

# ES GEHT MIR RICHTIG GUT

PREISLISTE

*Pioniere seit 2006*



European Ayurveda Resort  
Sonnhof Tirol

# EA PANCHAKARMA KUREN

## PANCHAKARMA KUR "HIGH-LIGHT" MIT SYNCHRONBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

Eine Woche nur für Dich. Die Panchakarma Kur für 7 Tage ist wohl eine der effektivsten Methoden zur Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte, die Dir helfen, präventiv etwas für Deine Gesundheit zu tun. Du fühlst Dich nach dieser Woche leichter und nimmst wertvollen Input für Deinen Alltag mit. Panchakarma „Light“ gibt es als Kur mit Synchronbehandlung oder als Einzelbehandlung. Wir empfehlen Dir allerdings die Synchronbehandlung, da diese intensiv Deine Blockaden löst, Deine Energien ausgleicht und der Regenerationseffekt schneller ist.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (2 Tage)
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Vishesh-Energiemassage
  - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage **oder** Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 2.708 pro Person

**6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



*Es geht mir richtig gut,  
weil ich mich wie neu fühle*

## PANCHAKARMA KUR „LIGHT“ MIT EINZELBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

Die Panchakarma Kur ist eine intensive Reinigungskur und wirkt bis auf die Zellebene. Sie wird als tiefgreifendste Maßnahme der Ayurveda-Medizin bezeichnet und zur Wiederherstellung des Gleichgewichts sowie des Stoffwechsels angewandt. Ziel ist es, körperlich und geistig fit zu sein bzw. zu werden, also Körper und Geist zu reinigen und das Immunsystem zu stärken und somit die Lebensqualität nachhaltig positiv zu beeinflussen. Die Kur ist hierbei in eine Vorbereitungsphase/Vorentgiftung, in die Ausleitung/Reinigungsphase und die Aufbauphase unterteilt.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (2 Tage)
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage **oder** Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 2.116 pro Person

**6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



## PANCHAKARMA KUR „DER KLASSIKER“

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen

In zehn Tagen bringst Du Deinen Körper wieder ins Lot. Dein Rücken und Dein Bewegungsapparat entspannen sich, Schwermetalle werden ausgeleitet, Du fühlst Dich wieder agiler und kannst Dich besser konzentrieren. Du schläfst besser und Deine innere Unruhe lässt nach – Du findest zu Dir. Die Tage geben Dir Kraft und Vitalität für Deinen Alltag. Dein Geist wird klar und Du lernst, Deine Spiritualität voll zu entfalten.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (3 Tage)
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - European Ayurveda® Antistressmassage (80 min)
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage **oder** Synchron-Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - 3 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Rücken- und Fußmassage (55 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 3.433 pro Person

**9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

### Hinweis

Jeder Mensch ist einzigartig. Und jeder Mensch hat individuelle Probleme, sowohl psychisch, als auch physisch und in seiner Umwelt. Aus diesem Grund werden alle European Ayurveda® Kuren nach Deinem Konsultationsgespräch individuell an Deine Bedürfnisse angepasst.

## PANCHAKARMA KUR „DE LUXE“

14 Übernachtungen, 13 Behandlungstage, 27 Anwendungen

Circa zwei Wochen brauchen der Darm und die Darmflora, um sich vollständig zu regenerieren. Deine Muskeln haben sich entspannt, Du hast Dir wertvolle Zeit für Dich genommen. Chronische Schmerzen, Unruhe und das Gefühl der Überlastung lassen nach. Auch geistig verspürst Du Entlastung und Klarheit. Du startest neu durch. Deine Psyche wird gestärkt und Du lernst, Deine Spiritualität und Kreativität in allen Lebensbereichen zu entfalten.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (6 Tage)
- ☉ 2 Virechana – Reinigungstage
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassagen
  - Prana Healing Massage® (80 min)
  - Udvartana – Kräuterpulvermassagen
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Shiroabhyanga – wohltuende Kopfmassage mit anschließendem Stirnölguss
  - European Ayurveda® Antistressmassage (80 min)
  - Synchron-Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Einzel-Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - 2 Udanavata® – Bauch-Spezialmassagen
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Rückenspezialmassage
  - Akshi Tarpana – Augenbehandlung **oder** Mind-Detox Coaching (55 min)
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - 4 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Rücken- und Fußmassage (55 min)
  - 2 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung bei Dr. Sinop
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 4.766 pro Person

**13 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

*Es geht mir richtig gut, weil sich Körper und Seele frei fühlen*

## PANCHAKARMA KUR „SUPERIOR“

21 Übernachtungen, 20 Behandlungstage, 37 Anwendungen

Endlich kannst Du Dich rundum erholen. Dein Körper löst sich durch European Ayurveda® von Giften und Altlasten. Du fühlst, wie chronische Schmerzen, Unruhe und Stress Deinen Körper verlassen. Deine Seele findet die wohlverdiente Ruhe, die sie braucht, um sich von Deinem oftmals stressigen Alltag zu erholen. Du findest neue Kraft, Klarheit und Kreativität und etablierst mit frischer Energie neue Gewohnheiten.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (6 Tage)
- ☉ 2–3 Virechana – Reinigungstage
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Synchron-Vishesh – kräftige ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Prana Healing Massage® (80 min)
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Shiroabhyanga – wohltuende Kopfmassage mit anschließendem Stirnölguss
  - European Ayurveda® Antistressmassage (80 min)
  - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage
  - Einzel-Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - 2 Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölgüsse
  - 2 Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Akshi - Augenbad
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Janu Vasti – Knieölguss **oder** Khadi Vasti – Rückenölguss
  - Klassische Rückenmassage (25min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Rücken- und Fußmassage (55 min)
  - 3 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung inklusive manueller Therapie bei Dr. Sinop
  - 6 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Individuelle Yoga- und Meditationsstunde **oder** Mind Detox Coaching (55 min)
  - Loslass-Ritual (25 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

€ 6.596 pro Person

**20 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



## PANCHAKARMA KUR "SUPREME"

28 Übernachtungen, 27 Behandlungstage, 46 Anwendungen

Die „Königin der ayurvedischen Kuren“ schafft einen neuen Kraftort in Dir, der Dein Leben ganzheitlich positiv verändert. In einem Zeitraum von 4 Wochen schenkst Du Deinem Körper die Zeit, die 3 Phasen der Panchakarma Kur vollumfänglich umzusetzen, ein Reset auf allen Ebenen Deines Seins zu erfahren und emotionale Blockaden aufzulösen.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (6 Tage)
- ☉ 2–3 Virechana – Reinigungstage
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 3 Synchron-Vishesh – kräftige ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Prana Healing Massage® (80 min)
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Shiroabhyanga – wohltuende Kopfmassage mit anschließendem Stirnölguss
  - European Ayurveda® Antistressmassage (80 min)
  - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage
  - Einzel-Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - 2 Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölgüsse
  - 2 Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Akshi - Augenbad
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Janu Vasti – Knieölguss **oder** Khadi Vasti – Rückenölguss
  - Intensive Rückenbehandlung **und** Klassische Rückenmassage (25min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Rücken- und Fußmassage (55 min) **und** Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - 4 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung inklusive manueller Therapie bei Dr. Sinop
  - Fußreflexzonen Massage **oder** Shiromardana – Kopf- Gesichtsmassage (25min)
  - EA Glory Healing Massage® (80min)
  - Akupunkt-Meridian-Massage **oder** Osteopathische Anwendung (ca. 50 min)
  - Khadi-Vasti (45 min)
  - European Ayurveda® Antistressmassage (55 min)
  - Mukabhyanga ( 55 min)
  - Alpine Veda Antistress **oder** Alpine Veda Sportmassage (55 min)
  - 6 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Individuelle Yoga- und Meditationsstunde
  - Mind Detox Coaching (55 min) **und** Loslass-Ritual (25 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

€ 7.997 pro Person

**27 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



# EA AYURDETOX KUREN

## AYURDETOX KURZREINIGUNG

**Mindestaufenthalt: 4 Übernachtungen**

Du erlebst in kurzer Zeit eine Reinigung von Körper, Geist und Seele. Auf Basis der Pulsdiagnose und Konsultation wird Dein Körper auf das Reinigungsritual vorbereitet. Lass los, befreie Dich von Schlacken und schöpfe neue Kraft dank ayurvedischer Anwendungen. Gemeinsam mit uns findest Du eine nachhaltige Lösung für einen ausgeglichenen Alltag.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Kraftelixier
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem. Optimal zum Entschlacken und Entgiften
  - European Ayurveda® Antistressmassage (55 min)
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Shirodhara – Stirnölguss
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder AyurDetox Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

**€ 1.045 pro Person**

**zzgl. Zimmerpreis**

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

*Es geht  
mir richtig gut,  
weil ich neue Kraft  
schöpfe*

## AYURDETOX INTENSIVREINIGUNG

**7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen**

Dein Körper wird entgiftet und mit Hilfe einer sanften inneren Reinigung, Ganzkörperöl-, Stempel- und Kräuterpulvermassagen von Schlacken befreit. Durch weitere Anwendungen wird Dein Immunsystem aufgebaut und Dein Darm gestärkt – individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Kraftelixier
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - European Ayurveda® Antistressmassage (80 min)
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Einzel-Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder AyurDetox Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

**€ 2.116 pro Person**

**6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)



## EA ENERGY KUREN

### EMOTIONAL HEALING KUR

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 13 Anwendungen

Du möchtest körperlich und geistig entgiften? Diese Kur hilft Dir, Deinen Körper zu entschlacken, von Altlasten zu befreien und neue Energie zu tanken. Durch das Loslassen von alten Mustern und Glaubenssätzen wirst Du emotional gestärkt und bist bereit, Deine Visionen Wirklichkeit werden zu lassen. Lass Dich durch körperliche Anwendungen, Coaching und Yoga-Einheiten ganzheitlich resetten und komme in Deine Kraft und Kreativität.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Kraftelixier
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Vishesh – Energiemassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Prana Healing Massage® (80 min)
  - Individuelle Yoga- und Meditationseinheit **oder** Breathwork
  - Khadi Vasti („Wiedererwecken der Urkraft“) **oder** Nasya – Nasenbehandlung
  - Loslass-Ritual (25 min)
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Mind-Detox-Coaching (55 min)
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Shirodhara – Stirnölguss
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Emotional Healing Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 2.395 pro Person

**6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

*Es geht mir richtig gut,  
weil ich sein darf, wer ich bin*

### IMMUN POWER KUR

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 19 Anwendungen

Stärke Deine Abwehrkräfte! Du fühlst Dich ausgelaugt und nicht in Balance? Diese Kur hilft Dir, Dein Immunsystem zu stärken und Deine Energiespeicher wieder aufzufüllen. Durch eine sanfte Entgiftung und dem anschließenden Darmaufbau werden Dein Mikrobiom gestärkt und Deine Doshas in Einklang gebracht – ein Boost für Körper, Geist und Seele.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Kraftelixier (3 Tage)
- ☉ European Ayurveda® Immunbooster (3 Tage)
- ☉ Darmaufbau zur Stärkung des Mikrobioms
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - European Ayurveda® Antistressmassage (80 min)
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - Prana Healing Massage® (80 min)
  - 2 Khadi Vasti („Wiedererwecken der Urkraft“) **oder** Gamathi® – „European Ayurveda®“-Bein-Spezialbehandlung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - 3 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - 2 individuelle Yoga- und Meditationsstunden (55 min)
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Immun Power Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 3.505 pro Person

**9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Ayurveda-Aufbaukosten im Zimmerpreis inkludiert)



## EA BALANCE & LONGEVITY KUREN

### RASAYANA KUR "HIGH-LIGHT" MIT SYNCHRONBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

Das Hauptziel der Rasayana Kur ist die Regeneration des Körpers und seiner Organe. Das Immunsystem wird nach Erkrankungen gestärkt, innere Stabilität stellt sich ein, Erschöpfungs- und Belastungszustände werden überwunden und Du fühlst Dich ganzheitlich verjüngt.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Schwedenbitter (2 Tage)
- ☉ Sanfter Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Synchron-Vishesh – Energiemassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Rasayana Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 2.708 pro Person

**6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Ayurveda-Aufbaukosten im Zimmerpreis inkludiert)

*Es geht mir richtig gut,  
weil ich loslassen kann.*

### RASAYANA KUR "LIGHT" MIT EINZELBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen

Rasayanas fördern nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Lebensenergie und haben einen verjüngenden Effekt auf Körpergewebe und Organe. Gezielte Behandlungen, die auf den jeweiligen Konstitutionstyp abgestimmte Ernährung sowie sanfte Bewegung fördern die Langlebigkeit (Longevity) und Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Schwedenbitter (2 Tage)
- ☉ Sanfter Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Vishesh – Energiemassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - European Ayurveda® Antistressmassage (55 min)
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Rasayana Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 2.116 pro Person

**6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Ayurveda-Aufbaukosten im Zimmerpreis inkludiert)



## RASAYANA KUR "DER KLASSIKER"

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen

Das Hauptziel der Rasayana Kur ist die Regeneration des Körpers und seiner Organe. Das Immunsystem wird nach Erkrankungen gestärkt, innere Stabilität stellt sich ein, Erschöpfungs- und Belastungszustände werden überwunden. Rasayanas fördern nicht nur die Gesundheit, sondern haben einen verjüngenden Effekt auf Körpergewebe und Organe. Gezielte Behandlungen, die auf den jeweiligen Konstitutionstyp abgestimmte Ernährung sowie sanfte Bewegung bewirken eine nachhaltige Balance für Körper, Geist und Seele.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Kraftelixier (3 Tage)
- ☉ Virechana – Reinigungstag
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - European Ayurveda® Antistressmassage (80 min)
  - Prana Healing Massage® (80 min)
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - Khadi Vasti – „Wiedererwecken der Urkraft“
  - Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Alpienne-Veda-Anti-Stress-Massage
  - 2 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkungen
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Rasayana Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 3.433 pro Person

**9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Ayurveda-Aufbaukosten im Zimmerpreis inkludiert)

## RASAYANA KUR "DE LUXE"

14 Übernachtungen, 13 Behandlungstage, 27 Anwendungen

Körper, Geist und Seele bilden eine untrennbare Einheit. Regeneriere bei einer 2-wöchigen Kur Dein gesamtes System und finde innere Stabilität. Für tiefe Reinigung, Regeneration und Resilienz, etwa nach Krankheit, Erschöpfungszuständen oder großen Belastungen. Spüre Dich selbst wieder und stärke Deine Energiezentren.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abschlussgespräch
- ☉ Therapeutische Begleitung
- ☉ Kraftelixier (6 Tage)
- ☉ 2 Virechana – Reinigungstage (Alternative möglich)
- ☉ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - European Ayurveda® Antistressmassage (80 min)
  - Prana Healing Massage® (80 min)
  - 2 Udanavata® – Bauch-Spezialmassagen
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - Shiroabhyanga – wohltuende Kopfmassage mit anschließendem Stirnölguss
  - Khadi Vasti – „Wiedererwecken der Urkraft“
  - Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Synchron-Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Mukabhyanga ( 55 min)
  - Akupunkt-Meridian-Massage **oder** Osteopathische Anwendung (ca. 50 min)
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Klassische Rückenmassage (25min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - 4 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkungen
  - Individuelle Yoga- und Meditationsstunde **oder** Mind Detox Coaching (55 min)
- ☉ Svedana – Wärmetherapie
- ☉ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ☉ Kräuter während des Aufenthalts
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**Feel-Good-Goodie: Zu jeder Rasayana Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit**

€ 4.591 pro Person

**13 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis**

(Ayurveda-Aufbaukosten im Zimmerpreis inkludiert)



# medical healthcare

Die Ayurveda PLUS Kur ist die Kombination aus dem schulmedizinischen Fachwissen und der ayurvedischen Heilkunde. Du profitierst von dieser unterstützenden Therapie, um Toxine auszuleiten, zur Gewichtsreduktion und zur Regeneration von Stoffwechsel- und Schlafstörungen sowie chronischen Krankheiten. Genieße 19 Behandlungen – individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt. Kombiniert mit einer ayurvedischen Ernährung hilft Dir diese Kur, Dein Leben zu verändern.

Zunächst werden durch ein Konsultationsgespräch und eine Pulsdiagnose Deine persönlichen Bedürfnisse erörtert. Anhand der Anamnese erstellen wir Deinen individuellen Behandlungsplan, der aus der therapeutischen Begleitung, Entspannungsprogrammen und ayurvedischen Anwendungen besteht. Ein finales Abschlussgespräch hilft Dir dabei, die neue Balance für Körper, Geist und Seele mit in den Alltag zu nehmen.

## KONSULTATION

(Anamnese, Beratung, ggf. körperliche Untersuchung)

**Behandlungsdauer: ca. 30 min € 158**

## AKUPUNKTUR- & MARMABEHANDLUNG

(Körper- und Ohrakupunktur inklusive kurzer Erstanamnese sowie Puls- und Zungendiagnostik, ggf. manuelle Techniken)

**Behandlungsdauer: ca. 30 min + 25 min Liegezeit € 158**

## NEUROKYBERNETISCHE THERAPIE / HNC\*

(Kinesiologische Testungen mit manuellen Korrekturen)

\*Für eine Grundkorrektur werden zwei Sitzungen empfohlen.

**Große Sitzung: ca. 45 min € 240**

### Wichtigen Hinweis

Über diese ärztlichen Leistungen erhältst Du eine Rechnung, die Du bei privaten Krankenkassen bzw. Zusatzversicherungen einreichen kannst.

## AYURVEDA PLUS KUR

*Es geht mir richtig gut,  
weil ich auf meinen Körper höre*

### AYURVEDA PLUS INTENSIV KUR

**10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 19 Anwendungen**

- ⊙ Konsultation & Pulsdiagnose
- ⊙ Abschlussgespräch
- ⊙ Therapeutische Begleitung
- ⊙ Kraftelixier
- ⊙ Virechana – Reinigungstag
- ⊙ Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 2 Akupunkturbehandlungen von Dr. Alaettin Sinop (Körper- und Ohrakupunktur inklusive kurzer Erstanamnese sowie Puls- und Zungendiagnostik, ggf. manuelle Techniken)
  - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Vishesh – Energiemassage
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - 2 Akupunkt-Meridian-Massagen
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Khadi Vasti – Ölanwendung für den Rücken
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Neurokybernetische Therapie / HNC (kinesiologische Testungen mit manuellen Korrekturen)
  - Udvartana –Kräuterpulvermassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Prista® – European Ayurveda®-Rückenspezialmassage
  - Gamathi® – European Ayurveda®-Bein-Spezialbehandlung
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
- ⊙ Svedana – Wärmetherapie
- ⊙ Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- ⊙ Kräuter während des Aufenthalts
- ⊙ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ⊙ Benützung des Ayurveda Spa

**€ 3.285 pro Person**

### 9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)

### We create good Karma

€ 5 pro Kur werden an das Baumprojekt „Grow my Tree“ gespendet!

# AYURVEDA PROGRAMME

Wenn Du die Welt des European Ayurveda® sanft für Dich entdecken willst, kannst Du eines unserer Programme wählen. So genießt Du die Sonnhof-Verwöhnung und Deine Ayurveda-Anwendungen nach Wahl. Sanfte Yoga- & Meditationseinheiten begleiten Dich auf Deinem persönlichen Weg und ganz in Deinem Tempo. Wenn Du Dich bereit fühlst, darfst Du Dein ayurvedisches Wissen in wöchentlichen Vorträgen vertiefen und ein zusätzliches Konsultationsgespräch oder eine individuelle European Ayurveda® Ernährungsberatung buchen.

## AYURVEDA SHORT STAY

**Mindestaufenthalt: 3 Übernachtungen**

Entdecke die Welt des European Ayurveda®. Entgifte Deinen Körper bei einer Kräuterpulvermassage und spüre Dein Innerstes bei einer ayurvedischen Ganzkörpermassage mit Stirnölguss. Entdecke Dein wahres Selbst bei sanften Yoga- und Meditationseinheiten und befreie Dich von Stress und Sorgen im Ayurveda Spa.

- ☉ Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- ☉ Shirodhara – Stirnölguss in Kombination mit Abhyanga
- ☉ Udvartana – Kräuterpulvermassage
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**€ 364 pro Person zzgl. Zimmerpreis**

## AYURVEDA RELAX- UND WOHLFÜHLTAGE

**Mindestaufenthalt: 5 Übernachtungen**

Du möchtest Dir etwas Gutes tun, den Alltagsstress vergessen und zu Dir selbst finden. Genieße Deine Auszeit mit zwei Ganzkörperölmassagen, Stirnölguss und Salz-Öl-Peeling. Entspanne bei Yoga- und Meditationseinheiten. Tanke neue Energie und stärke Dein Nervensystem mit der ayurvedischen Energiemassage.

- ☉ Vishesh – ayurvedische Energiemassage mit stärkender Wirkung auf das Nervensystem
- ☉ Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- ☉ Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem Optimal zum Entschlacken und Entgiften
- ☉ Shirodhara – Stirnölguss
- ☉ Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- ☉ European Ayurveda® Antistressmassage (80 min)
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**€ 930 pro Person zzgl. Zimmerpreis**

## KÖNIGLICHES AYURVEDA

**Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen**

Entdecke Dein königliches Selbst. Lass Dich mit einer einzigartigen Kombination aus verschiedenen Ayurveda-Behandlungen in sieben Tagen verwöhnen. Jeder Teil Deines Körpers bekommt in fünf spezifischen Anwendungen und zwei Ganzkörpermassagen genügend Aufmerksamkeit.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- ☉ Prana Healing Massage® (80 min)
- ☉ Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
- ☉ Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- ☉ Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- ☉ Intensive Rückenmassage
- ☉ European Ayurveda® Antistressmassage (80 min)
- ☉ Shirodhara – Stirnölguss
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**€ 1.550 pro Person zzgl. Zimmerpreis**

## REGENERATIONSWOCHE „JUNGBRUNNEN“

**Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen**

Ziel der „Jungbrunnen“-Regenerationswoche ist, vorzeitige Alterungsprozesse zu verzögern, aufzuhalten oder rückgängig zu machen. Dieses auf Deine Bedürfnisse abgestimmte wohltuende und gesundheitsfördernde Programm stärkt das Immunsystem und das Nervenkostüm, fördert die Körperkraft und reguliert die Verdauung. Die verwendeten Öle sorgen für einen klaren Teint und eine weiche, geschmeidige Haut. Die tiefenwirksamen Behandlungen erwärmen den gesamten Körper und fördern den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen.

- ☉ Konsultation & Pulsdiagnose
- ☉ European Ayurveda® Ernährungsberatung
- ☉ Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- ☉ Vishesh – Energiemassage
- ☉ Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
- ☉ Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- ☉ Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
- ☉ Shirodhara – Stirnölguss
- ☉ Prista® – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
- ☉ Udvartana – Kräuterpulvermassage
- ☉ European Ayurveda® Antistressmassage (55 min)
- ☉ Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- ☉ Benützung des Ayurveda Spa

**€ 1.555 pro Person zzgl. Zimmerpreis**

*Es geht mir richtig gut, weil ich mir die Zeit zum Erholen nehme*



## ZIMMERPREISE

Die angegebenen Preise sind pro Person und Nacht mit Verwöhn Pension, exkl. Ortstaxe.

28.12.2024 – 07.01.2025

Einzelzimmer <b>SONNHOF</b>	ab € 227	ab € 235
Doppelzimmer <b>OM SPIRIT</b>	ab € 217	ab € 230
Doppelzimmer <b>SHINE ON</b>	ab € 232	ab € 245
Juniorsuite <b>SONNHOF SPIRIT</b> <i>neues Design</i>	ab € 255	ab € 267
Juniorsuite <b>SONNHOF SPIRIT DELUXE</b>	ab € 260	ab € 272
Juniorsuite <b>TIROL MEETS INDIA</b>	ab € 237	ab € 249
Juniorsuite <b>ALPIENNE SPIRIT</b>	ab € 237	ab € 249
Juniorsuite <b>HARMONIE SPIRIT</b>	ab € 240	ab € 258
Suite <b>VEDA SPIRIT</b>	ab € 286	ab € 325
Apartment <b>SONNHOF</b> {nicht in der Hotelanlage}	ab € 215	ab € 225
Apartment <b>SHINE ON</b> {nicht in der Hotelanlage}	ab € 245	ab € 255

Einzelzimmerzuschlag: **ab € 75**, Einzelzimmerzuschlag Veda Spirit: **ab € 90**

Die Verwöhn Pension beinhaltet: Wochenprogramm mit Yoga, Meditation, Vorträge und Wanderungen.

Ayurveda-Frühstücksbuffet, mittags Pitta-Buffer, nachmittags Vata-Jause mit Teezeremonie und Obst, Abendmenü, exkl. Getränke. **Wir verwenden zum Großteil biologische und regionale Lebensmittel von unserem Lindhof sowie Ganderwasser.** Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer. Aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Dich, auch auf den Balkonen nicht zu rauchen. Tiefgarage ohne Gebühr.

**Dein privater Kraftort. Deine persönliche Wohlfühloase. Dein individueller Rückzugsort.**

Wähle Deinen persönlichen Kraftort aus elf verschiedenen Zimmerkategorien. Für Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit: Dein Zimmer ist frei von elektromagnetischen Strahlungen. Freies WLAN kannst Du gerne in der Lounge nutzen. Spüre Dich selbst. Nimm Dir eine Auszeit.

**Nachhaltigkeit:** Im European Ayurveda Resort Sonnhof setzen wir alles daran, unseren ökologischen Fußabdruck zu minimieren und gleichzeitig höchste Standards für unsere Gäste zu gewährleisten: Unsere Zimmer und Räumlichkeiten werden größtenteils mit effektiven Mikroorganismen gereinigt. Wir arbeiten kontinuierlich daran, Plastik und Einwegprodukte aus unserer Küche und unserem Arbeitsumfeld zu entfernen. Stattdessen setzen wir auf recyclebare und natürliche Materialien. Seit 2023 wird unser Hotel mit Ökostrom aus erneuerbaren Energien versorgt.



**Info**  
Alle unsere Zimmer sind mit der ZES Energie- und Regenerationsmatte und Memon-Technologie ausgestattet.



**Dein Einzelzimmer SONNHOF**

20 m², Holzboden aus Eiche, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internetanschluss, Safe, Schreibtisch und Balkon.



**Dein Doppelzimmer OM SPIRIT**

30 m², Doppelzimmer aus gemütlichem Altholz, Sitzecke, Holzboden aus Eiche, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe, Schreibtisch und Balkon.



**Dein Doppelzimmer SHINE ON**

22 – 25 m², Doppelzimmer mit Holzboden, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internetanschluss, Safe und Balkon.



neues  
Design



#### Deine Juniorsuite **SONNHOF SPIRIT**

35 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, Schrank, Dusche, separatem WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe und Panoramabalkon.

2 Designs



#### Deine Juniorsuite **HARMONIE SPIRIT**

42 m<sup>2</sup>, Schlafzimmer, getrennter Wohnraum, Holzboden, Dusche, separates WC, Doppelwaschbecken, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe, Panoramabalkon und Seidenbettdecken.

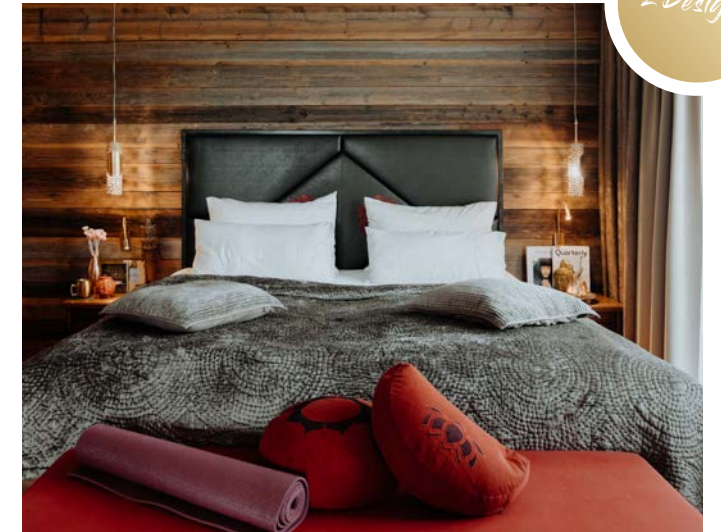
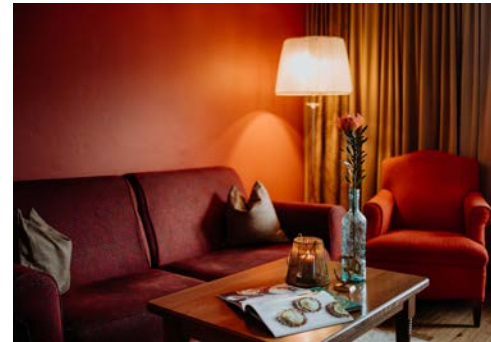
neues  
Design



#### Deine Juniorsuite **SPIRIT DELUXE**

42 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, Schrank, Schreibtisch, Dusche, separatem WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe und Panoramabalkon.

2 Designs



#### Deine Suite **VEDA SPIRIT**

45 m<sup>2</sup>, getrennter Wohn- und Schlafbereich, Sitzecke, Eichenboden, Dusche, separates WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe, Schreibtisch, Panoramabalkon und Seidenbettdecken.

neues  
Design



#### Deine Juniorsuite **TIROL MEETS INDIA**

35 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, begehbarem Schrank, Dusche, separatem WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internetanschluss, Safe und Panoramabalkon.



#### Deine Juniorsuite **ALPIENNE SPIRIT**

35 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, begehbarem Schrank, Dusche, separatem WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internetanschluss, Safe und Panoramabalkon.



#### Dein Apartment **SONNHOF**

35 – 40 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer mit Holzboden, Sitzecke mit Sofa, Dusche/ WC, Föhn, Bademantel, Slippers, SAT-TV und Balkon. Unser Apartment liegt **ca. zwei Gehminuten vom Hotel entfernt (nicht direkt in der Hotelanlage).**



#### Dein Apartment **SHINE ON**

35 – 40 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer mit Holzboden, Sitzecke mit Sofa, Dusche/ WC, Föhn, Bademantel, Slippers, SAT-TV und privater Sauna. Unser Apartment liegt **ca. zwei Gehminuten vom Hotel entfernt (nicht direkt in der Hotelanlage).**





## European Ayurveda Resort Sonnhof Tirol

# Allgemeine Informationen

### Anreise

Mit dem Pkw über die Inntalautobahn, Ausfahrt Kiefersfelden oder Kufstein Nord (ohne Mautgebühr) oder Weyarn, auf der Bundesstraße Richtung Bayrischzell. Innsbruck: 90 km, 1 Stunde; Salzburg: 119 km, 1 Stunde 20 min; Flughafen München: 135 km, 1 Stunde 30 min.

Gerne organisieren wir Deinen Transfer:

Taxi vom Hotel zum Bahnhof Kufstein: **ca. € 35.**

Gebühr für Flughafentransfer auf Anfrage.

### An- und Abreise

Bei Anreise ist das Zimmer ab 14.00 Uhr bezugsfertig. Bei Abreise steht Dir das Zimmer bis 11.00 Uhr zur Verfügung. Bei vorzeitiger Abreise wird der Zimmerpreis für die gebuchten Tage verrechnet.

### Buchung

Bei Buchung ist eine Anzahlung des Reisepreises auf das Konto bei der Sparkasse Kufstein zu leisten: IBAN: AT67 2050 6077 0005 1662 BIC: SPKUAT22XXX

### Zimmerservice

Gegen Gebühr; je nach Aufwand **€ 5 – 10**

### Inklusivleistungen

Verwöhnepension mit Ayurveda-Frühstücksbuffet, mittags Pitta-Buffer, nachmittags Vata-Jause mit Teezeremonie und Obst, Abendmenü, exkl. Getränke. Wir verwenden zum Großteil biologische und regionale Lebensmittel von unserem Lindhof sowie Grandwasser.

- Teilnahme am Ayurveda-Aktiv-Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa
- Kostenloses WLAN in der Lounge
- Tiefgaragenplatz

### Zahlungsmodalitäten

Cash, EC-Karte, Visa, MasterCard, American Express

### Stornogebühr

- Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.
- 30 bis zwei Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 60 % des Zimmer- und Kurpreises.
- Einen Tag vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100 % des Zimmer- und Kurpreises.

### Stornogebühr Ayurveda Spa

Bei kurzfristig stornierten Massagen und Anwendungen im Ayurveda Spa (innerhalb von 24 Stunden vor Behandlungsbeginn) beträgt die Stornogebühr 70 % der Leistung.

### Zuschlag Einzelbelegung

Doppelzimmer € 75 / Nacht

Suite „Veda Spirit“ € 90 / Nacht

### Deine Empfehlung & unser Dankeschön

Für jede Empfehlung, die zu einer Buchung führt, bedanken wir uns bei Dir mit einem Ayurvedabonus im Wert von **€ 50** als kleine Vorfreude auf Deinen nächsten Urlaub im Sonnhof.

### Gutscheine

Wenn Du eine spezielle Überraschung für liebe Menschen oder auch Geschäftspartner suchst, ist ein Sonnhof-Geschenkgutschein ein ganz besonderer Gruß. Eben ein Stück vom Glück! (Bei Buchung bitte unbedingt Gutscheinnummer angeben.)

### Im Einklang mit der Natur: Nachhaltigkeit ist uns wichtig!

Wir reinigen ohne Chemie. Durch ihre antioxidative, fermentative, regenerative, energetische und kommunikative Wirkung schaffen „Effektive Mikroorganismen“ (EM) ein positives Milieu in ihrem Lebensraum. Über 80 verschiedene „EM“ leben jeweils von den Stoffwechselprodukten der anderen – eine selbstreinigende Mischung, auf die wir im Sonnhof vertrauen.

**Mit Erscheinen dieser Preisliste verlieren alle bisherigen ihre Gültigkeit. Änderungen vorbehalten! Für Irrtümer und Druckfehler wird keine Haftung übernommen.**