



Plus.punkt

Exklusives Mitglieder-Magazin der Hogast Österreich
Wals/Himmelr., im April 2024, Nr: Frühj. - Erscheinungsweise: 4x/Jahr, Seite: 1,5-8
Druckauflage: 7 000, Darstellung: 85,67%, Größe: 3450cm², easyAPQ: _
Auftr.: 13820, Clip: 15874868, SB: Ayurveda Resort Sonnhof

Österreichische Post AG / FZ 16Z040712 F / HOGAST Einkaufsgenossenschaft
für das Hotel- und Gastgewerbe, Sonystraße 4, 5081 Anif

HOGAST
Mein Plus

PLUS.PUNKT FRÜHJAHR 2024

plus.punkt

EXKLUSIVES MITGLIEDER-MAGAZIN DER HOGAST ÖSTERREICH

PROJEKTBERATUNG

HOTEL STOISER &
BERGHOTEL JAGA-ALM

PAPIERLOSE BUCHHALTUNG

SALDOMITTEILUNGEN
JETZT IM XML-FORMAT

HOTEL-CHATBOTS

DAS KÖNNEN DIE
DIGITALEN HELFER



Durchhaltevermögen war der Schlüssel zum Erfolg

DAS KONZEPT DES AYURVEDA RESORTS SONNHOF IST VON ERFOLG
GEKRÖNT. DOCH DAS WAR NICHT IMMER SO – DIE ANFANGSJAHRE
ERFORDERTEN VIEL GEDULD. DIE PLUS.PUNKT-REDAKTION HAT EIN
INTERVIEW MIT DER LEITERIN ELISABETH MAURACHER GEFÜHRT.

© Ayurveda Resort



Ab hier bitte lächeln

WER NACH DER ALTEN, INDISCHEN HEILKUNST DES AYURVEDA KÖRPER, GEIST UND SEELE IN EINKLANG BRINGEN MÖCHTE, DER MUSS HIERFÜR NICHT UNBEDINGT INS FLUGZEUG STEIGEN. DAS ALLES IST AUCH IN TIROL MÖGLICH – IM AYURVEDA RESORT SONNHOF IN HINTERTHIERSEE.

SPEKTRUM ■ TITELSTORY

„Ab hier bitte lächeln“, lautet die charmante Aufforderung beim Betreten des Ayurveda Resorts. Den betörenden Duft von Sandelholz in der Nase, geht es weiter durch liebevoll gestaltete Räumlichkeiten, die auch durch ihre Farben eine ganz besondere Wärme und Behaglichkeit

ausstrahlen. Man spürt es sofort: Jeder Schritt hier ist der Beginn einer wunderbaren Reise zu sich selbst.

Ayurveda hatten Johann und Brigitte Mauracher nicht im Sinn, als sie 1987 den Sonnhof unweit

Hinterthiersee stieß der Neubeginn auf Skepsis – damals hatte Ayurveda noch längst nicht die Popularität erlangt, die es heute hat.

Im Sonnhof aber wählte man sich auf dem richtigen Weg; eines fügte sich zum anderen: Brigitte Mauracher hatte mittlerweile eine Ausbildung als Ayurveda-Spezialistin absolviert, während eines Ayurveda-Symposiums in Wien lernten die Hotelbesitzer den indischen Arzt Gaurav Sharma kennen, und auch die Suche nach einem indischen Koch war erfolgreich.

Zunächst wurden vier Termine jährlich mit Kuren angeboten, doch sehr schnell war das Ziel klar: ein ganzjähriges Angebot.

Stück für Stück entstand in den folgenden Jahren ein Ort, der es ermöglicht, Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen. Durch den Bau von Yoga- und Massageräumen, dem Arztzimmer sowie einem Saunabereich wurden die optimalen Bedingungen geschaffen.

Hinzu kam die ganz eigene Philosophie des Ayurveda Resorts Sonnhof, das European Ayurveda. Damit passte Brigitte Mauracher die Kraft der jahrtausendealten Heilslehre an die europäischen Bedürfnisse an. Die Lösung für gesundheitliche Probleme der westlichen Welt, wie Migräne und Rückenschmerzen, Stress und Burn-out, oder das Gefühl, sich selbst und seine innere Balance zu verlieren.

Die Schätze der heimischen Natur sind zentraler Bestandteil des European Ayurveda. Um den Geschmack des europäischen Gaumens zu treffen, kommen in der Küche hauptsächlich heimische Kräuter zum Einsatz. Auch die Behandlungen sind auf unsere Kultur abgestimmt. Massagen etwa haben gezielt die gesundheitlichen Probleme der westlichen Welt im Blick.

HEUTE IST DAS HOTEL DREI MONATE IM VORAUSS AUSGEBUCHT

Bis 2012 sei ein langer Atem notwendig gewesen, nun sei das Hotel drei Monate im Voraus ausgebucht und werde zu 70 Prozent von Stammgästen besucht, berichtet Elisabeth Mauracher, die seit 2019 gemeinsam mit ihrem Mann das Ayurveda Resort leitet. Trotz des wachsenden Angebots an Kuren und Yoga-Kursen in anderen Hotels behält das Ayurveda Resort Sonnhof seine Einzigartigkeit und zählt zu den besten Spa-Hotels im gesamten deutschsprachigen Raum. Ihre Mutter, so Elisabeth Mauracher, habe mit der Philosophie des European Ayurveda bedeutende Meilensteine gesetzt.



Seit 2019 führt Elisabeth Mauracher gemeinsam mit ihrem Mann Helmut Naschberger das Ayurveda Resort.

**ES BESTEHT
 EIN BEDARF
 UND WIR
 MÖCHTEN EIN
 ANGEBOT FÜR
 EINE JÜNGERE
 ZIELGRUPPE
 SCHAFFEN**

von Kitzbühel gekauft haben. Auch dann nicht, als sie das traditionelle Tiroler Gasthaus wenige Jahre später zu einem Hotel ausgebaut haben. Um die Jahrtausendwende war dann aber ein Umdenken gefragt – trotz vieler Gäste drohte dem Familien- und Ferienhotel der Konkurs, ein neues Konzept musste her. Eines, das sich deutlich von den anderen Hotels in der Gegend abheben würde. Die Idee einer Bekannten („Mach doch was mit Ayurveda“) und die finanzielle Unterstützung eines Stammgastes aus den Niederlanden verhalfen dem Sonnhof zum Neustart im Jahr 2006.

DER NEUBEGINN WAR ALLES ANDERE ALS EINFACH

In den folgenden Jahren wurde der Familie Mauracher vor allem eines aber verlangt: Durchhaltevermögen. Die bisherigen Stammgäste fühlten sich durch das neue Konzept nicht angesprochen und blieben weg. Auch im beschaulichen

Für sie selbst war die Übernahme des elterlichen Hotels als Jugendliche kaum vorstellbar, doch die Begegnung mit der traditionellen indischen Heilkunst veränderte ihre Perspektive. Längst sind die ganzheitlichen Lehren wie Ayurveda, Yoga und Persönlichkeitsentwicklung auch zum zentralen Bestandteil ihres Lebens geworden.

FÜR JEDEN GAST GIBT ES EINE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Die Expertise der Mitarbeiter trägt wesentlich zum Erfolg eines der besten Ayurveda-Zentren Europas bei. Nach wie vor ist es ein indischer Koch, der die Küche leitet. Und der Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma ist noch immer Teil des Sonnhof-Teams und leitet zusammen mit seiner Frau Rajat-Vashisht das Ärzteteam.

Ein Konsultationsgespräch mit Typbestimmung und Pulsdiagnose bildet den ersten Schritt. Anschließend entscheiden die Mediziner, welche Behandlung für den Gast die richtige ist. In der Vergangenheit seien körperliche Beschwerden alltäglich gewesen, berichtet Gaurav Sharma. Heute treffe er häufig Menschen, die unter psychischen Belastungen leiden – von Schlafstörungen bis hin zu Stress und emotionalen Problemen. Dies wiederum habe einen erheblichen Einfluss auf den physischen Zustand. Gaurav Sharma hat einen genauen Blick dafür, was dem Einzelnen guttut und passt den Behandlungs- und Ernährungsplan auch während des Aufenthalts der Hotelgäste immer wieder individuell an.

Neben Massagen, Anwendungen, Yoga, Meditation und Bädern kommt dem Essen eine entscheidende Rolle zu. „Eine typgerechte Ernährung wirkt wie Medizin“, sagt Elisabeth Mauracher. Verwöhnt werden die Gäste mit europäischer Ayurveda-Küche – leichte, vegetarische und vegane Speisen. Eine Vielzahl der verwendeten Zutaten stammt vom familieneigenen Lindhof: einer kleinen Landwirtschaft nahe des Ayurveda Resorts.

WOHLFÜHLTIPPS FÜR ZUHAUSE

Zum Ende eines jeden Hotelaufenthalts gibt es nützliche Tipps für zuhause. „Rituale sind von großer Bedeutung“, betont Gaurav Sharma. Dazu gehöre, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Wichtig fürs Wohlbefinden seien außerdem warme Mahlzeiten. Sie gelten als Energiespender. Denn: der Körper benötigt viel Energie, um kalte



sonnhof-ayurveda.at



SPEKTRUM ■ TITELSTORY

Speisen auf seine Betriebstemperatur zu bringen. Energie, die ihm fehlt, um andere Teile des Körpers mit Wärme zu versorgen. Das Verwenden von heimischen Kräutern macht es einfach, ayurvedische Gerichte auch zuhause zu kochen. Man solle außerdem alles mit Maß und Ziel essen und täglich Yoga praktizieren sowie meditieren, so Elisabeth Mauracher: „Schon zehn Minuten pro Tag können viel bewirken.“ Eine weitere wichtige Botschaft: Das Leben als Genuss sehen.

BALD WIRD DETOX FÜR ZUHAUSE ANGEBOTEN

Vorankommen, nicht stillstehen – das ist die Devise des Sonnhofs in Hinterthiersee, gestern wie heute. Seit Kurzem kümmert sich eine Digital-Projektmanagerin um die Umsetzung eines Online-Projekts mit dem Ziel, jedem Interessierten Detox zu Hause zu ermöglichen. Der Gedanke entstand während Corona. „Es



besteht ein Bedarf, und wir möchten ein Angebot für eine jüngere Zielgruppe schaffen“, erklärt Elisabeth Mauracher.

Der strategische Weitblick zeigt sich auch in der Mitgliedschaft bei der HOGAST. „Wir möchten Teil eines starken Verbundes sein“, betont die junge Geschäftsführerin. Und: „Es ist sinnvoll, in einem großen Pool zu agieren.“ Auch beim Einkauf setzt man auf die Expertise der Einkaufsgenossenschaft – wo möglich, werden Bestellungen über myHOGAST getätigt.

Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma leitet zusammen mit seiner Frau Rajat-Vashisht das Ärzteteam.