



European Ayurveda Resort  
Sonnhof

## European Ayurveda® Resort Sonnhof

>> das Zentrum des europäischen Ayurveda <<



**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 in 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)

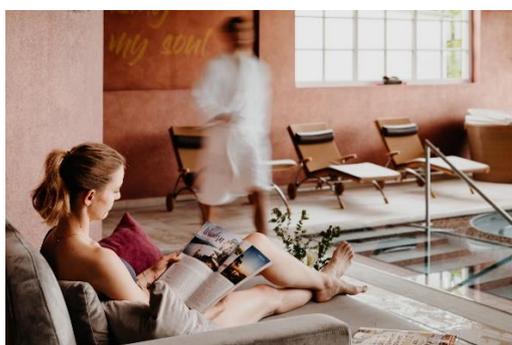


Der familiengeführte Sonnhof ist ein **KRAFTPLATZ** in den Tiroler Alpen, gelegen inmitten sanfter Hügel, satten grünen Wäldern und majestätischen Bergketten. Brigitte und Johann Mauracher kaufen 1987 den Tiroler Traditionsgasthof Sonnhof und bereits 1992 wird aus dem Gasthof ein Hotel mit 15 Zimmern. 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 Vatsu-Lehre 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 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 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 Ayurvedaspezialist 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.

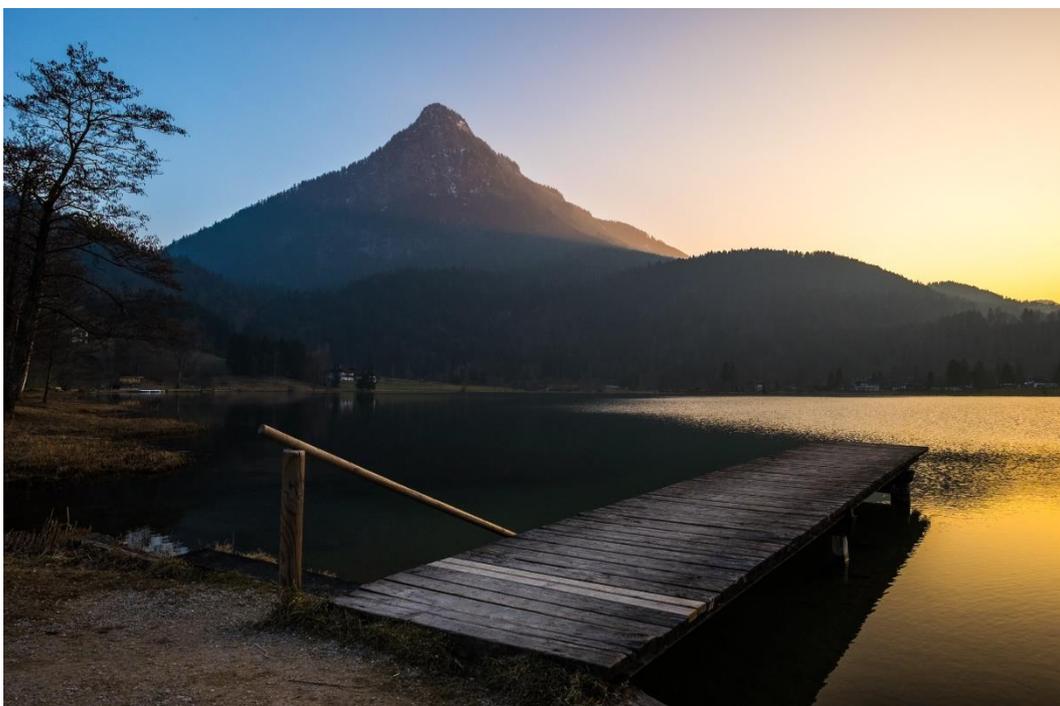


DR. ALAETTIN SINOP beschäftigt sich seit vielen Jahren als Facharzt der Allgemeinmedizin mit zahlreichen Naturheilverfahren und mit ihrer Integration in ayurvedische Therapieformen – so entstand auch die „Ayurveda-PLUS-Kur“, die eine einzigartige Kombination darstellt und auf die Zivilisationskrankheiten 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 AyurDetox-Kurzreinigung über intensive Entschlackungsprogramme und Jungbrunnen-Regenerationswochen 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 Mondsaua 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](mailto:info@sonnhof-ayurveda.at)  
+43 5376 5502

#### **Pressekontakt**

ANDREA LEITNER COMMUNICATIONS  
Mag. Andrea Leitner  
[andrea.leitner@andrealeitner.com](mailto:andrea.leitner@andrealeitner.com)  
+43 664 132 04 31