

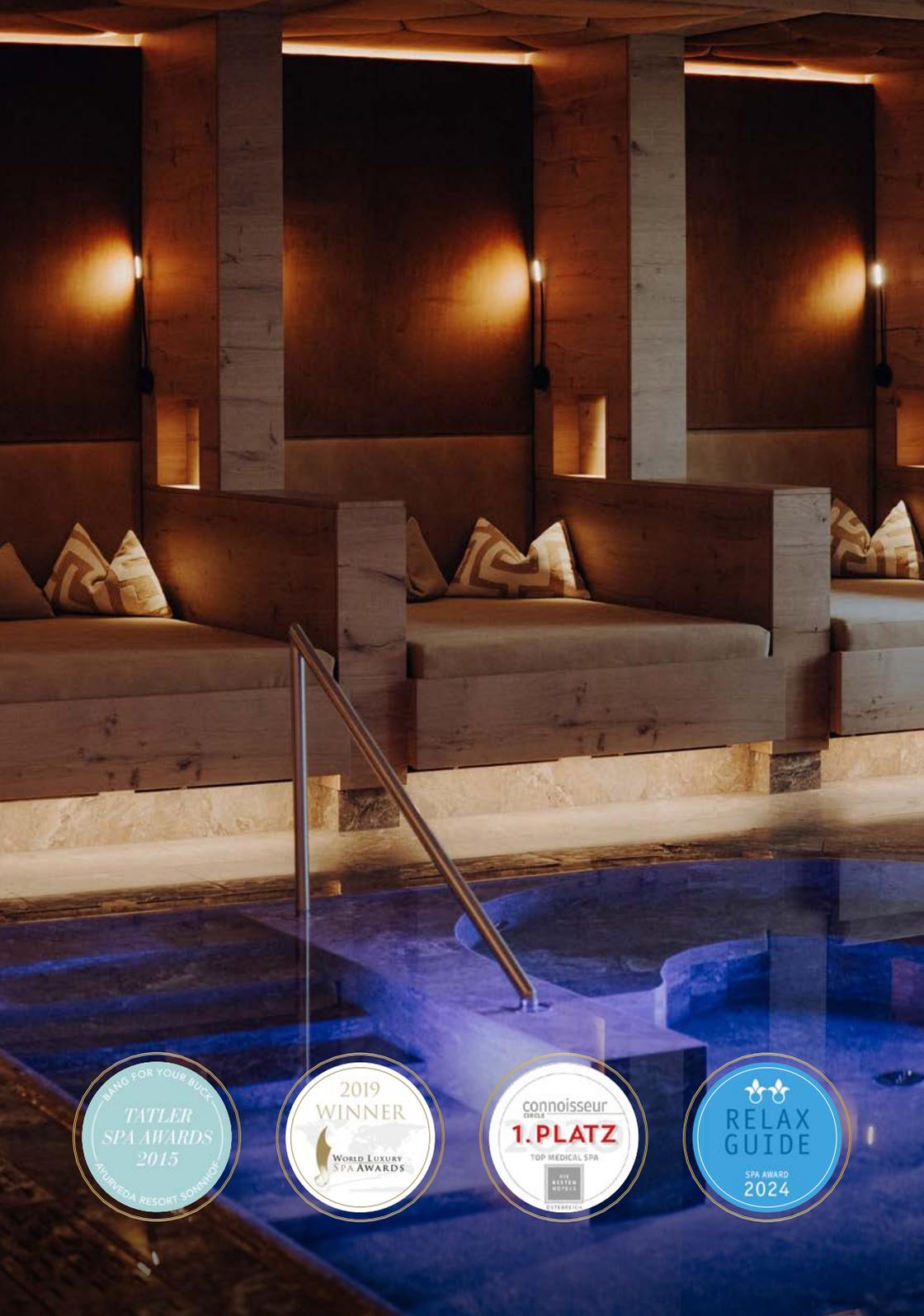
# IT'S ALL ABOUT YOU

BEHANDLUNGEN & PROGRAMME

*Pioniere seit 2006*



European Ayurveda Resort  
Sonnhof Tirol



## LIEBE FREUNDE VON EUROPEAN AYURVEDA®!

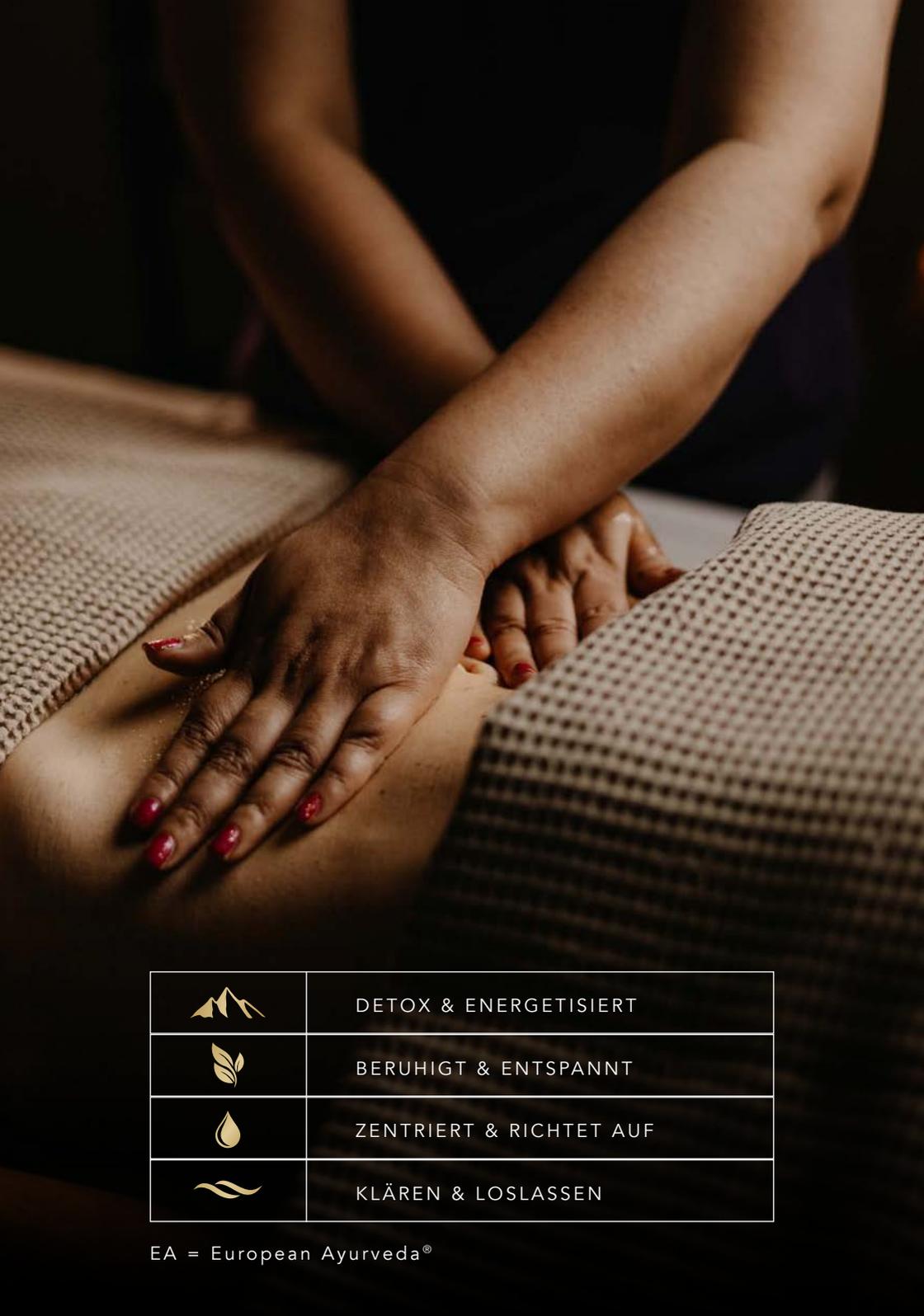
Weg vom Alltag. Tauche in die Welt des European Ayurveda® ein und freue Dich auf Deine neuen Erfahrungen mit der fernöstlichen Lebensphilosophie in den Bergen Tirols. Spüre Dich selbst. Erlebe Dich selbst. Nimm Dir bewusst Zeit für Dich. Genieße ayurvedische Behandlungen, spüre Dich und Deine Seele beim Yoga und finde während einer Meditation zu Dir selbst. In Deinem persönlichen Tempo: Die Welt des European Ayurveda® steht Dir offen. Entdecke sie.

Im European Ayurveda® lebt 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 Balance. Die Lehre des Ayurveda trifft auf regionale Produkte und Umweltbewusstsein, Yoga und Meditation – angepasst an den europäischen Lebenswandel. Eine Symbiose aus medizinischer und therapeutischer Expertise aus der alten und der neuen Welt, geschmacklicher Vielfalt, geistiger Klarheit und ganzheitlichen Gedankenansätzen.



**Es geht mir richtig gut,  
weil ich die Möglichkeit habe,  
mein Leben positiv zu verändern.**

**Deine Elisabeth Mauracher  
und Helmut Naschberger  
mit dem gesamten Sonnhof-Team**



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

## INHALTSVERZEICHNIS

- 06 – 07** Kernkompetenzen & die 7 Säulen des European Ayurveda®
- 08 – 09** Unser European Ayurveda® Expertenteam
- 10 – 11** Was European Ayurveda® so besonders macht
- 12 – 13** Die Grundlagen von EA
- 14 – 18** EA Körperbehandlungen
- 19 – 21** EA für den Bewegungsapparat
- 22 – 24** EA Detox Behandlungen
- 25 – 27** EA klassische Behandlungen
- 28 – 29** Ayurveda Plus
- 30 – 33** EA Kosmetikbehandlungen
- 34 – 35** Emotionale Begleitung, Yoga & Meditation
- 36 – 37** Mental & Mind Detox Coaching, Meditation
- 38 – 39** Premiumprogramme
- 40 – 41** Dein Empowerment Mentoring
- 42 – 43** Spa-Etikette

	DETOX & ENERGETISIERT
	BERUHIGT & ENTSPANNT
	ZENTRIERT & RICHTET AUF
	KLÄREN & LOSLASSEN



# DIE KOMPETENZFELDER DES EA UND SEINE SÄULEN

World of European Ayurveda® bietet optimale Lösungsansätze für mehr Harmonie, Gesundheit, Klarheit und Gleichgewicht – auf Basis jahrelanger Erfahrung in der Symbiose von westlichen schulmedizinischen Erkenntnissen und der fernöstlichen Heillehre. Ayurveda trifft in dieser einzigartigen Auslegung auf regionale Produkte und Umweltbewusstsein, Yoga und Meditation – angepasst an den europäischen Lebenswandel. Eine Einheit aus geistiger Klarheit, ganzheitlichen Gedankenansätzen und Vielfalt. Live differently – individuell, anders, gesund.



## EA DETOX

In einer Welt, die von Hektik und Schnelligkeit geprägt ist, sind Ruhe und Gesundheit wertvoll. European Ayurveda® begegnet diesem Zeitgeist mit sanftem und intensivem Detox von Körper, Geist und Seele. Genieße Dein neues Lebensgefühl. Genieße Leichtigkeit, Klarheit und die Erkenntnis, dass weniger mehr sein kann.



## EA BALANCE

Entschleunigung durch European Ayurveda® und jahrelanger medizinischer Expertise: Das geistige und körperliche Loslassen von Arbeit, Stress und dem Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen. Finde Deine innere Balance, fokussiere Dich auf Deine Stärken und tanke neue Energie, um Deinen Alltag erfolgreich meistern zu können.



## EA ENERGY

Werde wieder zum Kapitän Deines Lebens und nimm Dein Schicksal in die Hand! European Ayurveda® schenkt Dir die Werkzeuge, um Dein volles Potenzial zu entfalten. Nutze die Energie, Vitalität und Klarheit, die durch eine ayurvedische Lebensweise entsteht, um Dein neues Ich zu definieren und genieße das Leben in aller Fülle!



## KONSULTATION & BEHANDLUNG

*Komplementärmedizin, fundiertes Ayurveda Wissen und TCM*

Auf Deine Bedürfnisse abgestimmt: Pulsdiagnose, komplementärmedizinische Diagnose- und Behandlungsmethoden sowie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und manuelle Praktiken verschmelzen zu Deinem persönlichen Therapieplan.



## HEALING SPIRIT

*Achtsamkeit, Energiearbeit und Persönlichkeitsentwicklung*

Ob Mental & Mind-Detox®, Coaching oder Vorträge: Individuelle Unterstützung auf mentaler Ebene durch die EA Energiemedizin hilft, Deinen Lebensweg neu zu gestalten.

Erfahre bei Healing Circles, Breathwork-Sessions oder Mantra-Chanting Deine Spiritualität und verbinde Dich mit Deiner inneren Essenz.



## YOGA & MEDITATION

*Yoga, Pranayama und geleitete Meditationen*  
Anleitungen zu Yoga, Meditation und heilsamen Zeremonien nach der Lehre des European Ayurveda® lenken die Aufmerksamkeit auf Dein Inneres. Erlebe Entspannung, Klarheit und Harmonie und spüre Dich und Deine Bedürfnisse.



## KREATIVITÄT

*Selbstverwirklichung und Lebensfreude*

Wo oder wie kannst Du Dich ganz fallen lassen und Deiner Seele Ausdruck verleihen? Finde mit Tanzen, Musik, Malen, Schreiben oder Journaling zurück zu Deinem Inneren Kind und lass Deine Visionen Wirklichkeit werden! Unsere exklusiven Premiumprogramme können Dich begleitend zu Deiner Kur dabei unterstützen, loszulassen und Deine Urkraft wiederzuentdecken.



## AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

*Jeder is(s)t anders*

Vegetarische und vegane Ayurveda Ernährung kombiniert mit regionalen Produkten von der familieneigenen Farm. Eine intuitive und doshagerechte Ernährung im Einklang mit der Natur. Für Gerichte, die nicht nur sättigen, sondern auch nachhaltig Körper und Seele nähren.



## AUSBILDUNG & COACHING

*Potential entfalten, Berufung finden und Herzensbusiness führen*

Erlerne das Wissen von EA und erkenne Deinen wahren Lebenssinn. Du gehst mit Leichtigkeit durch Dein Leben und erfreust Dich an Deinem Alltag und an Deinem Job. Weg vom Beruf und hin zur Berufung: Führe Dein Herzensbusiness mit Empowerment Mentoring zum Erfolg.



## NATUR & BEWEGUNG

*Sanfte Bewegung in der Natur, Kraftorte, Waldbaden und Erdung*

Körper, Geist und Seele – eine untrennbare Einheit. Gerade deswegen sind Natur und Bewegung wichtige Bestandteile Deines Wohlbefindens. Denn nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Für ein Leben in Balance.

# WIR SIND FÜR DICH DA

## UNSER EA EXPERTENTEAM

Mit fundiertem Fachwissen, Spezialisten aus Indien, einem erfahrenen Arzt und dem Sonnhof-Expertenteam integrieren wir das ganzheitliche Konzept des Ayurveda in die westliche Lebensweise. Sanft und wirkungsvoll. Alles kann. Nichts muss.



### ELISABETH MAURACHER

*Inhaberin*

- Pionierin & Visionärin von European Ayurveda®
- Expertin für European Ayurveda® & Mindful Empowerment
- Female Business Coach
- Gründerin von Glory Female Life – verdiene das, was Du wert bist!



### GAURAV SHARMA

*Pulsdiagnose & ayurvedische Naturheilkunde*

- Ausgebildeter Ayurveda-Mediziner, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Staatlich geprüfter Ayurveda-Praktiker
- Touch for Health Coach



### RAJAT VASHISHT

*Pulsdiagnose & ayurvedische Naturheilkunde*

- Ausgebildete Ayurveda-Medizinerin, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin
- Ernährungscoach & zertifizierte Bachblütenberaterin



### DR. ALAETTIN SINOP

*Facharzt für Allgemeinmedizin  
mit Tätigkeitsschwerpunkt Naturheilverfahren*

#### Naturheilkundliches Angebot:

- Akupunktur / TCM
- Konsultation / Pulsdiagnose
- Manuelle Medizin / Chirotherapie
- Neuraltherapie / Homöosiniatrie
- Neurokybernetische Technik / HNC
- Ayurvedische Medizin / Kräutermedizin

#### Schulmedizinisches Angebot:

- Medizinischer Check-up
- Apparative Diagnostik (Sonografie, EKG)
- Laboruntersuchungen



### CHRISTINE SCHNEIDER

*European Ayurveda® Spezialistin, Organisation & Kurbetreuung*

- Organisation & Assistenz der Ayurveda-Spezialisten
- Feel-Good-Assistentin



### SARAH SCHURIAN-BERGMEISTER

*European Ayurveda® Spezialistin, Organisation & Kurbetreuung*

- Heilpraktikerin
- Psychoenergetische Kinesiologin
- Ernährungsberaterin
- Ayurveda Lifestyle Coach



### HARALD NIEDERL

*Psychosozialer Berater*

- Experte für mentale & seelische Gesundheit
- Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl



### VIJAYA KUMARI

*Spiritual Teacher*

- Yogalehrerin für traditionelles Yoga
- Yoga Nidra, Breathwork, Rituale, Zeremonien und Mantra-Chanting
- Energiearbeit



*Wie EA  
Dein Leben  
verändert...*

... und die Grundsätze  
des European Ayurveda®  
Lifestyle erfährst Du auf  
unserer Website.



**EUROPEAN AYURVEDA®**

- Regional und saisonal
- Modern, praktisch und dem Zeitgeist entsprechend
- Ganzheitlicher Fokus auf Körper, Geist und Seele
- An die Lebenswelt und Gewohnheit der Menschen in Europa und der westlichen Welt angepasst

# WAS EUROPEAN AYURVEDA® SO BESONDERS MACHT

Die traditionelle Heillehre Ayurveda stammt aus Indien. Viele Erkenntnisse und Praktiken haben ihre Gültigkeit über Jahrhunderte hinweg weltweit bewahrt – jedoch unterscheiden sich die Bedürfnisse und gesundheitlichen Probleme moderner Europäer von denen jener Menschen, für die Ayurveda ursprünglich konzipiert wurde. Aus diesem Grund haben wir in Tirol European Ayurveda® entwickelt.

Modernes europäisches Ayurveda erkennt die Unterschiede in Bezug auf das Klima, die Kultur und die Ernährungsgewohnheiten der Menschen in Indien und Europa an. So ist die European Ayurveda® Küche von regionalen, saisonalen Zutaten und Gewürzen geprägt, die unsere Gäste kennen. Uns ist wichtig, dass wir etwas anbieten, das man zuhause gut fortsetzen – und auch nachkochen – kann. In der Behandlung gibt es ebenfalls Unterschiede: Während die indischen Anwendungen stark auf den Körper fokussiert sind, geht European Ayurveda weiter, denn viele Probleme unserer Gäste sind nicht nur körperlichen, sondern auch emotionalen Ursprungs. Menschen in der westlichen Welt stehen oft unter großen Druck, vergleichen sich mit ande-

ren und leben mehr in der Zukunft als im Hier und Jetzt. Viele fühlen sich tagtäglich getrieben und gestresst. Unser Ziel ist es, den Menschen diesen Druck zu nehmen, um ihre Gesundheit und Lebensdauer (Longevity) zu steigern. So sind unsere Massagen zum Beispiel langsamer und sanfter, damit der Gast zur Ruhe kommen und sich entspannen kann.

Auch beim Yoga und in der Meditation setzen wir andere Schwerpunkte. Im European Ayurveda Resort Sonnhof wird achtsames Yoga praktiziert, bei dem es mehr um das Erfahren der Praxis geht und nicht um Leistung, Akrobatik oder maximale Dehnbarkeit.

Im Gegensatz zu vielen Menschen in Indien, die mit Meditation schon früh in Berührung kommen, fällt es uns in Europa oft schwer, einfach nur still auf einem Kissen zu sitzen. Deshalb haben wir kurze, geführte Meditationen und Rituale entwickelt, die unsere Gäste leichter in den Alltag integrieren können. Letztlich geht es immer darum, die Menschen an dem Punkt abzuholen, an dem sie gerade sind – ganz egal, ob auf dem indischen Subkontinent oder an unserem Kraftort im Herzen Europas!

# PULSDIAGNOSE

**Mittels Pulsdiagnose wird der genaue Typ eines Menschen bzw. dessen Doshamischverhältnis ermittelt.**

Der Ayurveda-Spezialist legt dabei Zeige-, Mittel- und Ringfinger an die Innenseite des Handgelenks und fühlt mit unterschiedlicher Druckstärke den Puls. Zusätzlich zur Puls- und Augendiagnose wird im Rahmen der Konsultation der Lebensstil unter die Lupe genommen: Ernährungsgewohnheiten und Verdauungszustand, Schlafverhalten, Stress, Probleme etc. Aus der Pulsdiagnose und den Erkenntnissen aus der Konsultation wird das Mischverhältnis der Bioenergien ermittelt und aktuelle Störungen, ein sich anbahnendes oder bereits manifestiertes Ungleichgewicht, können festgestellt werden. Basierend auf der Anamnese erstellen unsere Ayurveda-Praktiker, -Ärzte und -Spezialisten dann gemeinsam mit Dir einen individuellen Behandlungsplan.



Gaurav Sharma, Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien (BAMS), sorgt gemeinsam mit seiner Frau Rajat Vashist, ebenfalls Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien (BAMS), für die ayurvedische Diagnose und Behandlung.

## PULSDIAGNOSE

Behandlungsdauer: ca. 45 min – **auf Anfrage**

## LEBENSINNBERATUNG

Zwei Gespräche à ca. 45 min inkl. Vorbereitungszeit – **auf Anfrage**

## EUROPEAN AYURVEDA® ERNÄHRUNGSGESPRÄCH

Behandlungsdauer: ca. 45 min – **auf Anfrage**

# UNSER KONZEPT FÜR EIN GESUNDES, LANGES UND ERFÜLLTES LEBEN

In unserer modernen Gesellschaft erleben wir einen bemerkenswerten demografischen Wandel: die Menschen in Europa werden immer älter. Fortschritte in der Medizin, bessere Lebensbedingungen und eine gesteigerte Lebensqualität tragen zu dieser Entwicklung bei. Doch gleichzeitig stellt sich die Frage: Was macht das Leben wirklich lebenswert?

Ein langes Leben allein ist nicht unbedingt von Glück geprägt. Viele ältere Menschen leiden unter chronischen Krankheiten, körperlichen Einschränkungen und mentalen Herausforderungen. Diese Probleme können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Der ganzheitliche Ansatz des European Ayurveda® bietet Dir bewährte Therapien und Routinen für Longevity, ein gesundes Älterwerden. Ein achtsamer Lebensstil, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressmanagement tragen entscheidend dazu bei, wie sich Dein Körper und Geist im Laufe der Jahrzehnte entwickelt.

**Spüre in jedem Alter  
Freude und Vitalität:**

**Doshas und Prakriti:** Gesundheit und Krankheit spiegeln direkt die Balance und Interaktion der Doshas in Deinem Körper wider. Dadurch haben sie einen maßgeblichen Einfluss auf den Alterungsprozess. Wenn Du in Einklang mit Deiner individuellen Konstitution (Prakriti) kommst, stärkst Du die Fähigkeit, Dich in jedem Alter auf körperlicher und geistiger Ebene zu entwickeln.

**Bewusste Ernährung:** Bewusstes Essen im Einklang mit der Natur (also saisonal und regional) fördert eine optimale Verdauung, korrigiert Ungleichgewicht im Körper, kann Krankheiten und Leiden verhindern und verzögert den Alterungsprozess.

**Achar Rasayana:** Um ein gesundes Leben in einer gesunden Gesellschaft zu führen, braucht es Rasayana – einen „jungen, agilen Geist“. Die Fähigkeit, sich an gesellschaftliche Veränderungen und neue Verhaltensweisen anzupassen, ist von großer Relevanz für die soziale Gesundheit, genauso wie Optimismus und Resilienz.

Es geht mir  
richtig gut, weil  
ich im Einklang mit  
mir selbst bin.

## ERLEBE TIEFENENTSPANNUNG MIT ALLEN SINNEN

Wir unterstützen Deinen Regenerationsprozess und begleiten Dich auf dem Weg zu Dir selbst. Lass Dich während unserer perfekt konzipierten Behandlungen fallen, genieße den Moment und konzentriere Dich lediglich auf Dein Inneres. Die Mischung aus klassischem Ayurveda, angepasst an unsere westliche Welt, befreit Dich von jeglichem Ballast – physischer und psychischer Natur.

## EA KÖRPERBEHANDLUNGEN



DETOX &  
ENERGETISIERT



BERUHIGT &  
ENTSPANNT



ZENTRIERT &  
RICHTET AUF



KLÄREN &  
LOSLASSEN

### ABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 / 80 min € 135 / € 197



Sanfte Ganzkörperölmassage, abgestimmt auf die Bioenergien Vata, Pitta und Kapha. Feinstoffliche Energiearbeit und wohltemperierte Kräuteröle dringen tief in die Haut ein und lösen fettlösliche Toxine aus dem Gewebe – belebende Wirkung auf Haut, Muskeln, Venen, Herz, Kreislauf und Nervensystem.

### SYNCHRON-ABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 245



Abhyanga mit zwei Therapeuten. Bei Ruhelosigkeit, Kreislauf- und Verdauungsschwäche und um innere Ausgeglichenheit zu finden.

### MUKABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 135



Gesicht, Kopf, Nacken und Füße werden sanft mit warmem Öl massiert. Marma-Reflexzonen im Bereich der Augen, der Stirn, des Kinns, der Lippen sowie der Ohren werden aktiviert. Diese wohltuende Massage fördert die innere Stärke und die geistige Klärung, nährt das Nervensystem sowie die Sinne. Mukabhyanga ist hilfreich bei Erkrankungen des Kopfes, Spannungskopfschmerzen, Nackenverspannung und Schlaflosigkeit.

## PADABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 69



Die ayurvedische Fuß- und Beinmassage dient der Entspannung, Regeneration, Vitalisierung, Verminderung von Kopfschmerzen, Verbesserung des Schlafes sowie des Sehvermögens. Durch die gezielte Behandlung der Marmas löst Padabhyanga Blockaden, lässt die Energie wieder fließen und macht den Geist frei.

## SHIROABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 182



Gönn Deinem Kopf eine Auszeit. Die spezielle Kopfanwendung ist eine der schönsten Behandlungen. Sie kann das Bewusstsein stärken und einen klaren und wachen Geist fördern. Speziell bei Schlafstörungen, Stress oder Migräne verleiht sie vollkommenes Wohlbefinden, innere Ruhe und Harmonie.

## SHIRODHARA - STIRNÖL GUSS

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 99



Wohltuende Behandlung am Kopf, die sehr beruhigend auf das vegetative Nervensystem wirkt. Sie hilft hervorragend bei Stresserscheinungen, Schlaflosigkeit und Migräne. Der Stirnguss wirkt harmonisierend und ausgleichend.

**Info: Nur in Kombination mit ayurvedischer Ganzkörperölmassage möglich.**

## PRANA HEALING MASSAGE® BY SONNHOF

Behandlungsdauer: ca. 80 min € 219



Massage zur Aktivierung und Harmonisierung der Energiezentren und -kanäle. Das Ausbalancieren des Energieflusses bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Deine persönliche Chakrenessenz wählst Du bei dieser Behandlung intuitiv aus.

## VISHESH

Behandlungsdauer: ca. 55 / 80 min € 135 / € 197



Ähnlich wie Abhyanga, jedoch mit mehr Druck und Tempo. Die Behandlung wirkt anregend und vitalisierend auf Körper, Geist und Stoffwechsel.

## SYNCHRON VISHESH

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 245

Vishesh mit zwei Therapeuten. Gleicht Energie aus, vitalisiert, stimuliert das Nervensystem und bringt den Körper in Balance.

## UDANAVATA® - EA BAUCHSPEZIALBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 135



Diese spezielle Massage und Energiepunktbehandlung wirkt kräftigend und entschlackend auf das Gewebe und unterstützt die Entgiftung. Der venöse und lymphatische Rückfluss wird angeregt und Blockaden im Bauchbereich werden beseitigt. Udanavata kommt zum Einsatz bei Blähungen, ständigen Anspannungen im Bauch und Verdauungsbeschwerden. Sie wirkt auf psychischer Ebene gegen Energielosigkeit, Schlafbeschwerden, innere Unruhe und Schwere.

## EA ANTISTRESSMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 / 80 min € 135 / € 197



Diese ayurvedische Ganzkörpermassage mit warmem Kräuteröl erwärmt Dein Gemüt, hilft Dir zu entspannen, stärkt Dein Nervensystem und sorgt für geistige Klarheit. Die Schwerpunkte der Behandlung liegen auf Kopf, Nacken, Schultern und Bauch. Ideal bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden.

## SAMVAHANA - MAHARANI

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 245



Die Samvahana gilt als die Königin unter den Snehana-Massagen und ist in Indien ein reines Frauenritual. Die individuelle Behandlung mit Seidentuch, feinen Pinseln, wertvollen Ölen, duftenden Essenzen, Edelsteinen und einem Rosenmilch-Salz-Peeling reguliert die Körperenergien und erhöht Ojas, die vitale Lebensessenz. Diese Anwendung wird als Synchronmassage durchgeführt.

**Wir bitten um frühzeitige Anmeldung!**

## SIGNATURE-TREATMENT ELFENZAUBER® BY SONNHOF

Behandlungsdauer: ca. 80 min € 195



Dieses Signature-Treatment wurde in Zusammenarbeit mit unserem Ärzte- und Therapeutenteam entwickelt und ist in jeglicher Hinsicht überraschend anders. Für die Behandlung werden energetische Essenzen in reinsten Form verwendet, die zu Beginn des Rituals intuitiv ausgewählt werden. Die Anwendung ist ein Zusammenspiel von harmonisierenden Düften und sanften Massagegriffen.

## EA GLORY HEALING MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 80 min € 253



Diese Chakren öffnende Ganzkörperölmassage mit purem Gold bringt Dich zum Strahlen und befreit Deine Haut von Ballaststoffen. Durch die vitalisierende und herzöffnende Wirkung von Gold leuchtest Du nicht nur von innen heraus, sondern auch von außen. Durch die besondere Massagetechnik wirkt die Behandlung erwärmend, entzündungshemmend, stärkt Dein Immunsystem und hilft Unzufriedenheit und Traurigkeit sowie emotionalen Stress abzubauen. Spüre, wie Du nach und nach loslassen kannst und voll und ganz in Deinem Körper ankommst.

*mit Gold*

# EA FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT



DETOX &  
ENERGETISIERT



BERUHIGT &  
ENTSPANNT



ZENTRIERT &  
RICHTET AUF



KLÄREN &  
LOSLASSEN

## KHADI-VASTI

Behandlungsdauer: ca. 45 min € 139



Problemzonen werden lokal mit einem Teigring versehen, der mit Öl aufgefüllt wird. Je nach Indikation wird Öl mit aufbauenden oder lösenden Eigenschaften verwendet. Khadi-Vasti wird vor allem im Bereich der Wirbelsäule und je nach Beschwerdebild am Bauch, an der Hüfte oder über dem Herzreich angewendet. Die Substanzen des Öls dringen tief in das Gewebe ein und wirken entzündungshemmend und schmerzlösend. Diese Behandlung stärkt die Weiblichkeit und öffnet die Chakren, besonders das Wurzelchakra.

**Indikationen:** Gelenks- und Nervenschmerzen, Ischias, Muskelverspannungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität, Hypertonie, Bandscheibenprobleme, Kinderwunsch.

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

## PRISTA® - EA RÜCKENSPEZIALMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 135 

Eine sehr wirkungsvolle und intensive Behandlung mit warmen Kräuterstempeln in Kombination mit einer intensiven Rückenmassage, um den Körper von Blockaden zu befreien. Zum Lösen von Verspannungen verwenden wir ein spezielles Kräuteröl.

---

## AKUPUNKT-MERIDIAN-MASSAGE (APM)

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 154 **Energie-Tape: € 5** 

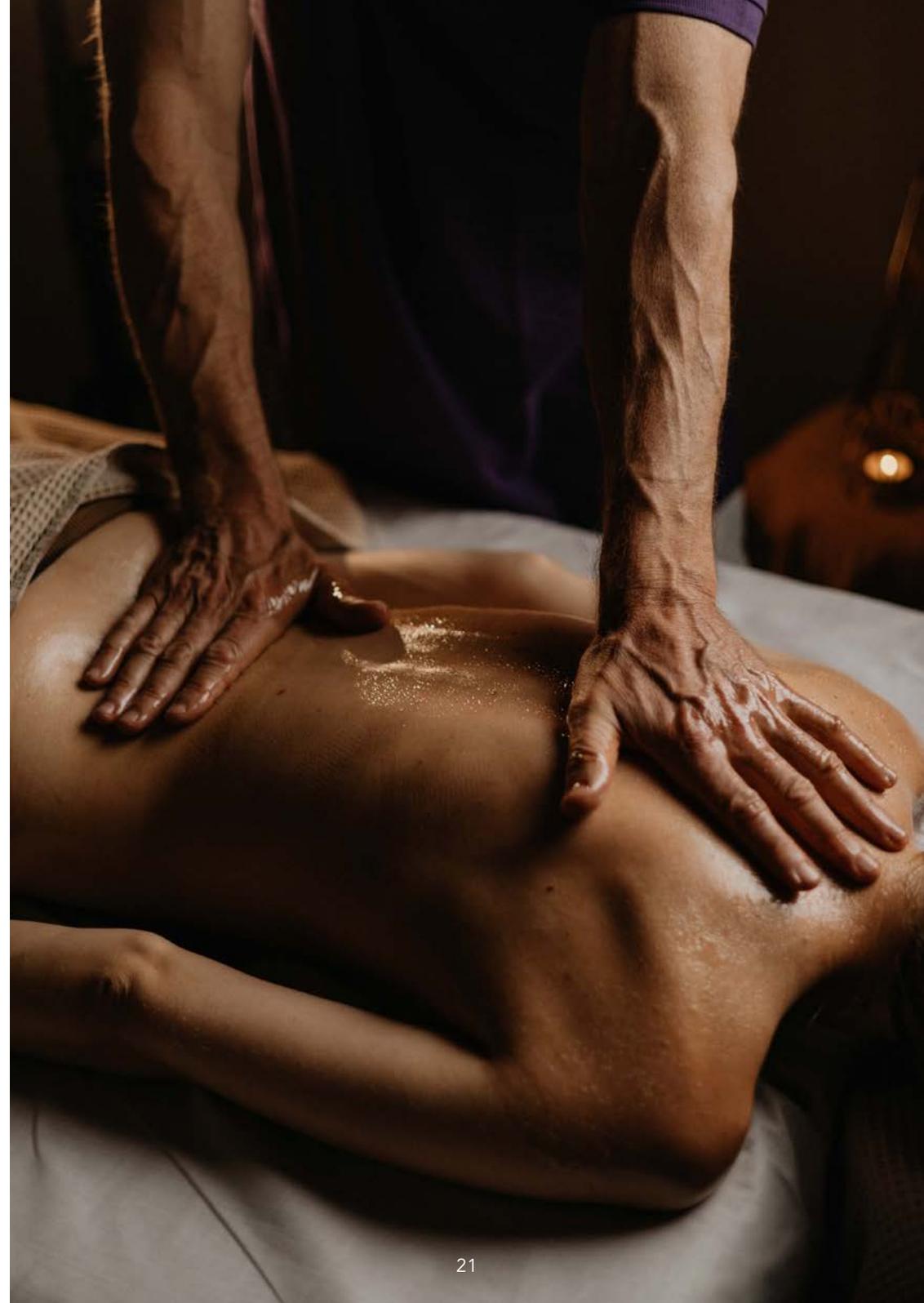
Ziel der Akupunkt-Meridian-Massage ist, die Körperenergie Qi in allen Systemen wieder in Fluss zu bringen und energetische Disharmonien auszugleichen. Dabei setzt die APM auf die Symbiose aus Meridian-Massage, Akupunktur ohne Nadeln und energetischer Wirbelsäulentherapie, aber auch auf Moxibustion (Wärmetherapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin), unblutiges Schröpfen und Gua Sha (traditionelle chinesische „Schabe“-Massage). APM wird zur Stärkung der Körpermitte und der Organe, bei Kälteproblemen, Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden, als Schwangerschaftsbegleitung sowie zur Stärkung des Organismus bei Erschöpfung und Stress angewandt. Weitere Indikationen sind Schlafstörungen und Verdauungsprobleme, energetische Stauungen und Narben. APM kann bei akuten, subakuten, chronischen und „stummen“ Erkrankungen sehr hilfreich sein. Der Energiefluss wird wieder in Fluss gebracht.

---

## JANU VASTI

Behandlungsdauer: ca. 45 min € 135 

Eine ayurvedische Spezialbehandlung, bei der warmes Öl auf den Kniebereich gegossen wird. Sie lindert Schmerzen in den Knien und fördert die Schmierung der Gelenke.



# EA DETOX BEHANDLUNGEN



DETOX &  
ENERGETISIERT



BERUHIGT &  
ENTSPANNT



ZENTRIERT &  
RICHTET AUF



KLÄREN &  
LOSLASSEN

GAMATHI<sup>®</sup> -

EA BEINSPEZIALBEHANDLUNG

**Auflockernd / revitalisierend**

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 135

**Abfließend / abschwellend**

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 135

Müde Beine und Füße werden revitalisiert, das Gewebe wird gereinigt und das Bindegewebe gestärkt. Die Behandlung ist eine Kombination aus Schröpfen, Massage und Lockerungen unter Verwendung hochwertiger Öle. Hilft auch bei Venenproblemen.

GARSHAN - SEIDENHANDSCHUHMASSEGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 138

Behandlungsdauer inkl. Anti-Cellulite-Wrap: ca. 80 min € 192

Die Seidenhandschuhmassage umfasst Techniken, die den Lymphfluss aktivieren und Wasseransammlungen abtransportieren. So wird der Körper perfekt auf den anschließenden Bodywrap vorbereitet, der den Fettstoffwechsel aktiviert, das Gewebe stimuliert und der Ansammlung von Giftstoffen vorbeugt. Garshan unterstützt beim Abnehmen, verbessert die Durchblutung und das Hautbild, verringert Cellulitis und Kältegefühle, wirkt gegen chronische Müdigkeit und steigert die Leistungsfähigkeit und den Energiefluss. Die Behandlung wirkt durchblutungsfördernd.

UPANA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 135



Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen zur Reinigung von belastender Energie und zur Stärkung des Immunsystems. Optimal zum Entschlacken und Entgiften.

UDVARTANA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 135



Die Ganzkörpermassage mit Kräuterpulver regt den Stoffwechsel an, erhitzt, reinigt das Gewebe, baut Wasseransammlungen ab und stimuliert die Bewegungsfunktionen. Udvartana wird zur Reduktion von Fettgewebe (vermehrter Schlackenansammlung) und bei allgemeiner Trägheit eingesetzt. Die Behandlung hat einen angenehmen Peeling-Effekt. Sie pflegt, reinigt und glättet die Haut und unterstützt die Behandlung von Cellulitis.

SYNCHRON UDVARTANA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 249

Udvartana mit zwei Therapeuten.

JAMBIRA PINDA SVEDA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 149



Ganzkörperbehandlung mit warmem Zitronenwickelstempel, speziell gegen Problemzonen. Hochwirksame Anti-Cellulite-Behandlung. Wirkt sich positiv auf die Muskeln aus, hilft bei Gelenksproblemen und löst Verspannungen.

SYNCHRON JAMBIRA PINDA SVEDA

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 249

Jambira Pinda Sveda mit zwei Therapeuten.



Es geht mir  
richtig gut, weil  
ich mich leicht  
fühle.

## PIZZICHILLI ODER SEKKA – KÖNIGLICHER KÖRPERÖLGUSS

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 275



Der Pizzichilli – Königsguss vereint den Ölguss und die Synchron-Ölmassage zu einer gemeinsamen Ayurveda-Königskörperbehandlung. Der Pizzichilli ist eine Ayurveda-Körperbehandlung unter dem fließenden warmen Ölstrahl, die optimal für die Entschlackung und Entgiftung des Körpers ist. Regt den Stoffwechsel von Haut und Organen noch intensiver an als die anderen Behandlungen. Aus Erfahrung stark entschlackend, reinigend und sehr entspannend. Wirkt entzündungshemmend und mobilisierend.

# EA KLASSISCHE BEHANDLUNGEN



DETOX &  
ENERGETISIERT



BERUHIGT &  
ENTSPANNT



ZENTRIERT &  
RICHTET AUF



KLÄREN &  
LOSLASSEN

**Unsere Therapeuten sind ausgebildete Masseurinnen und Masseur mit medizinischem Grundwissen. Sie sind umfassend in European Ayurveda® ausgebildet und bilden sich stetig weiter. Damit gewährleisten wir höchste Qualität für Deine individuelle Behandlung und Betreuung.**

## ALPIENNE-VEDA-ANTI-STRESS-MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 135



Diese Ganzkörpermassage mit Johanniskrautmassagemilch erwärmt Dein Gemüt. Die Schwerpunkte der Behandlung liegen auf Kopf, Nacken, Schultern und Bauch. Ideal bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden.

## ALPIENNE-SPORTMASSAGE MIT MURMELTIERÖL

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 135



Diese Ganzkörpermassage mit Murmeltieröl löst Verspannungen, fördert die Durchblutung, durchwärmt, lockert und entspannt den Bewegungsapparat. Hervorragend bei Rheuma, Hexenschuss und Gelenksproblemen; stärkt das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit.

## OHRRKERZENBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 55  

Von den Hopi-Indianern überlieferte, naturnahe Behandlung. Die Ohrkerzen aus Bienenwachs, Kräutern, Kamille und Johanniskraut bewirken im Ohrbereich ein lang anhaltendes, wohltuendes, befreiendes und leichtes Gefühl.

---

## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 69   

Reflexzonen am Fuß werden massiert, um entsprechende Bereiche und Funktionen des Körpers zu stimulieren.

---

## GANZKÖRPER-LYMPHDRAINAGE

Behandlungsdauer: ca. 55 min € 117  

Durch spezielle Drucktechniken werden die Lymphbahnen zur vermehrten Ableitung von Giftstoffen aus dem Gewebe angeregt.

---

## RÜCKENMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 25 / 55 min € 69 / € 135  

Sie wirkt entspannend, durchblutungsfördernd und kräftigt die Rückenmuskulatur.



# medical healthcare

## AYURVEDA PLUS

Du willst Dein Immunsystem stärken, gesund abnehmen, innere Ruhe finden und Deinen Lebensstil nachhaltig verbessern? Dann sind unsere Ayurveda PLUS Behandlungen genau das Richtige für Dich und Deine Bedürfnisse. Die Kombination aus European Ayurveda® und komplementärmedizinischen Methoden vertieft den Heilungsprozess, führt zu innerer Ruhe und unterstützt die Selbstwahrnehmung.

*Info*  
Die Behandlung kann  
über die Krankenkasse  
abgesetzt werden.



### KONSULTATION

Behandlungsdauer: ca. 30 min € 158

Anamnese, Beratung,  
ggf. körperliche Untersuchung

### AKUPUNKTUR- & MARMABEHANDLUNG

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

Körper- und Ohrakupunktur  
inkl. kurzer Erstanamnese sowie  
Puls- und Zungendiagnostik,  
ggf. manuelle Techniken

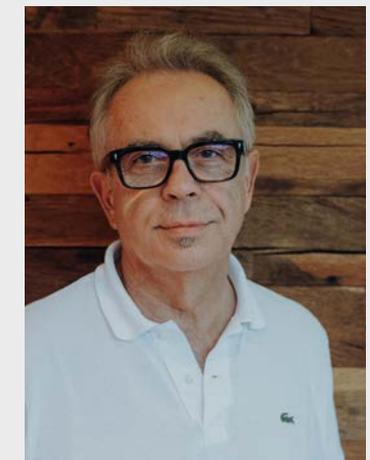
### NEUROKYBERNETISCHE THERAPIE / HNC \*

Große Sitzung: ca. 45 min € 240

Kinesiologische Testungen  
mit manuellen Korrekturen

\* Für eine Grundkorrektur werden  
zwei Sitzungen empfohlen.

**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“. Eine ayurvedische Kur, die sich auf die Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt spezialisiert. Eine einzigartige Kombination, die es in dieser Form nur einmal gibt: im European Ayurveda Resort Sonnhof in der Tiroler Bergwelt.





## KOSMETIK- BEHANDLUNGEN

### PHARMOS NATUR-KOSMETIK

Die Produkte von PHARMOS NATUR vereinen die regenerierende Wirkung von adaptogenen Heil- & Verjüngungspflanzen. Durch die hohe Schwingung, Lichtenergie und reichhaltigen Wirkstoffe wird die Haut mit allem Notwendigen versorgt, um gesund und geschmeidig zu bleiben, ganz ohne Alkohol oder Konservierungsmittel. Schon ab der ersten Anwendung zeigt sich der regenerierende und nachhaltige Effekt – nur durch die Kraft der Natur.

## BIO-LIFTING

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 178

Neue Impulse für echte und schnelle Straffung und Regeneration. Linien und Fältchen werden deutlich sichtbar reduziert. Ein ebenmäßiges, glattes und verjüngtes Hautbild lässt Dich von innen nach außen strahlen.

## DETOX-FACE

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 178

Ein wirkstoffreiches Zusammenspiel wertvoller Kräuter aktiviert den Lymphfluss, reinigt und entstaut das Gewebe und verbessert die Elastizität und Spannkraft Deiner Haut. Äderchen sind weniger sichtbar, die Haut ist klar und gut tonisiert.

## LOVE YOUR AGE-POWER TREATMENT

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 189

Natur pur für die reife Haut mit Verjüngungskraft. Kollagenpowerlieferanten verbessern die Dichte der Haut, polstern sie auf und machen glücklich! Falten und Fältchen werden geglättet. Die Faltentiefe wird sichtbar verringert, das Bindegewebe gestärkt.

## EXKLUSIV ROHINI REGENERATING TREATMENT

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 252

Dieses intensive Behandlungsritual verwöhnt Deine Haut mit erlesenen adaptogenen Pflanzen. Ihre Intelligenz ist einzigartig. Sie entfalten ihre ganze Kraft dort, wo sie gebraucht werden. So bekommt jede Haut genau das, was sie benötigt. Echte Regeneration und seidige Pflege, die in der Tiefe wirkt und von innen nach außen strahlt.

# THALGO-KOSMETIK

**Unsere Therapeuten sind ausgebildete Masseurinnen und Masseur mit medizinischem Grundwissen. Sie sind umfassend in European Ayurveda® ausgebildet und bilden sich stetig weiter. Damit gewährleisten wir höchste Qualität für Deine individuelle Behandlung und Betreuung.**

## GEGEN DIE ZEICHEN DER ZEIT: MARITIMES SILIZIUM

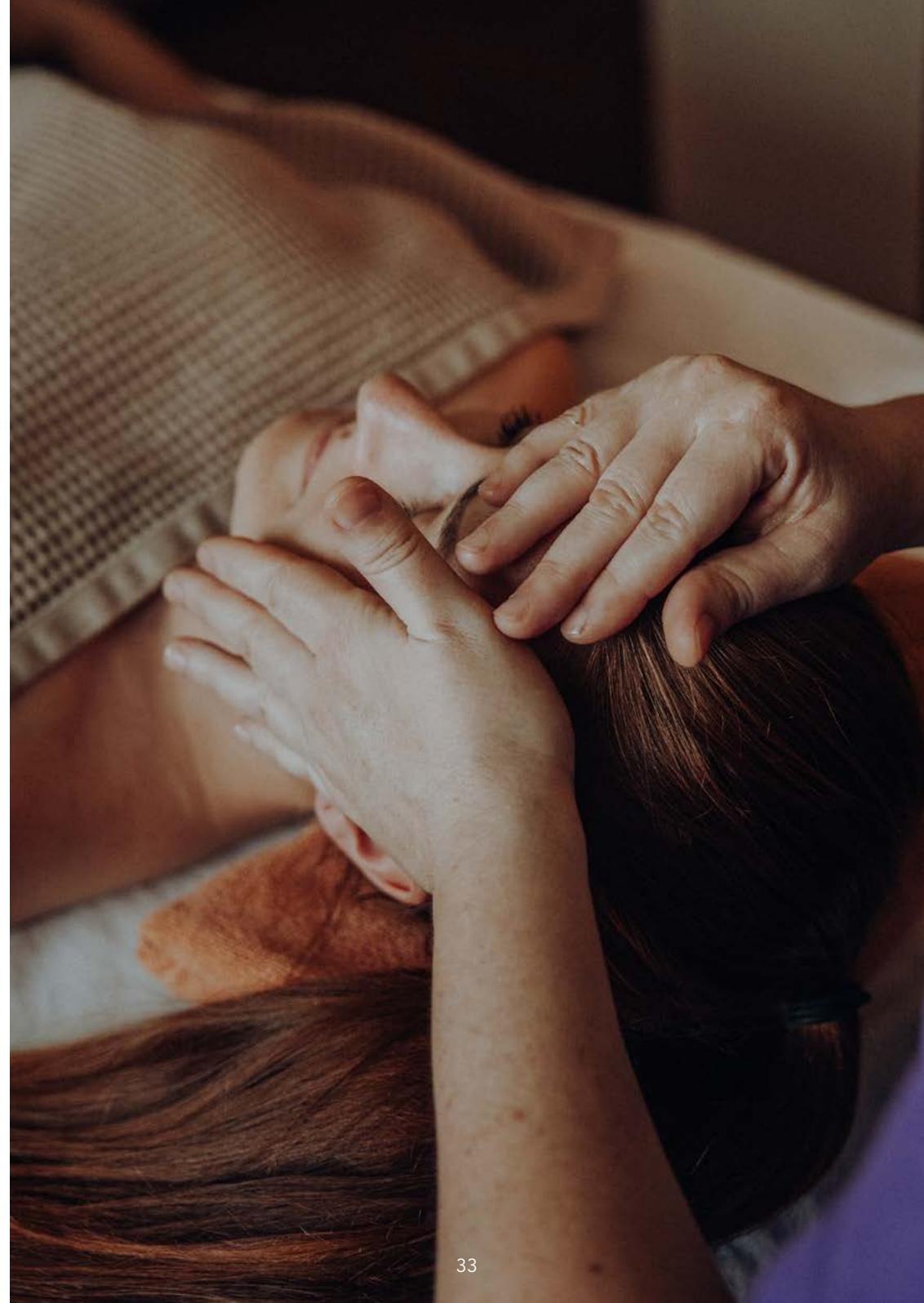
Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 197

Eine effiziente Wirkstoffkombination aus maritimem Silizium, Kollagen und Hyaluron lässt Deine Haut wie „geliftet“ aussehen. Erlebe, wie Dein Teint erstrahlt und das Gesichtsoval neu definiert erscheint – dank einer modellierenden Doppelmaske mit Soforteffekt. Freue Dich auf einen deutlich verjüngten Teint und ein ebenmäßiges, straffes Hautbild.

## FÜR DEN MANN: OCEAN-CARE-KOSMETIKBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 187

Die OCEAN-CARE-Behandlung sagt den Vorboten des Älterwerdens den Kampf an! Bei dieser Gesichtsbildung wird die Haut mit Algenextrakten belebt und erfrischt. Die Maske bildet einen Ozean an maritimer Pflege. Darunter glättet und befeuchtet ein Komplex aus maritimen und pflanzlichen Inhaltsstoffen. Das Ergebnis: mehr Spannkraft und Vitalität.





# EMOTIONALE & SEELISCHE BEGLEITUNG

FINDE MIT EUROPEAN AYURVEDA® ZU DIR SELBST.

Immer mehr Menschen sehen in ihrem Leben keinen Sinn mehr, kommen mit dem Leistungsdruck in der heutigen Gesellschaft, mit den Anforderungen, die das Leben an jeden einzelnen von uns immer wieder stellt, nicht mehr klar und geraten in eine regelrechte Sinnkrise. Sie leiden an Selbstzweifeln, negativen Gedanken, an chronischem Stress, Erschöpfung, Schlafstörungen und anderen seelischen und körperlichen Symptomen.

Harald Niederl kann Dir helfen, Deinen individuellen Werten und Deinem Sinn auf die Spur zu kommen und kann Dich in herausfordernden Lebensfragen unterstützen; damit Deine individuellen, ureigensten Antworten darauf in die Welt kommen dürfen.



**Harald Niederl**

Experte für mentale & seelische Gesundheit, Psychosozialer Berater auf Basis der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl

## SO BEGLEITEN WIR DICH

- Beratung zu den Themen Stressbewältigung und Burnout-Prävention **(60 min) € 130**
- Emotionale und seelische Begleitung **(60 min) € 130**



# YOGA & MEDITATION

DEINE INDIVIDUELLE YOGA-EINHEIT

Du lernst, Deinen Geist zur Ruhe zu bringen, das Gedankenkarussell zu stoppen und Deinen Kraftort im Alltag zu finden. Spüre die Verbindung zu Deinem Körper, schaffe Bewusstsein für Dein Handeln und Sein.

## SPIRITUAL YOGA

Tauche mithilfe von Breathwork, Mantrén und Ritualen tief in Dein Innerstes ein und erwecke Dein spirituelles Selbst.

## YOGA NIDRA

Entdecke Deine tiefsten Bewusstseins-schichten und gleite durch Tiefenentspannung in einen yogischen Schlafzustand.

## EMOTIONAL RELEASE

Verändere alte Glaubenssätze, löse seelische Blockaden und transformiere Dein Vertrauen.

**Spezial-Yoga-Einheit Deiner Wahl**

**(ca. 60 min) € 110**

### Spiritual Coach Vijaya

Im indischen Bangalore aufgewachsen, führte Vijaya ihr Weg über Stationen in Delhi und London in die Tiroler Berge. Sie verfügt über Weisheiten, die ihr direkt von ihren Vorfahren weitergegeben wurden. Als ausgebildete Sivananda-Yogalehrerin hilft sie Dir, durch einfache Techniken in Balance zu kommen und Dich mit Deinem reinen, inneren Selbst zu verbinden.





## MENTAL & MIND DETOX® COACHING & MEDITATION

### MENTAL DETOX LIFESTYLE COACHING

Hebe Dein Bewusstsein auf die nächste Stufe. Durch einfache Übungen und praktische Impulse werden mentale Blockaden aufgelöst und Selbstvertrauen gewonnen. Lerne mit Deinen Ängsten umzugehen, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und sie in positive Energie umzuwandeln. Nutze diese Energie, um Deine Visionen umzusetzen und Dein neues, erfülltes Selbst zu leben. Es geht mir richtig gut. Weil ich mich bewusst wahrnehme.

Coaching-Einheit (ca. 55/85 min) € 268 / € 409

## BUSINESS EMPOWERMENT COACHING MIT ELISABETH MAURACHER

Dein Spiritual Business & Money Empowerment Coaching für spirituelles Wachstum, Moneyflow, Führung, Erfolg und Erfüllung in Deinem Business.

Ich nehme Dich mit auf eine Reise zu Deinem Dir innewohnenden Genie, zu Deiner Wahrheit und zu Deiner darin verborgenen Schöpferkraft. Denn Du kannst mit Leichtigkeit und Freude Dein Business führen. Werde zum erfolgreichen und erfülltesten Leader Deines Unternehmens.

Gemeinsam entdecken wir die Magie Deines Lebens und zeigen Dir, wie Du die universellen Gesetze für Dein Leben und Business nutzen kannst, um Dir ein Leben voller Fülle zu schaffen.

Coaching-Einheit (ca. 55 min) nur in deutscher Sprache

Preis auf Anfrage

## URKLING-MEDITATIONSKURS MIT CAROLINE

Erfahre in vier Einheiten die tiefe Bedeutung der Urklang-Meditation und spüre ihre Auswirkungen auf Dein komplettes Sein. Fühle Dich verbunden mit Dir selbst und mit Deiner Umwelt. Es geht mir richtig gut. Weil ich die Verbindung zu mir selbst spüre.

- 1. Einheit:** Du tauchst in die Welt der Urklang-Meditation ein und wählst Deinen persönlichen Urklang aus.
- 2. Einheit:** Durch eine Zeremonie und Meditation erhältst Du Dein persönliches Mantra.
- 3. Einheit:** Du erfährst die Bedeutung des Urklangs und lernst, wie Du Dein Leben lang eine erfüllte Meditation praktizieren kannst.
- 4. Einheit:** Du erreichst neue Bewusstseinszustände durch regelmäßiges Meditieren.

ca. 3,5 Stunden (an ein oder zwei Tagen inkl. Workbook)

auf Anfrage



## PREMIUMPROGRAMME

### PREMIUMPROGRAMM - MENTAL & MIND-DETOX®

- Mental & Mind-Detox®-Mentoring bei unseren Mental-Coaches (90 min)
- Workbook mit nachhaltigem Plan für zu Hause
- Persönliche Yoga-Einheit (50 min)
- Persönliche Healing-Meditation (25 min)
- Kopf- & Gesichtsmassage „Befreiung der Gedanken“

€ 515 pro Person zzgl. Zimmerpreis

### PREMIUMPROGRAMM - DETOX

- Mental & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- Garshan – Seidenhandschuhmassage inkl. Detox-Körper-Wrap (80 min)
- Detox-Fußreflexzonenmassage (25 min)
- 3 Shots
- Panchakarma Buch für zu Hause
- Workbook

€ 525 pro Person zzgl. Zimmerpreis

### PREMIUMPROGRAMM - FEMALE POWER: ERWECKE DEINE WEIBLICHE URKRAFT

- Mental & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- Loslass-Ritual (25 min)
- EA Glory Healing Massage (80 min)
- European Ayurveda® Körperpeeling
- Workbook

€ 599 pro Person zzgl. Zimmerpreis

### PREMIUMPROGRAMM - MEN POWER: DIE MÄNNLICHE STÄRKE SPÜREN UND LEBEN

- Mental & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- Loslass-Ritual (25 min)
- Prana Healing Massage® by Sonnhof (80 min)
- Ayurvedischer Kräuter- und Gewürztee „Erfinde Dich neu“
- Workbook

€ 599 pro Person zzgl. Zimmerpreis



## DEIN EMPOWERMENT MENTORING

Stell Dir vor, Du könntest mit Leichtigkeit durch Deinen Alltag gehen. Stell Dir vor, Dein Business ist erfolgreich und Du freust Dich jeden Tag darauf, dass Du arbeiten gehen darfst. Denn Du hast den Blickwinkel auf Dein Leben und Deinen Job geändert. Du siehst es nicht mehr als Arbeit, sondern Du hast Deine Berufung gefunden. Du schöpfst aus Deiner vollen Kraft, lebst Dein Leben nach Deinen Vorstellungen und bist ganz in Deiner Authentizität. Wir nehmen Dich für einen Zeitraum von 3, 6 oder 12 Monaten an die Hand und begleiten Dich auf den Weg zu Deinem Traumleben.

## DEIN 3-MONATIGES EMPOWERMENT MENTORING

- Zoom-Gespräch im 2-Wochen-Rhythmus mit unseren Experten
- 2 Tage Ayurveda-Intensiv-Retreat individuell auf Dich abgestimmt
- Workbook
- Goodie aus unserem Ayurveda-Store

---

## DEIN 6-MONATIGES PREMIUMEMPOWERMENT MENTORING

- Jeden Monat 2 Gespräche via Zoom mit unseren Experten
- 2 Tage königliches, individuell abgestimmtes Ayurveda-Retreat mit Live-Coaching
- 7-tägige Panchakarma Kur mit individueller Begleitung
- Gesundheitscheck und Beratung
- 2 energetische Clearings (online)
- Yoga- und Heilingsession im Sonnhof
- Workbook
- Goodie aus unserem Ayurveda-Store
- Live-Kochkurs mit unserer Ernährungsexpertin
- Dein Ayurveda-Ritual



Mehr Informationen findest

Du auf unserer Website



### Gaurav Sharma

Lenke Deine Energie in Dein Inneres. Vergleiche Dich nicht mit anderen und erkenne Deinen Wert. Du bist genug, so wie Du bist!



### Rajat Vashisht

Sei es Dir wert, dass Du täglich frisch kochst. Durch Gewürze und die richtige Zubereitung kannst Du Deine Doshas ausbalancieren.



### Elisabeth Mauracher

Suche Dir Rituale, die Dir Kraft geben und Dich stärken. Der Rhythmus in Deinem Leben wird Dich erden und zentrieren.



**Ruhe, Entspannung und garantiertes Wohlbefinden stehen bei uns im European Ayurveda® Zentrum an oberster Stelle – wir bitten Dich deshalb, Dein Mobiltelefon auszuschalten. Gib Dir selbst und anderen die Möglichkeit, absolute Stille zu genießen und den Fokus aufs Innere zu richten.**

## SPA-ETIKETTE

### BERATUNG UND RESERVIERUNG

Wir empfehlen eine frühzeitige Reservierung an der Spa-Rezeption, um Deinen Wunschtermin berücksichtigen zu können. Unser Angebot ist sehr vielfältig, für Hilfe und Beratung stehen Dir unsere erfahrenen Experten gerne zur Verfügung. Äußere auch während der Anwendung jegliche Wünsche, Besonderheiten oder Unwohlsein, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

### GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG

Wir bitten Dich, uns beim Reservieren Deiner Anwendungen über etwaige gesundheitliche Beschwerden wie Allergien oder Ähnliches zu informieren. Dadurch können wir Dich bestmöglich behandeln und individuell auf Dich eingehen. Es ist uns ein Anliegen, alle Behandlungen auf Deine Bedürfnisse und Deinen Gesundheitszustand abzustimmen.

### LASS DIR ZEIT

Für ein optimales Therapieerlebnis und -ergebnis empfehlen wir Dir, ein paar Minuten vor Behandlungsbeginn in die Spa-Lounge zu kommen und Dich bei einer Tasse Tee zu entspannen. Dein Therapeut holt Dich dann persönlich ab.

### PASSENDE BEKLEIDUNG

Wir bitten Dich, im Bademantel zu Deinen Anwendungen zu erscheinen. Für Körperbehandlungen stehen auch Einmalslips für Damen und Herren zur Verfügung. Für den Besuch in unserem Spa steht auf Deinem Zimmer eine Badetasche für Dich bereit.

### SPA-ZUGANG

Wir bitten um Verständnis, dass der Zugang zur Saunawelt (Nacktbereich) nur Personen über 16 Jahren gestattet ist.

### VERSPÄTUNGEN UND STORNIERUNGEN

Aus Rücksicht auf nachfolgende Gäste bitten wir Dich um Verständnis dafür, dass verspätetes Eintreffen zu einer verkürzten Behandlung bei voller Verrechnung führt. Teile uns Stornierungen bitte mindestens 24 Stunden vor Beginn der Behandlung mit. Stornierungen, die später erfolgen, müssen wir leider mit 70 Prozent des Betrags verrechnen. Bei Nichterscheinen wird der volle Preis in Rechnung gestellt.



European Ayurveda Resort  
**Sonnhof Tirol**

ES GIBT ORTE, DA SPÜRT MAN DEUTLICH:  
HIER GEHT ES MIR GUT. WORAN DAS LIEGT,  
IST MANCHMAL NICHT AUSZUMACHEN.  
DENN LIEBE, DIE STECKT OFT IM DETAIL.  
ES IST DAS MIT BEDACHT GEWÄHLTE,  
DAS PERSÖNLICHE UND ES SIND KLEINE  
HERZLICHKEITEN, DIE AUS EINEM GUTEN  
EINEN WUNDERVOLLEN PLATZ MACHEN.

Hinterthiersee 16 • 6335 Thiersee • Tirol • Austria • T +43 5376 5502 • [info@sonnhof-ayurveda.at](mailto:info@sonnhof-ayurveda.at)

Onlineshop & Blog: [www.european-ayurveda.com](http://www.european-ayurveda.com)

**[WWW.SONNHOF-AYURVEDA.AT](http://WWW.SONNHOF-AYURVEDA.AT)**



© G'spür Contentagentur

Für den Inhalt verantwortlich: Ayurveda-Resort Sonnhof GmbH & Co KG

Fotos: Charly Schwarz, Michael Huber, Luftwerk.at, Michael Fischer, Katharina Kraus, Jack Coble, Christoph Hitsch, Claudia Werlberger.

Mit Erscheinen dieses Folders verlieren alle bisherigen Preislisten ihre Gültigkeit. Änderungen vorbehalten!

Für Irrtümer und Druckfehler wird keine Haftung übernommen.