



AYURVEDA RESORT SONNHOF. VOM SUCHEN UND FINDEN DES GLÜCKS.

Inmitten der malerischen Berglandschaft Tirols befindet sich mit dem „European Ayurveda Resort Sonnhof“ das Zentrum des Europäischen Ayurveda. Neben individuell abgestimmten Therapien zur Reinigung von Körper, Geist und Seele wird auch das Thema Nachhaltigkeit bei Familie Mauracher großgeschrieben.

Gesünder sein, Glück und innere Ruhe finden, Verständnis für sich selbst und seine Entwicklung erlangen – für diese Werte steht Ayurveda. Da jedoch jede Kultur ihre eigenen gesundheitlichen Probleme aufweist, wird im European Ayurveda Resort Sonnhof die ganzheitliche Lehre des Ayurveda neu interpretiert – abgestimmt auf die persönlichen Empfindungen der schnelllebigen

europäischen Welt, die in emotionalen und körperlichen Belastungen resultiert.

Sechs Säulen. Das erklärt auch die sechs Säulen als Basis des European Ayurveda:

- Konsultation und Behandlung (Ayurvedawissen, TCM, Komplementärmedizin)
- Ayurvedische Ernährung
- Healing Spirit (Achtsamkeit, Me-Time und Persönlichkeitsentwicklung)
- Yoga & Meditation
- Natur und Bewegung (Kraftorte, Waldbaden, Erdung)
- Ausbildung & Coaching. Elisabeth Mauracher, die das „European Ayurveda Resort Sonnhof“ in zweiter Generation führt, bietet neben Detox und Panchakarma eine Vielzahl von Kuren an, die darauf abzielen, Körper, Geist

und Seele zu reinigen und die Balance wiederherzustellen. Diese werden von einem erstklassigen Team rund um den medizinischen Leiter Gaurav Sharma individuell auf den Gast zugeschnitten. Komplementärmedizinische 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.

Das umfassende Programm im European Ayurveda Resort Sonnhof reicht von der AyurDetox-Kurzreinigung über intensive Entschlackungsprogramme und Jungbrunnen-Regenerationswochen bis hin zur Rasayana- und der

Panchakarma Kur, der Königin unter den Ayurveda-Kuren und besonderen Spezialität des Sonnhofs. Erholung für Körper und Geist findet man auch im Wellnessbereich: Das Panorama Hallenbad, die Ruhe- und Meditationsräume und die vielfältige Saunalandschaft mit Sonnen- und Mondsauna laden zu entspannten Stunden ein.

Obst & Gemüse vom eigenen Bauernhof. Zur perfekten Betreuung gehören auch Nachhaltigkeit und Regionalität. So bekommen die Gäste frisches Gemüse, Obst, Honig, Eier und vieles mehr aus der eigenen Landwirtschaft Lindhof – zubereitet nach den Rezepten der European Ayurveda-Küche.

www.sonnhof-ayurveda.at