



EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF

## FERNÖSTLICHE HEILLEHRE im Herzen Europas

**E**ingebettet zwischen idyllischen Bauernhöfen, romantischen Seen, mächtigen Gipfeln und energiereichen Kraftplätzen liegt das European

Ayurveda Resort Sonnhof in der Tiroler Bergwelt. Für Gäste des Resorts zeigt sich der Thiersee als ein beliebter Kraftort mitten in der Natur. Die ganze Schönheit der Bilderbuchlandschaft entfaltet sich bei Wanderungen zur Kala Alm, zum Mayrhoferkreuz oder zum Kapellenberg mit Blick über das ganze Thierseetal. Mitten in diesem Naturparadies des Thierseetals in Tirol hat sich das European Ayurveda Resort Sonnhof ganz und gar der fernöst-



lichen Lebensphilosophie Ayurveda verschrieben. Das Sonnhof-Expertenteam rund um Ayurveda-Spezialist Gaurav Sharma integriert mit Europäischem Ayurveda® das ganzheitliche Konzept kompetent und mit außergewöhnlicher Sorgfalt in die europäische Kultur. Hier lebt die ganzheitliche Lehre des Ayurveda neu auf, spezialisiert auf die persönlichen Empfindungen der schnelllebigen europäischen Welt. Hauptaugenmerk liegt dabei auf den sechs Säulen, welche die Basis des European Ayurveda® bilden: Konsultation und Behandlung, ayurvedische Ernährung, Healing Spirit, Yoga und Meditation, Natur und Bewegung, Ausbildung und Coaching. Das Programm der Behandlungen und Kuren ist umfassend, beginnend bei Pancha-Karma-Kuren über Detox-Kuren bis zu Regenerationskuren. Königliches Ayurveda, Yoga-Programme, Regenerationswoche „Jungbrunnen“ sowie Relax- und Wohlfühltag bereichern das Ayurveda-Programm. Wo die Kraft der Natur überall zu spüren ist, fühlt man sich auch in den 30 Zimmern und Suiten als persönliche Wohlfühlloasen besonders wohl.

Das Ayurveda-Zentrum tut das Übrige, um den Aufenthalt zum Erfolg zu führen. Für gesundes Wohlbefinden liefern das Panorama-Hallenbad, die Saunalandschaft, das Entschlackungsdampfbad Kapha, die Kräuterlehmsauna Pitta und die Sole-Edelstein-Therapie Vata weitere Impulse. Im Sinne der Nachhaltigkeit und Regionalität wird auch seit 2016 eine familien-eigene kleine Landwirtschaft am Lindhof betrieben – unweit des Ayurveda Resorts. Verarbeitet werden in der Küche regionale Zutaten von ausgesuchten Lieferanten nach den köstlichen Rezepten der Europäischen Ayurveda-Küche.

Das European Ayurveda Resort Sonnhof: Hier schwingen Natur, Kulinarik und Ayurveda zu idealer Harmonie aus. ■

European Ayurveda Resort Sonnhof  
Hinterthiersee 16  
A-6335 Thiersee / Tirol  
Telefon: 00 43 / (0) 53 76 / 55 02  
E-Mail: info@sonnhof-ayurveda.at  
Internet: www.sonnhof-ayurveda.at