



European Ayurveda Resort  
Sonnhof

## Detoxen im European Ayurveda® Resort Sonnhof

>> Entgiftung für Körper, Geist und Seele <<



**Entschlacken, Entgiften oder eben Detoxen – alle Begriffe meinen das Gleiche: Den Körper von Giftstoffen und schädlichen Stoffwechselprodukten reinigen, um so langfristig die Gesundheit und das Wohlbefinden zu steigern. Ein Vorgang, der eine große Erfolgsgeschichte schreibt: Seit Jahrhunderten ist Detoxen Mittelpunkt der ayurvedischen Lebenslehre und aufgrund der tollen Wirkung schon lange über die Grenzen Indiens und Sri Lankas bekannt.**

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. Im European Ayurveda® Resort Sonnhof wird Detoxen als Prozess verstanden, bei dem Altes losgelassen wird, um den Weg für Neues freizumachen. 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 – zugeschnitten auf den europäischen Lebenswandel.

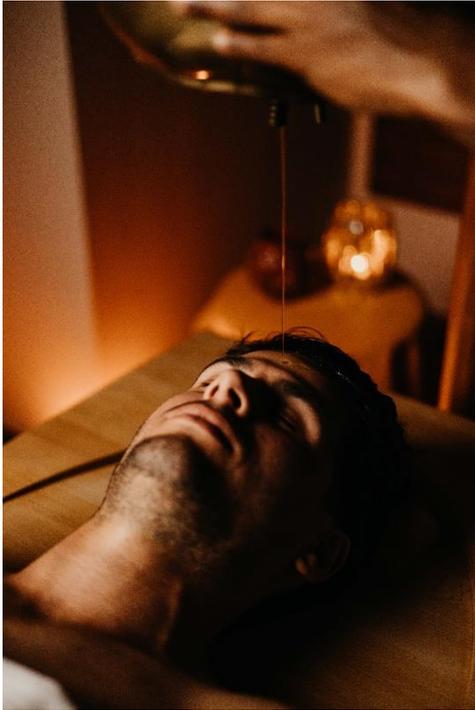


Aufgrund der Anpassung klassischer Ayurveda Kuren an die europäische Lebensweise und eine zusätzliche individuelle Adaptierung auf jeden einzelnen Gast, wird das Detoxen im European Ayurveda® Resort Sonnhof zu einer einmaligen und besonderen Erfahrung. Zu Beginn jedes Aufenthalts steht die Konsultation mit Dr. Gaurav Sharma, staatlich geprüfter

Ayurveda-Praktiker, der eine Pulsdiagnose und ein Gespräch über den aktuellen Lebensstil durchführt, um anschließend die richtige Behandlung festzulegen. Basis aller European Ayurveda® Kuren sind sieben Säulen, die sich in die Bereiche, Konsultation und Behandlung (fundiertes Ayurvedawissen, TCM, Komplementärmedizin), Ayurvedische Ernährung (jeder isst 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) und Ausbildung & Coaching (Potential entfalten, Berufung finden) gliedern.



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 bietet verschiedene Detox-Möglichkeiten, die sich in Länge und Stärke unterscheiden. Die Pancha-Karma-Kur, die Königin unter den Kuren, gliedert sich in drei Abschnitte und entgiftet den Körper besonders intensiv. Im Fokus stehen dabei die Ausleitung von Toxinen und Schwermetallen und die Reinigung des Darms, die Vorbeugung von Krankheiten durch den Aufbau des Immunsystems und das Gewinnen neuer Lebensenergie. Für Detox Anfänger und für alle, die eine sanftere Reinigung des Körpers bevorzugen, ist die AyurDetox Reinigung oder die Reset Kur die richtige Behandlung im European Ayurveda® Resort Sonnhof. Ziel dieser Anwendungen ist die sanfte Lösung und Ausleitung von Schlacken, durch die der Stoffwechsel angeregt wird und die Unterstützung einer gesunden Ernährungsweise.

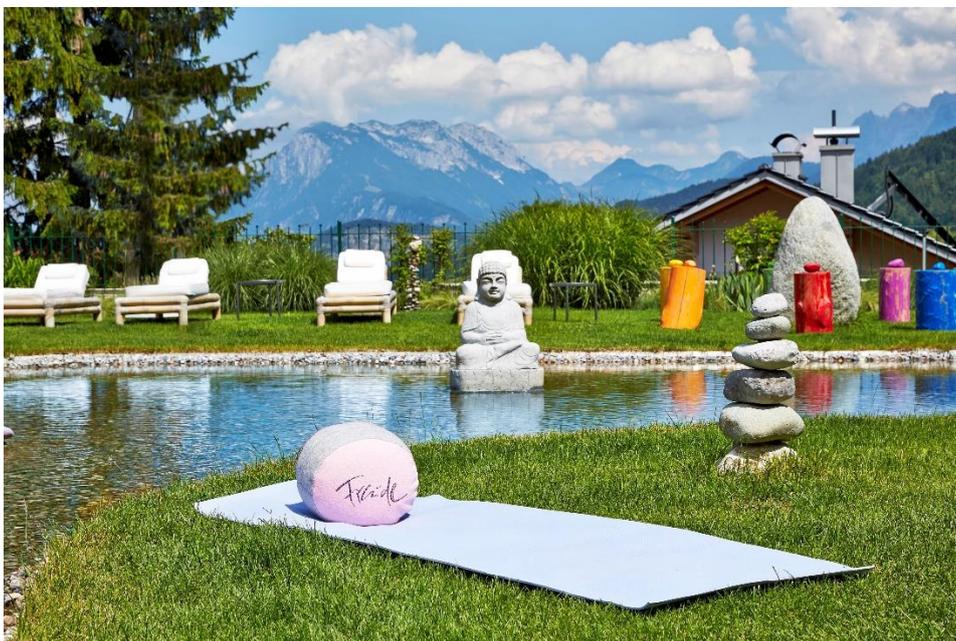


Abgerundet werden die Detox Kuren durch die besondere Auswahl regionaler und gesunder Lebensmittel. Durch den Kauf des Lindhofs im Jahr 2015, kommen die Gäste tagtäglich in den Genuss von frischen regionalen Zutaten, die im Rahmen der Europäischen Ayurveda®-Küche verarbeitet werden. Auf dem Bauernhof mit eigener Landwirtschaft wird mit Bedacht auf traditionelle, schonende Anbaumethoden, alte Sorten und natürliche artgerechte und liebevolle Tierhaltung nachhaltige Landwirtschaft betrieben.



**Neben der Entschlackung des Körpers wird im European Ayurveda® Resort Sonnhof aber auch die Entgiftung von Geist und Seele großgeschrieben.**

Egal ob Yoga, Meditationen, persönliches Coaching und Mentoring oder Ruheorte, Familie Mauracher hat es sich zur Aufgabe gemacht, ihre Gäste ganzheitlich zu unterstützen und führt dies in ihrem Resort konsequent durch. Ein besonderes Highlight dabei ist der Garten der fünf Elemente – 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.



Eine zusätzliche Erholung für Körper und Geist findet sich im Wellnessbereich des European Ayurveda® Resort Sonnhof. Das Panorama Hallenbad, die Ruheräume, die Meditationsräume und die vielfältige Saunalandschaft mit den Themensaunen Kapha, Pitta und Vata, sowie der Sonnen- und Mondsauna laden zu entspannten Stunden ein.

Detoxen mit Europäischem 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 PUBLIC RELATIONS  
Mag. Andrea Leitner  
[andrea.leitner@prleitner.com](mailto:andrea.leitner@prleitner.com)  
+43 664 132 04 31

Fotocredits: European Ayurveda® Resort Sonnhof