfördernd und kräftigt die Rückenmuskulatur.



**DETOX &
ENERGETISIERT**



**BERUHIGT &
ENTSPANNT**



**ZENTRIERT &
RICHTET AUF**



**KLÄREN &
LOSLASSEN**



medical healthcare

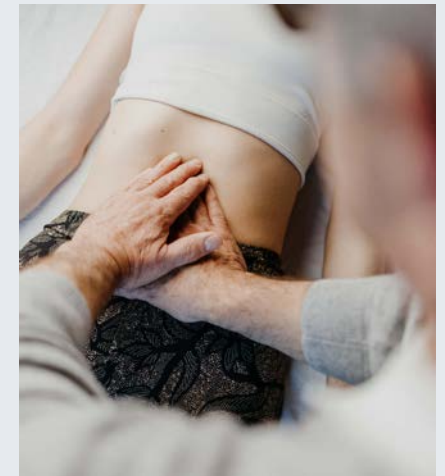
Info

Die Behandlung kann
über die Krankenkasse
abgesetzt werden.

Ayurveda Plus

**Du willst Dein Immunsystem stärken, gesund abnehmen,
innere Ruhe finden und Deinen Lebensstil nachhaltig verbessern?
Dann sind unsere Ayurveda PLUS Behandlungen genau das Richtige für
Dich und Deine Bedürfnisse. Die Kombination aus European Ayurveda® und
komplementärmedizinischen Methoden vertieft den Heilungsprozess,
führt zu innerer Ruhe und unterstützt die Selbstwahrnehmung.**

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“. Eine ayurvedische Kur, die sich auf die Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt spezialisiert. Eine einzigartige Kombination, die es in dieser Form nur einmal gibt: im European Ayurveda Resort Sonnhof in der Tiroler Bergwelt.



KONSULTATION

Behandlungsdauer: ca. 30 min **€ 155**

Anamnese, Beratung, ggf.
körperliche Untersuchung

AKUPUNKTUR- & MARMABEHANDLUNG

Behandlungsdauer:

ca. 30 min + 25 min Liegezeit **€ 155**

Körper- und Ohrakupunktur
inkl. kurzer Erstanamnese sowie
Puls- und Zungendiagnostik,
ggf. manuelle Techniken

NEUROKYBERNETISCHE THERAPIE / HNC *

Große Sitzung: ca. 45 min **€ 235**

Kinesiologische Testungen
mit manuellen Korrekturen

*Für eine Grundkorrektur werden
zwei Sitzungen empfohlen.

PHARMOS NATUR

Die Produkte von PHARMOS NATUR vereinen die regenerierende Wirkung von adaptogenen Heil- & Verjüngungspflanzen. Durch die hohe Schwingung, Lichtenergie und reichhaltigen Wirkstoffe wird die Haut mit allem Notwendigen versorgt, um gesund und geschmeidig zu bleiben, ganz ohne Alkohol oder Konservierungsmittel. Schon ab der ersten Anwendung zeigt sich der regenerierende und nachhaltige Effekt - nur durch die Kraft der Natur.

*Kosmetikbehandlungen***PHARMOS NATUR-KOSMETIK****BIO-LIFTING**

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 172

Neue Impulse für echte und schnelle Straffung und Regeneration. Linien und Fältchen werden deutlich sichtbar reduziert. Ein ebenmäßiges, glattes und verjüngtes Hautbild lässt Dich von innen nach außen strahlen.

.....

DETOX-FACE

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 172

Ein wirkstoffreiches Zusammenspiel wertvoller Kräuter aktiviert den Lymphfluss, reinigt und entstaut das Gewebe und verbessert die Elastizität und Spannkraft Deiner Haut. Äderchen sind weniger sichtbar, die Haut ist klar und gut tonisiert.

.....

LOVE YOUR AGE-POWER TREATMENT

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 185

Natur pur für die reife Haut mit Verjüngungskraft. Kollagenpowerlieferanten verbessern die Dichte der Haut, polstern sie auf und machen glücklich! Falten und Fältchen werden geglättet. Die Faltentiefe wird sichtbar verringert, das Bindegewebe gestärkt.





EXKLUSIV ROHINI REGENERATING TREATMENT

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 244

Dieses intensive Behandlungsritual verwöhnt Deine Haut mit erlesenen adaptogenen Pflanzen. Ihre Intelligenz ist einzigartig. Sie entfalten ihre ganze Kraft dort, wo sie gebraucht werden. So bekommt jede Haut genau das, was sie benötigt. Echte Regeneration und seidige Pflege, die in der Tiefe wirkt und von innen nach außen strahlt.



THALGO-KOSMETIK

THALGO ist Vorreiter in der Thalasso-Therapie und setzt mit hocheffizienten und einzigartigen Produkt- und Behandlungskonzepten Trends in der Kosmetikbranche. Basis der Produkte sind Algen und maritime Aktivstoffe, die aufgrund ihrer einzigartigen Mineralstoffzusammensetzung eine besonders gute Verträglichkeit und sehr hohe Bioverfügbarkeit gewährleisten.

Gegen die Zeichen der Zeit: MARITIMES SILIZIUM

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 195

Eine effiziente Wirkstoffkombination aus maritimem Silizium, Kollagen und Hyaluron lässt Deine Haut wie „geliftet“ aussehen. Erlebe, wie Dein Teint erstrahlt und das Gesichtsoval neu definiert erscheint – dank einer modellierenden Doppelmaske mit Soforteffekt. Freue Dich auf einen deutlich verjüngten Teint und ein ebenmäßiges, straffes Hautbild.

Für den Mann: OCEAN-CARE-KOSMETIKBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 184

Die OCEAN-CARE-Behandlung sagt den Vorboten des Älterwerdens den Kampf an! Bei dieser Gesichtsbehandlung wird die Haut mit Algenextrakten belebt und erfrischt. Die Maske bildet einen Ozean an maritimer Pflege. Darunter glättet und befeuchtet ein Komplex aus maritimen und pflanzlichen Inhaltsstoffen. Das Ergebnis: mehr Spannkraft und Vitalität.





Yoga, Meditation & Qigong

SPEZIAL-YOGA-EINHEIT MIT CAROLINE

Erfahre eine Bewusstseinsweiterung durch die sieben geistigen Gesetze des Yoga. Dehne Deinen gesamten Bewegungsapparat durch sanftes Yin Yoga. Regeneriere Körper, Geist und Seele bei Yoga Nidra. Stärke Deine Energiezentren beim Chakra Yoga. Tauche ein in die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs. Spüre die Wirkung von Asanas, Pranayama, Bandhas und des Sonnengrußes.

YIN YOGA

Halte Deine Asanas drei bis sieben Minuten und erfahre dadurch eine tiefgehende Dehnung Deines Bindegewebes, Deiner Muskeln, Bänder und Sehnen.

YOGA NIDRA

Entdecke Deine tiefsten Bewusstseins-schichten und gleite durch Tiefenentspannung in einen psychischen Schlafzustand.

CHAKRA YOGA

Aktiviere, stärke und harmonisiere Deine Energiezentren und schöpfe dadurch neue Kraft.

Spezial-Yoga-Einheit Deiner Wahl
(ca. 50 min) € 95



YOGA-EINHEIT FÜR KRAFT UND FLEXIBILITÄT MIT MARGIT

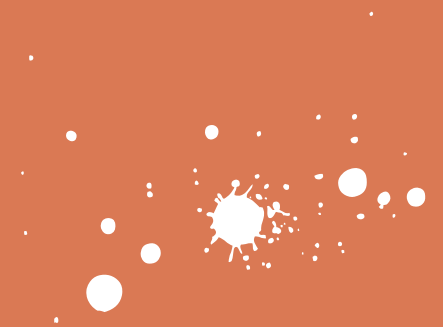
Du lernst, Deinen Geist zur Ruhe zu bringen, das Gedankenkarussell zu stoppen und Deinen Kraftort im Alltag zu finden. Spüre die Verbindung zu Deinem Körper. Schaffe Bewusstsein für Dein Handeln und Sein. Yoga unterstützt Dich mental und körperlich. Durch Kraft und Flexibilität kannst Du Deinem Alltag gelassen entgegenblicken. Es geht mir richtig gut. Weil ich meinen Körper und Geist stärke.

Spezial-Yoga-Einheit (ca. 50 min) € 95

QIGONG-EINHEIT MIT MICHAEL

Qigong bedeutet so viel wie „Fähigkeit, mit der Lebensenergie umzugehen“. Bringe Deine Lebensenergie in Fluss. Arbeite mit ihr, fühle sie. Bekämpfe typische Erscheinungsbilder einer oft zu schnellen westlichen Lebensweise: Migräne, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Gewichtsprobleme. Es geht mir richtig gut. Weil ich Körper, Geist und Seele als eine Einheit spüre.

Qigong-Einheit (ca. 50 min) € 95





Mental & Mind Detox Coaching & Meditation

MENTAL DETOX LIFESTYLE COACHING

Hebe Dein Bewusstsein auf die nächste Stufe. Durch einfache Übungen und praktische Impulse werden mentale Blockaden aufgelöst und Selbstvertrauen gewonnen. Lerne mit Deinen Ängsten umzugehen, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und sie in positive Energie umzuwandeln. Nutze diese Energie, um Deine Visionen umzusetzen und Dein neues, erfülltes Selbst zu leben. Es geht mir richtig gut. Weil ich mich bewusst wahrnehme.

Coaching-Einheit (ca. 55/90 min) € 255 / € 382

BUSINESS EMPOWERMENT COACHING MIT ELISABETH MAURACHER

Dein Spiritual Business & Money Empowerment Coaching für spirituelles Wachstum, Moneyflow, Führung, Erfolg und Erfüllung in Deinem Business.

Ich nehme Dich mit auf eine Reise zu Deinem Dir innewohnenden Genie, zu Deiner Wahrheit und zu Deiner darin verborgenen Schöpferkraft. Denn Du kannst mit Leichtigkeit und Freude Dein Business führen. Werde zum erfolgreichen und erfülltesten Leader Deines Unternehmens.

Gemeinsam entdecken wir die Magie Deines Lebens und zeigen Dir, wie Du die universellen Gesetze für Dein Leben und Business nutzen kannst, um Dir ein Leben voller Fülle zu schaffen.

Coaching-Einheit (ca. 55 min) nur in deutscher Sprache,
Preis auf Anfrage



URKLANG-MEDITATIONSKURS MIT CAROLINE

Erfahre in vier Einheiten die tiefe Bedeutung der Urklang-Meditation und spüre ihre Auswirkungen auf Dein komplettes Sein. Fühle Dich verbunden mit Dir selbst und mit Deiner Umwelt. Es geht mir richtig gut. Weil ich die Verbindung zu mir selbst spüre.

1. Einheit: Du tauchst in die Welt der Urklang-Meditation ein und wählst Deinen persönlichen Urklang aus.

2. Einheit: Durch eine Zeremonie und Meditation erhältst Du Dein persönliches Mantra.

3. Einheit: Du erfährst die Bedeutung des Urklangs und lernst, wie Du Dein Leben lang eine erfüllte Meditation praktizieren kannst.

4. Einheit: Du erreichst neue Bewusstseinszustände durch regelmäßiges Meditieren.

ca. 3,5 Stunden (an ein oder zwei Tagen inkl. Workbook) € 395



Premiumprogramme

PREMIUMPROGRAMM - MENTAL- & MIND-DETOX®

- 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 - DETOX

- 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 - FEMALE POWER: ERWECKE DEINE WEIBLICHE URKRAFT

- 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 - MEN POWER: DIE MÄNNLICHE STÄRKE SPÜREN UND LEBEN

- 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



Dein Empowerment Mentoring

Stell Dir vor, Du könntest mit Leichtigkeit durch Deinen Alltag gehen. Stell Dir vor, Dein Business ist erfolgreich und Du freust Dich jeden Tag darauf, dass Du arbeiten gehen darfst. Denn Du hast den Blickwinkel auf Dein Leben und Deinen Job geändert. Du siehst es nicht mehr als Arbeit, sondern Du hast Deine Berufung gefunden. Du schöpfst aus Deiner vollen Kraft, lebst Dein Leben nach Deinen Vorstellungen und bist ganz in Deiner Authentizität. Wir nehmen Dich für einen Zeitraum von 3, 6 oder 12 Monaten an die Hand und begleiten Dich auf den Weg zu Deinem Traumleben.



GAURAV SHARMA

Lenke Deine Energie in Dein Inneres. Vergleiche Dich nicht mit anderen und erkenne Deinen Wert. Du bist genug, so wie Du bist!



RAJAT VASHISHT

Sei es Dir wert, dass Du täglich frisch kochst. Durch Gewürze und die richtige Zubereitung kannst Du Deine Doshas ausbalancieren.



ELISABETH MAURACHER

Suche Dir Rituale, die Dir Kraft geben und Dich stärken. Der Rhythmus in Deinem Leben wird Dich erden und zentrieren.



DEIN 3-MONATIGES EMPOWERMENT MENTORING

- Zoom-Gespräch im 2-Wochen-Rhythmus mit unseren Experten
- 2 Tage Ayurveda-Intensiv-Retreat individuell auf Dich abgestimmt
- Workbook
- Goodie aus unserem Ayurveda-Store
- Teil der Community auf Facebook



DEIN 6-MONATIGES PREMIUM EMPOWERMENT MENTORING

- Jeden Monat 2 Gespräche via Zoom mit unseren Experten
- 2 Tage königliches, individuell abgestimmtes Ayurveda-Retreat mit Live-Coaching
- 7-tägige Panchakarma Kur mit individueller Begleitung
- Gesundheitscheck und Beratung
- 2 energetische Clearings (online)
- Yoga- und Healingssession im Sonnhof
- Workbook
- Goodie aus unserem Ayurveda-Store
- Live-Kochkurs mit unserer Ernährungsexpertin
- Dein Ayurveda-Ritual
- Teil der Community auf Facebook



MEHR INFORMATIONEN FINDEST DU AUF UNSERER WEBSITE

A photograph of a spa lounge with warm wooden walls and a large, patterned sofa. In the foreground, two small wooden stools hold lit candles. The lighting is soft and warm, creating a relaxing atmosphere.

Spa-Etikette

**Ruhe, Entspannung und
garantiertes Wohlbefinden
stehen bei uns im European
Ayurveda® Zentrum an oberster
Stelle - wir bitten Dich deshalb,
Dein Mobiltelefon auszuschalten.
Gib Dir selbst und anderen die
Möglichkeit, absolute Stille zu
genießen und den Fokus aufs
Innere zu richten.**

BERATUNG UND RESERVIERUNG

Wir empfehlen eine frühzeitige Reservierung an der Spa-Rezeption, um Deinen Wunschtermin berücksichtigen zu können. Unser Angebot ist sehr vielfältig, für Hilfe und Beratung stehen Dir unsere erfahrenen Experten gerne zur Verfügung. Äußere auch während der Anwendung jegliche Wünsche, Besonderheiten oder Unwohlsein, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG

Wir bitten Dich, uns beim Reservieren Deiner Anwendungen über et-

waige gesundheitliche Beschwerden wie Allergien oder Ähnliches zu informieren, dadurch können wir Dich bestmöglich behandeln und individuell auf Dich eingehen. Es ist uns ein Anliegen, alle Behandlungen auf Deine Bedürfnisse und Deinen Gesundheitszustand abzustimmen.

LASS DIR ZEIT

Für ein optimales Therapieerlebnis und -ergebnis empfehlen wir Dir, ein paar Minuten vor Behandlungsbeginn in die Spa-Lounge zu kommen und Dich bei einer Tasse Tee zu ent-

spannen. Dein Therapeut holt Dich dann persönlich ab.

PASSENDE BEKLEIDUNG

Wir bitten Dich, im Bademantel zu Deinen Anwendungen zu erscheinen. Für Körperbehandlungen stehen auch Einmalhandslips für Damen und Herren zur Verfügung. Für den Besuch in unserem Spa steht auf Deinem Zimmer eine Badetasche für Dich bereit.

SPA-ZUGANG

Wir bitten um Verständnis, dass der Zugang zur Saunawelt (Nacktbereich) nur Personen über 16 Jahren gestattet ist.

VERSPÄTUNGEN UND STORNIERUNGEN

Aus Rücksicht auf nachfolgende Gäste bitten wir Dich um Verständnis dafür, dass verspätetes Eintreffen zu einer verkürzten Behandlung bei voller Verrechnung führt. Teile uns Stornierungen bitte mindestens 24 Stunden vor Beginn der Behandlung mit. Stornierungen, die später erfolgen, müssen wir leider mit 70 Prozent des Betrags verrechnen. Bei Nichterscheinen wird der volle Preis in Rechnung gestellt.



European Ayurveda Resort
Sonnhof Tirol

*Es gibt Orte, da spürt man deutlich:
Hier geht es mir gut. Woran das liegt,
ist manchmal nicht auszumachen.
Denn Liebe, die steckt oft im Detail.
Es ist das mit Bedacht Gewählte,
das Persönliche und es sind kleine
Herzlichkeiten, die aus einem guten
einen wundervollen Platz machen.*

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



© G'spür Contentagentur

Für den Inhalt verantwortlich: Ayurveda-Resort SONNHOF GmbH & Co KG

Fotos: Charly Schwarz, Michael Huber, Luftwerk.at, Michael Fischer, Katharina Kraus, Jack Coble, Christoph Hitsch, Claudia Werlberger.

Mit Erscheinen dieses Folders verlieren alle bisherigen Preislisten ihre Gültigkeit. Änderungen vorbehalten!

Für Irrtümer und Druckfehler wird keine Haftung übernommen.