

24 Die schönsten Urlaubsplätze



Fotos: European Ayurveda Resort Sonnhof/Fotokarusell Melanie

Wo Körper, Geist und Seele zur **Harmonie** finden

In Thiersee liegt mit dem „European Ayurveda Resort Sonnhof“ ein Paradies, das Stress, Müdigkeit und Hektik vergessen lässt. Ein wunderbarer Ort, an dem Sie mittels individuell angepasster Kuren Ihre Batterien wieder aufladen können.

Kaum jemand kennt ihn nicht, diesen Zustand: Termindruck, private und berufliche Verpflichtungen lassen uns schlecht essen und noch schlechter schlafen, der Körper ist lustlos, müde und gerät aus der Balance – und präsentiert uns früher oder später die Rechnung in Form eines Burn-outs, von Rücken- bzw. Darmproblemen, etc.

Um dem entgegenzusteuern, sollte man sich bewusst Zeit nehmen, um vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen, die unserer Gesundheit und der Erhaltung unseres Wohlbefindens dienen.

Ebendas ist sowohl Programm als auch Ziel in Elisabeth Maurachers „European Ayurveda Resort Sonnhof“. Hier erarbeiten erfahrene Experten in den Bereichen Medizin und Ernährung gemeinsam mit den Gästen individuelle Programme, die auf die Bedürfnisse der schnelllebigen Zeit angepasst werden. Anbei drei Beispiele:

Die Panchakarma-Kur. Die „Königin“ aller ayurvedischen Kuren ist eine intensive Reinigungskur, die bis auf die Zellebene wirkt. Ziel ist es, physisch wie psychisch in Balance zu kommen, also Körper und Geist zu entgiften und das Immunsystem

zu stärken, um dadurch die Lebensqualität nachhaltig zu beeinflussen.

Detox. Statt eines Totalverzichts ernährt man sich hier über einen begrenzten Zeitraum (5-21 Tage) von kleinen Mengen und einer ausgewählten Anzahl von (vegetarischen) Lebensmitteln. Die Kuren sind in drei Phasen unterteilt – einer Einleitungs-, einer Reinigungs- sowie einer Aufbauphase. Ziel der Kur ist es, giftigen Ablagerungen Adieu zu sagen und den Stoffwechsel anzukurbeln. Diese Kur ist gleichsam die Basis für ein gut funktionierendes Immunsystem, Energie und Gesundheit.

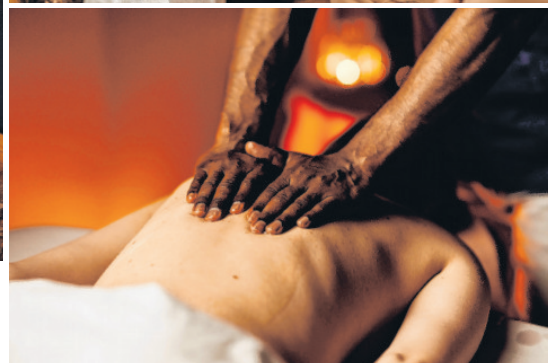
ANZEIGE



Experten in Sachen European Ayurveda®: Dr.ind. Rajat Vashisht und Dr.ind. Gaurav Sharma.



Die schönsten Urlaubsplätze 25



Longevity. Gesund altern, geht das? Ja, mit European Ayurveda®. Die Langlebigkeit wird nicht nur von Genen, sondern auch von Umweltfaktoren und individuellen Verhaltensweisen beeinflusst. Mithilfe der ayurvedischen Lehre kann man die unterschiedlichen Aspekte eines jeden Menschen (Körper, Emotion, Psyche, Stoffwechsel, Immunsystem) beeinflussen – und somit auch die Alterung. Im „European Ayurveda Resort Sonnhof“ erhält jeder Gast ein speziell auf ihn zugeschnittenes Programm, das dazu beiträgt, gesund und glücklich älter zu werden.

Angebot

AyurDetox Kurzreinigung

Sie erleben in kurzer Zeit eine Reinigung von Körper, Geist und Seele. Auf Basis der Pulsdiagnose wird Ihr Körper auf das Reinigungsritual vorbereitet, welches durch wohltuende Nahrung und diverse ayurvedische Behandlungen, wie z. B. Stirnölguss oder Antistressmassage, unterstützt wird.

Inkl. 4 Übernachtungen mit Vollpension & Behandlungen: **ab € 1.953 p.P.**

Kontakt und Information

European Ayurveda Resort Sonnhof

Hinterthiersee 16
6335 Hinterthiersee
sonnhof-ayurveda.at



European Ayurveda Resort
Sonnhof

ANZEIGE