

# ES GEHT MIR RICHTIG GUT

*Pioniere seit 2006*



European Ayurveda Resort  
Sonnhof Tirol

# IT'S ALL ABOUT YOU

WORLD OF EUROPEAN AYURVEDA®  
DAS FÜHRENDE AYURVEDA RESORT IN EUROPA



## LIEBE AYURVEDA-FREUNDE UND GÄSTE DES SONNHOF'S!

**Ayurveda** ist viel mehr als eine Heilmethode oder Trendwelle. Ayurveda ist ein **Weg des Lebens**. Und eine Reise zu Dir selbst. Eine Philosophie, die nicht nur das Außen, sondern vor allem das Innen wahrnimmt. Im Sonnhof haben wir es uns zur Lebensaufgabe gemacht, Dich auf diesem Weg zu begleiten. Auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Mit European Ayurveda® haben wir das indische Original für die Lebensweise in der westlichen Welt adaptiert: Weil jeder Mensch unterschiedlich ist und ganz **nach individuellen Bedürfnissen** lebt, jede Kultur ihre eigenen gesundheitlichen Probleme hat und wir trotz aller Gleichheit doch alle unterschiedlich sind. Hier lebt die ganzheitliche Lehre des Ayurveda neu auf, spezialisiert auf die persönlichen Empfindungen der schnelllebigen europäischen Welt. European Ayurveda® schenkt Dir eine Anleitung für ein gesünderes Leben, Du lernst mit Dir selbst und der Natur im Reinen zu sein. **Dein Potenzial** nicht nur wahrzunehmen, sondern auch anzunehmen und danach zu leben. Das ist unsere **Inspiration** und zugleich unsere **Mission**. Diese wurde auch schon mehrfach ausgezeichnet:

- > DACH Spa Award Winner 2024
- > European Health & Spa Award 2024 Platz 2: Best Medical Spa/Resort
- > World Luxury Hotel & Spa Award 2024: Global Winner für das beste Detox Programm
- > Connoisseur Circle Award als Medical Spa
- > Spa Star Award für das beste Spa-Konzept

Warum also in die Ferne reisen, wenn das Gute doch so nahe ist?

Wir freuen uns auf Dich und können es gar nicht erwarten, Dir Deine neuen Lebensbegleiter an die Hand zu geben!

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

*Live differently -  
live European Ayurveda®*

# INHALT

## 6 – 15 EUROPEAN AYURVEDA®

Fernöstliche Heilkunde auf europäische Art – „weil es mir richtig gut geht“. Konzept, Entwicklung und Vision.



## WORLD OF EUROPEAN AYURVEDA®

- 6 – 7 Philosophie & Inspiration
- 8 – 9 Die Säulen des European Ayurveda®
- 10 – 11 Eine Geschichte der Liebe und des Lebens
- 12 – 13 Interview mit Elisabeth Naschberger-Mauracher
- 14 – 15 Die drei Bioenergien im European Ayurveda®

## TEAMSPIRIT

- 16 – 17 Unser European Ayurveda® Expertenteam
- 18 – 19 Stimmen unserer European Ayurveda® Familie

## TRANSFORMATIONS- & RESONANZRÄUME

- 20 – 21 Unser Resort im Überblick
- 22 – 23 Ayurveda-Zentrum

## KONSULTATION & BEHANDLUNG

- 24 – 25 Die Kernkompetenzen des European Ayurveda®
- 26 – 27 Die Heillehre nach European Ayurveda®
- 28 – 29 Ablauf Deiner European Ayurveda® Kur

## KUREN

- 30 – 33 Panchakarma – die Königin der ayurvedischen Kuren
- 34 – 35 Detox Kuren – entgiften Körper, Geist und Seele
- 36 – 37 Balance Kuren – stellen Dein inneres Ich auf Neubeginn
- 38 – 39 Medical Healthcare



## 30 – 39 KUREN

Verändere Dein Leben, weil Du es Dir wert bist! Mit unserem Kurfinder geben wir Dir eine erste Orientierung. Im Sonnhof begleiten wir Dich zu Dir selbst.

## 20 - 23 TRANSFORMATIONS- & RESONANZRÄUME

Erlebnis- und Resonanzräume – gib Dir selbst den Raum, Veränderungen zu spüren und entdecke unsere Transformationsräume.



## ERNÄHRUNG 48 – 55

Es geht mir richtig gut, weil ich mit allen Sinnen genieße. Unsere Ernährung ist die Quelle unserer Gesundheit. In der European Ayurveda® Cuisine vereinen wir Gesundheit mit Genuss – so individuell wie Du.

## AYURVEDA-PROGRAMME

- 40 – 41 Ayurveda-Programme

## NATUR & ELEMENTE

- 42 – 43 Kraftorte, Waldbaden & Erdung
- 44 – 45 Kraftplätze

## YOGA & MEDITATION

- 46 – 47 Dein Yoga- & Healing-Retreat

## AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

- 48 – 49 Ernährung nach European Ayurveda®
- 50 – 51 Die europäisch ayurvedische Küche
- 54 – 55 Regional, nachhaltig – mit viel Liebe zur Natur

## HEALING SPIRIT

- 56 – 57 Mental Health
- 58 – 59 Dein Empowerment Mentoring

## PREMIUMPROGRAMME

- 60 – 63 Hol das Beste aus Deiner Kur

## EUROPEAN AYURVEDA® HOME

- 64 – 65 Dein Ayurveda Erlebnis für Zuhause
- 66 Ayurveda Essentials für Dein Zuhause
- 67 Auszeichnungen & Pressestimmen

Änderungen, Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Inhalt & Grafik: G'spür Contentagentur / Kristina Erhard & Stephanie Naschberger / www.dasgspuer.com

Fotocredits: Ayurveda Resort Sonnhof / Charly Schwarz / Michael Huber / Luftwerk.at / Michael Fischer / Katharina Kraus / Jack Coble / Christoph Hitsch / Claudia Werlberger

World of European Ayurveda®

## UNSERE PHILOSOPHIE & INSPIRATION

### Fernöstliche Heilkunde auf europäische Art

Im European Ayurveda® lebt die ganzheitliche Lehre des Ayurveda neu auf, maßgeschneidert auf die individuellen Bedürfnisse der schnelllebigen europäischen Gesellschaft. European Ayurveda® bietet ganzheitliche Lösungsansätze, die Harmonie, Gesundheit, Klarheit und inneres Gleichgewicht schaffen können. Die traditionelle Weisheit des Ayurveda trifft dabei auf regionale Produkte und ein tiefes Umweltbewusstsein, auf Yoga und Meditation – alles abgestimmt auf den europäischen Lebensstil.

Ayurvedische Medizin vereint sich im Sonnhof harmonisch mit der Schulmedizin und modernen alternativen Heilmethoden. Diese Symbiose aus medizinisch-therapeutischer Expertise aus der alten und der neuen Welt, geschmacklicher Vielfalt, geistiger Klarheit und ganzheitlichen Ansätzen wird ergänzt durch umfassende Nachhaltigkeitsmaßnahmen zum Schutz unserer Umwelt. Mitten in den Tiroler Alpen setzen wir auf moderne Photovoltaikanlagen mit Luftwärmepumpe.

### Unser Versprechen

#### Qualität & Vertrauen

Jeder Mensch ist einzigartig und braucht deshalb eine individuelle Behandlung. Mit unserem großen Erfahrungsschatz wissen wir genau, worauf es bei ganzheitlichen Behandlungen ankommt. European Ayurveda® Produkte, Rezepturen und Therapien werden von unserem Expertenteam entwickelt, sorgfältig geprüft und angewandt. Unser hoher Qualitätsanspruch spiegelt sich im Siegel „Certified by European Ayurveda®“ wider.



### Unser Ziel

#### Strahle aus Deiner Kraft heraus

Wenn unsere Energien, Körper, Geist und Seele in Balance sind, breitet sich Prana, unsere Lebensenergie, in uns aus. Mit European Ayurveda® findest Du Dein inneres Gleichgewicht. Schöpfe neue Energie und entfalte Dein Prana in voller Strahlkraft.

### Unser Mantra

#### „Es geht mir richtig gut“

Nur wenn es uns selbst gutgeht, können wir Gutes weitergeben. Die Energie und die Liebe, die wir empfinden, begleiten Dich vom ersten Schritt an, wenn Du bei uns ankommst. „Es geht mir richtig gut“ ist unser Mantra. Seine positive Kraft wirkt auf die Frequenz unserer Gedanken und Gefühle. Es steht für den Beginn der Veränderung und ebnet den Weg in Dein glückliches Sein.

### Unsere Mission

#### Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Wahrnehmen, annehmen, leben. Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht bringen. Dich und Dein Inneres spüren. Im Einklang mit der Natur und ganz bei Dir sein. In Deiner persönlichen Wahrheit. Spüre Deine Gesundheit – das dynamische Gleichgewicht Deiner Körperelemente. Denn erst, wenn Du diese Reinheit in Dir fühlst, lebst Du in vollkommener Gesundheit.

*Life is Balance!*



# DIE KOMPETENZFELDER DES EA UND SEINE SÄULEN

European Ayurveda® bietet optimale Lösungsansätze für mehr Harmonie, Gesundheit, Klarheit und Gleichgewicht – auf Basis jahrelanger Erfahrung in der Symbiose von westlichen schulmedizinischen Erkenntnissen, traditioneller ayurvedischer Medizin 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 und glücklich.



## EUROPEAN AYURVEDA® DETOX

In einer Welt, die von Hektik und Schnelllebigkeit geprägt ist, sind Ruhe und Gesundheit wertvoll. European Ayurveda® begegnet diesem Zeitgeist mit sanftem Detox von Körper, Geist und Seele. Mit Hilfe der langjährigen Erfahrung der Ayurveda-Ärzte erfährt die Königin aller Ayurveda-Kuren, Panchakarma, eine europäische Ausrichtung. Unsere Expertise im Bereich Entgiftung wurde bei den World Luxury Spa Awards von einer renommierten Jury bestätigt: Wir sind Global Winner für das beste Detox Programm! Unsere Kuren geben dem Körper die Chance zu entgiften und Schwermetalle auszuleiten. Auf geistiger Ebene kannst Du Dich dank Detox wieder auf das Wesentliche im Leben fokussieren. Mit Hilfe sanfter Stärkung des Bewegungsapparates durch ausgebildete Therapeuten, individuell abgestimmter Anwendungen unserer EA Experten und einer schonenden ayurvedischen Ernährung werden Körper, Geist und Seele zu neuer, nachhaltiger Vitalität verholfen. Genieße Dein neues Lebensgefühl.



## EUROPEAN AYURVEDA® BALANCE

Entschleunigung durch European Ayurveda® und jahrelange medizinische Expertise: Das geistige und körperliche Loslassen von Arbeit, Stress und dem Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen. Diese Alltagsbelastungen beeinflussen den Körper und das Immunsystem. Aber auch innere Stressoren wie Krankheit, falsche oder schlechte Ernährung sowie Unruhe können sich negativ auswirken. European Ayurveda® steuert mit sorgfältig zusammengestellten Balance Kuren gegen diese Phänomene der westlichen Welt an. Die EA Experten und Mediziner entwickeln hierfür konstant und auf Basis langjähriger Erfahrung spezielle, auf den Lebensstil ausgelegte Übungen für den beanspruchten Bewegungsapparat, ausbalancierte Ernährungsgrundlagen und wertvolle Inputs für ein ausgeglichenes Mindset. Finde Deine innere Balance, fokussiere Dich auf Deine Stärken und tanke neue Energie, um Deinen Alltag erfolgreich meistern zu können.



## EUROPEAN AYURVEDA® 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. Ein achtsamer Lebensstil, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressmanagement tragen entscheidend dazu bei, Ungleichgewicht im Körper zu korrigieren, Krankheiten und Leiden zu verhindern und den Alterungsprozess zu verlangsamen. Um Dein bestes Leben zu führen, brauchst Du einen, kreativen, agilen Geist und die Fähigkeit, Dich an gesellschaftliche Veränderungen anzupassen. Nutze die Energie, Vitalität und Klarheit, die durch eine ayurvedische Lebensweise entstehen, um Dein neues Ich zu definieren und genieße das Leben in aller Fülle!



## KONSULTATION & BEHANDLUNG

**Komplementärmedizin,  
fundiertes Ayurveda-Wissen & 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.



## 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.



## 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.



## YOGA & MEDITATION

**Yoga, Pranayama und geleitete Meditationen**

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



## AUSBILDUNG & COACHING

**Potenzial 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.

Gesundheit  
ist unser  
kostbarstes  
Gut

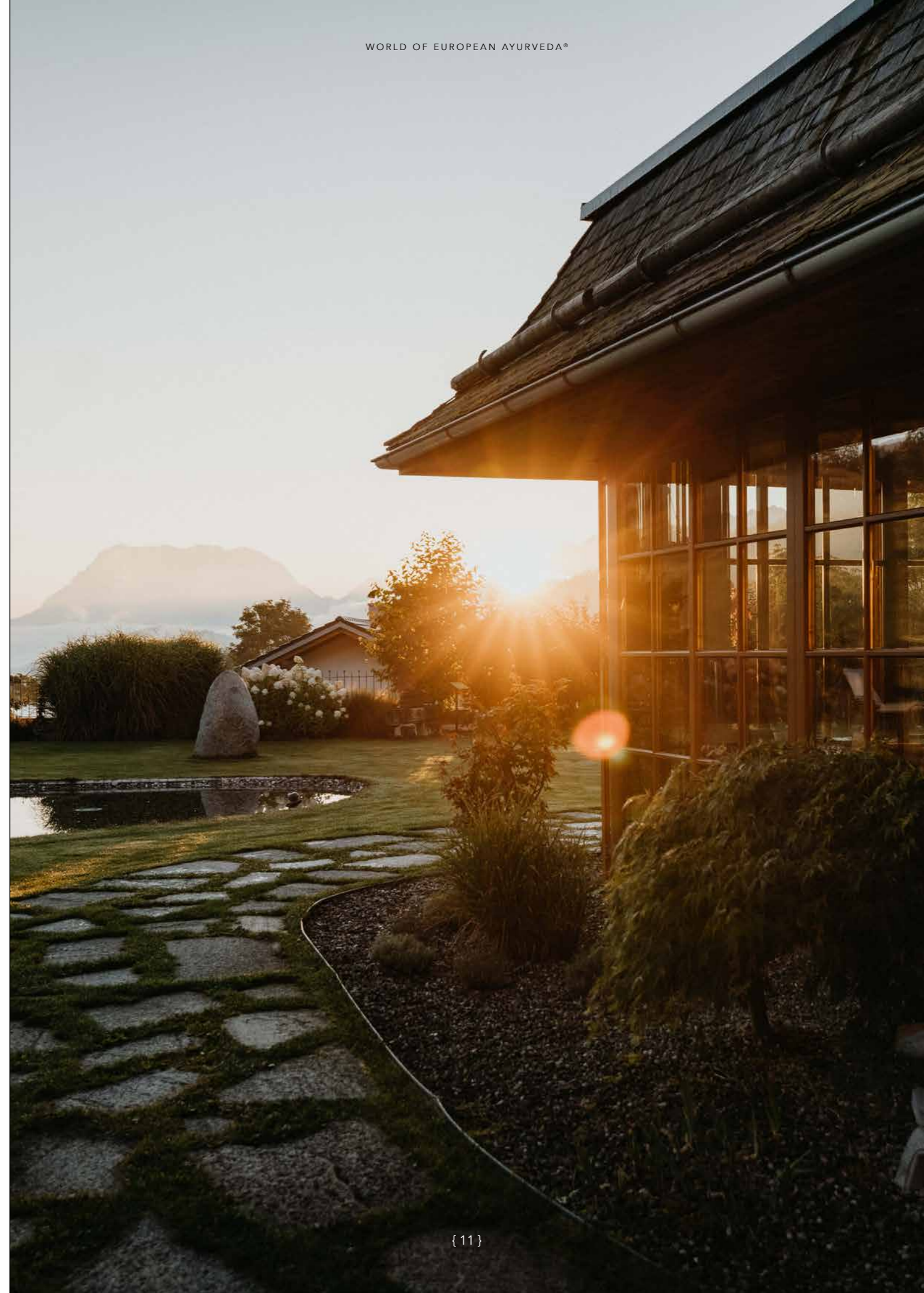
Elisabeth Naschberger-Mauracher und der Beginn von European Ayurveda®

## EINE GESCHICHTE DER LIEBE UND DES LEBENS

Die Geschichte, unsere Erfahrungen und der Ort, an dem wir leben, prägen uns. Gemeinsam werden sie zu einem dicht verwobenen Band, das wir Leben nennen. Dieses Band gibt uns den Takt vor, schreibt die Noten für unsere Lebensmelodie. Man geht über Stock und Stein, stolpert ab und an und kommt dann – irgendwann – auf einen Weg, der Sinn macht. Ein Weg, der einen erfüllt. Das Glück und die Zufriedenheit machen sich in unserem Leben breit. So war es auch bei uns. Unsere Geschichte reicht bis ins Jahr 1987 zurück. Brigitte und Johann Mauracher kauften damals den Gasthof Sonnhof – einen sehr traditionellen Tiroler Betrieb in dem kleinen Örtchen Hinterthiersee, nah der Grenze zwischen Bayern und Tirol. Schon nach kurzer Zeit kam der Wunsch auf, sich weiterzuentwickeln. So wurden vier Jahre später 15 Zimmer gebaut, und 2006 kamen weitere 15 Zimmer dazu. Das sollte es noch nicht gewesen sein. Denn in Brigittes Herzen entwickelte sich ein Traum, der sich schnell zu einer Idee verwirklichte: European Ayurveda®. Was als Gedanke entstand, entwickelte sich alsbald zu einer Philosophie, die dem Band des Lebens der Familie Mauracher einen neuen Anstrich gab. Aufregend und stimmig zugleich.

Aus dem Gedanken und der Vision wurde Wirklichkeit. Familie Mauracher errichtete das Ayurveda-Zentrum mit Yoga- und Massageräumen, Arztzimmer und Saunabereich – der Beginn eines neuen Kapitels, ein weiterer Faden in unserem Band des Lebens. An unserer Seite: Die Ayurvedaspezialisten Gaurav Sharma und Rajat Vashisht sowie deren ganzes Team. Gemeinsam knüpfen wir weiter an unserem Band des Lebens und geben der traditionellen Heilkunst aus Indien in Tirol ein europäisches Antlitz.

Heute wird das Familienunternehmen rund um European Ayurveda® in der zweiten Generation von Elisabeth Naschberger-Mauracher und Helmut Naschberger geführt. Elisabeth Naschberger-Mauracher ist Inhaberin, Pionierin und Visionärin von European Ayurveda® & Mindful Empowerment, ein Female Business Coach und Gründerin von Glory Female Life. Sie verknüpft ganz maßgeblich das Band der European Ayurveda® Familie mit der Liebe zu Menschen und mit ihrem großen Herz, in dem jeder seinen Platz findet. Sie erzählt uns im Interview, auf welchen Weg sie European Ayurveda® geführt hat.



Together  
we build  
a new  
World!



**Elisabeth Naschberger-Mauracher: die Sonnhof-Inhaberin, Pionierin und Visionärin von European Ayurveda®, Experte für moderne Spiritualität und Mindful Empowerment sowie Gründerin von Glory Female Life über ihren Weg zu und mit European Ayurveda®.**

### Was macht European Ayurveda® so besonders?

European Ayurveda® verbindet die jahrtausendealte Weisheit des traditionellen Ayurveda mit den Bedürfnissen der modernen europäischen Gesellschaft. Es legt besonderen Wert auf einen ausgewogenen Lebensstil und berücksichtigt individuelle Bedürfnisse, indem European Ayurveda® die mentale und emotionale Gesundheit in seine Methodik integriert. Die Symbiose aus dem Wissen westlicher Schulmediziner, der fernöstlichen Heilkunde und ganzheitlichen Techniken aus der Komplementärmedizin sorgen für eine nachhaltige Wirkung, die seit Jahren durch zahlreiche Auszeichnungen bestätigt wird. 2024 wurden wir bei den World Luxury Spa Awards als Global Winner für das beste Detox-Programm ausgezeichnet. Dieser ganzheitliche Ansatz wirkt präventiv, noch bevor sich Krankheiten entwickeln, und sorgt für ein tiefes Gefühl von Glück und Zufriedenheit im Leben. Emotionale Blockaden werden durch ayurvedische Behandlungen und Techniken wie Atemübungen, Meditationen oder Kräuterpräparaten gelöst. Die innere Balance wird gestärkt und hilft Dir, ein freudvolles, positives und selbstbestimmtes Leben zu führen.

### Wie kann European Ayurveda® zu einem gesunden und glücklichen Leben beitragen?

Studien zeigen, dass Menschen in den sogenannten Blue Zones der Erde, zu denen Regionen in Japan, Italien, Griechenland, Costa Rica und Kalifornien gehören, nicht nur länger leben, sondern auch glücklicher und zufriedener sind. Entscheidende Faktoren dafür sind eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung – sei es Gartenarbeit, Spaziergänge oder Tanzen, starke soziale Bindungen, das Erkennen des individuellen Lebenszwecks und ein niedriges Maß an Stress. European Ayurveda® basiert auf ähnlichen Prinzipien und fördert so erheblich die körperliche und geistige Gesundheit. Unser Ziel ist es, nicht nur die Lebensdauer – also Longevity – zu erhöhen, sondern auch, die Lebensqualität im Alltag zu verbessern und damit ein erfülltes, glückliches Leben zu ermöglichen.

### Wie kann sich Freude im Alltag manifestieren?

Wahre Freude entsteht, wenn wir das Leben in seiner Gesamtheit akzeptieren, einschließlich aller Höhen und Tiefen. Jeden Tag können wir uns entscheiden, positiv zu denken und dankbar für die kleinen Dinge im Leben zu sein. Das explizite Ja zu einer positiven Einstellung und die Dankbarkeit für das, was wir haben, sind wesentliche Faktoren für ein erfülltes Leben. Wenn wir im Hier und Jetzt den Moment mit so viel Freude wie möglich erleben, wirkt sich das auch auf eine positive Zukunft aus.

### Wie trägt European Ayurveda® zu mehr Freude bei?

European Ayurveda® fördert das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Das unterstützt nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern steigert auch das Gefühl von Zufriedenheit und Freude. Durch individuelle Empfehlungen, die auf den persönlichen Doshas basieren, können Menschen im Einklang mit ihrer eigenen Natur leben. Praktiken wie Yoga, leichte Bewegung, gesunde und ausgewogene Ernährung, sowie Meditationen und Rituale spielen dabei eine zentrale Rolle. Diese Methoden helfen, Selbstliebe, Freude und Harmonie im Leben zu integrieren und zu bewahren.

### Welche Rituale empfiehlst Du, um mehr Freude zu erleben?

Dankbarkeit zu praktizieren, sich selbst Raum zu geben, zu tanzen, zu lachen, loszulassen und die kleinen Dinge im Leben zu genießen: das sind einfache und effektive Wege, um mehr Freude im Alltag zu erfahren. Es ist hilfreich, sich jeden Tag die Frage zu stellen, wofür man dankbar ist, und diese Gedanken schriftlich festzuhalten. So wird Glück zur Freude. Aktivitäten, die Freude bereiten, sollten bewusst in den Alltag integriert werden. Genieße die kleinen Glücksmomente: den ersten Schluck Tee am Morgen, eine herzliche Umarmung oder das Streicheln Deines Haustiers. Mein persönliches Mantra lautet „Freudvolles Genießen und mit allem anderen Frieden schließen“.

### Stelle Dir vor, eine Fee käme zu Dir – was würdest Du Dir für die Welt wünschen?

Mein Wunsch wäre, dass wir Menschen wieder mehr Freude und Leichtigkeit im Leben erfahren. Oft fühlen wir uns innerlich leer und suchen nach dem Sinn des Lebens. Es ist wichtig, seine wahren Werte zu erkennen und mehr Freude zu empfinden. Wenn wir im Hier und Jetzt leben, zufrieden mit dem sind, was wir haben und die pure Magie des Lebens spüren, sind wir als Menschen präsenter und können uns gegenseitig unterstützen. Das Ziel von European Ayurveda® ist es, sich selbst besser kennenzulernen und ein erfülltes Leben im Einklang mit der Natur und der sozialen Welt um uns zu führen.

*Deine Elisabeth  
Naschberger-Mauracher*



Dr. ind. Rajat Vashisht

Dr. ind. Gaurav Sharma

Dr. ind. Deepa Naik

## ALLER GUTEN DINGE SIND DREI

Unsere ayurvedischen Mediziner Gaurav Sharma, Rajat Vashisht und Deepa Naik erklären die Philosophie der drei Doshas bzw. Bioenergien Vata, Pitta und Kapha und wie sie sich auf die Lebensqualität auswirken.

### Was sind die drei Doshas?

**GAURAV SHARMA** In der Ayurvedalehre bestimmen die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha den Lebensfluss und die Ausgewogenheit von Körper, Geist und Seele. Jeder dieser drei Bioenergien werden bestimmte Eigenschaften und Attribute zugeschrieben, die sich auf den Menschen auswirken. Alle Menschen tragen alle drei Bioenergien in sich, die bei jedem unterschiedlich ausgeprägt sind.

### Welche Eigenschaften haben diese drei Bioenergien?

**RAJAT VASHISHT** Vata ist unter anderem belebend, flexibel, trocken, kühl, leicht und fein. Es wird auch Dosh der Veränderung genannt, denn es treibt Prozesse voran, unterstützt das Gedächtnis und stärkt die Kreativität. Pitta wird als heiß, scharf, sauer, spitz, leicht, durchdringend und penetrierend umschrieben. Das Feuer-Dosha hilft bei der Transformation und hält das Verdauungsfeuer Agni in Schwung. Kapha indes ist schwer, ölig, langsam, stabil, glatt, zähflüssig, träge, kühl, unbeweglich und süß. Es gibt Stabilität, Struktur und Halt im Leben. Außerdem wird Kapha mit Feuchtigkeit und dem Immunsystem in Verbindung gebracht.

### Warum sind ausgeglichene Doshas für ein langes, gesundes Leben so wichtig?

**GAURAV SHARMA** Ein Gleichgewicht der drei Doshas unterstützt unsere Gesundheit, wohingegen eine Dysbalance zu Krankheiten führen kann. Ist eine der drei Bioenergien zu viel oder wenig vorhanden, macht sich das schnell bemerkbar: Zu viel Vata erzeugt unter anderem innere Unruhe, zu viel Pitta macht uns reizbarer; unausgewogenes Kapha zeigt sich oft durch Verdauungsstörungen oder ein deprimiertes Gemüt. Werden die drei Doshas dementsprechend gestärkt, tun wir uns und unserer Gesundheit etwas Gutes. Im European Ayurveda® ist Longevity – ein langes, gesundes und freudvolles Leben – eines der wichtigsten Ziele, die wir erreichen möchten. Das Gleichgewicht zwischen den Bioenergien ist der zentrale Schlüssel für ein langes und erfülltes Leben in Balance.

### Wie kann man die Doshas in Balance bringen?

**DEEPA NAIK** Wir müssen nicht nur Körper, sondern auch Geist und Seele in Balance bringen. Dafür ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung, ausreichend Schlaf, Massagen, Kuren, Me-

## Expertentipp

### Stärke Dein inneres Selbst

#### GAURAV SHARMA

Unsere Lebenszeit spiegelt auch unsere Lebensenergie wider. Eines der Geheimnisse dieser Energie steckt in der Art und Weise, wie Du Dich ernährst. Denn es ist nicht nur Dein physischer Körper, den Du nährst, sondern auch Deine Psyche. Diese energetische Ebene stärkt Deine positive Ausstrahlung, schafft Klarheit und Konzentration. Außerdem kurbelst Du so auch Deine Kreativität an – Nahrung für die Seele. Blockaden existieren nämlich auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Mit European Ayurveda® stellen wir den Zugang zu diesen drei Ebenen wieder her und bringen Dich ins Gleichgewicht. Bitte vergiss nicht: unsere Lebenszeit ist kostbar und sollte gut investiert werden. Besonders wichtig ist die Zeit, die Du mit Dir selbst verbringst. Auch in einem gesunden Körper wohnt in manchen Lebensabschnitten ein kranker Geist. Gerade in diesen Zeiten ist es essenziell, auf allen Ebenen des Seins – körperlich, seelisch und geistig – für Harmonie zu sorgen.

### Drei Tipps für mehr Balance in Körper, Geist und Seele

#### RAJAT VASHISHT

**Körper:** Veränderung ist Leben. Sei flexibel gegenüber den Veränderungen in Deinem Körper und passe Dich Deinen neuen Bedürfnissen an. Mache Sport, wenn Du müde bist, und gehe spazieren, auch wenn Du keine Lust hast. Dein Körper möchte nicht stillstehen, er will bewegt und genutzt werden, um seine volle Vitalität und sein Potenzial zu entfalten.

**Geist:** Ein Spaziergang mit einem Freund/in, der ein motivierendes Mindset hat, fördert auch die Positivität in Dir. Gute Gespräche mit inspirierenden Menschen stärken Dein geistiges Wohlbefinden. Du lernst, Deinen Geist zu beruhigen und Klarheit zu finden.

**Seele:** Wenn Du Dir Zeit für Achtsamkeit und Selbstreflexion nimmst, kannst Du Dich mit Deinem inneren Selbst verbinden und Deine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse besser verstehen. Die Zeit, die Du in Selbstentfaltung und Freude investierst, ist die beste Zeit des Tages. So findest Du zu Deiner inneren Harmonie.

Time für Produktivität und Kreativität und auf Selbstliebe zu achten. Zunächst ist einmal wichtig, herauszufinden, was genau die Bioenergien aus dem Gleichgewicht bringt. Das hat bei jedem Menschen andere Gründe. Bei uns im European Ayurveda Resort Sonnhof finden wir das bei einem Konsultationsgespräch heraus. Wir ermitteln zunächst den Konstitutionstypen mittels Pulsdiagnose und sieben anderen Formen der Diagnose. Danach schauen wir, wo sich Blockaden befinden. Bei einer Ayurveda-Kur wird individuell auf diese eingegangen und ein persönlicher Behandlungs- sowie Ernährungsplan erstellt.

### Was erwartet die Gäste bei ihrer Kur?

**GAURAV SHARMA** Jeder Gast wird im European Ayurveda Resort Sonnhof individuell behandelt und betreut, darum lässt sich das pauschal nicht erklären. Generell ist es uns wichtig, die Person in ihrer Ganzheit zu sehen. Durch ayurvedische Anwendungen wie zum Beispiel Massagen oder Kräuterpeelings werden Energieflüsse ausbalanciert. Yoga und Meditation tragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei. Die ayurvedische Ernährung unterstützt den Entgiftungsprozess auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Die Kuren unterstützen das Immunsystem und stärken das Selbstbewusstsein der Gäste. Ziel ist es, zu einer besseren Version seiner selbst zu werden und auch, das Wissen und die Erfahrungen von European Ayurveda® mit nach Hause zu nehmen und in den Alltag zu integrieren.

### Was kann man sich unter einer Panchakarma Kur vorstellen?

**RAJAT VASHISHT** Eine Panchakarma Kur entgiftet, entschlackt und energetisiert Deinen Körper. Deinem Geist gibt die Kur die Möglichkeit, sich auf das Wichtige im Leben zu fokussieren und Deiner Seele die Gelegenheit, aufzuatmen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Ganzheitlichen Deines Seins, um Dein Leben voller Gesundheit, Freude und Qualität zu genießen. Neben individuellen Anwendungen wie Massagen, Yoga und Meditation, die ganz auf Deine Doshas abgestimmt sind, spielt auch die Ernährung eine essenzielle Rolle im European Ayurveda®: die gesunden und vegetarischen/veganen Menüs bringen Deine Bioenergien in Einklang und zeigen Dir eine nachhaltige gesunde Weise, Deinem Körper das zu geben, was er braucht.



# Team Spirit

## UNSER EUROPEAN AYURVEDA® EXPERTENTEAM



### ELISABETH NASCHBERGER-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 (Bakkalaura der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- > Staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin
- > Ernährungscoach & zertifizierte Bachblütenberaterin



### DEEPA NAIK // *Pulsdiagnose & ayurvedische Naturheilkunde*

- > Ausgebildete Ayurveda-Medizinerin, BAMS (Bakkalaura der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- > Staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin
- > Ernährungscoach



### DR. ALAETTIN SINOP // *Facharzt für Allgemeinmedizin*

#### Naturheilkundliches Angebot:

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

#### Schulmedizinisches Angebot:

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



Finde noch heute Deine Berufung!

## WERDE TEIL DES EUROPEAN AYURVEDA® TEAMS!

European Ayurveda® ist eine Lebenseinstellung, die Dein Potenzial mit der jahrtausendealten Kraft und dem Wissen von Ayurveda verbindet. Als Teil der European Ayurveda® Familie verrichtest Du nicht einfach nur einen Job – begeistere die Gäste, uns und vor allem Dich selbst mit Deinen Talenten! Unsere Aufgabe und unser Ziel ist es, den Menschen zu mehr Gesundheit, mehr Balance und mehr Kraft im Leben zu verhelfen. Und dazu brauchen wir Deine Hilfe!

- > Dich erwartet ein internationales Team in familiärer Atmosphäre.
- > Die Möglichkeit, an einem der schönsten Orte Tirols in einem unserer Mitarbeiterhäuser zu wohnen.
- > Gesundheitsbewusste, anspruchsvolle sowie wertschätzende Gäste.
- > Einzigartiges European Ayurveda® Konzept, das mit dem ersten Platz in der Kategorie Top Medical Spa ausgezeichnet ist.
- > Ein Job mit Sinn, Nachhaltigkeit und Strahlkraft. Hier kannst Du aufblühen!



### CHRISTINE SCHNEIDER

*European Ayurveda® Spezialistin,  
Ayurveda Spa Leitung*

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



### SARAH SCHURIAN-BERGMEISTER

*European Ayurveda® Spezialistin,  
Ayurveda Spa Leitung*

- > Heilpraktikerin
- > Psychoenergetische Kinesiologin
- > Ernährungsberaterin
- > Ayurveda Lifestyle Coach



### HARALD NIEDERL

*Psychosozialer Berater*

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



### VIJAYA KUMARI

*Spiritual Teacher*

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



### CAROLINE HUISMAN

*Yoga & Spiritual Teacher*

- > Yogalehrerin
- > Rituale und Zeremonie



# DIE STIMMEN UNSERER EUROPEAN AYURVEDA® BOTSCHAFTER



**TIHANA PFEIFER**  
Leitung Marketing



**WALTER VOGL**  
Medizinischer Masseur



**BIRGIT SPILLMANN**  
Leitung Buchhaltung



**SARAH  
SCHURIAN-BERGMEISTER**  
European Ayurveda® Spezialistin

*We create  
good Karma*

€ 5 pro Kur werden an das  
Baumprojekt „Grow my Tree“  
gespendet! So konnten bereits  
440 Bäume gepflanzt  
werden.

Jedes Mitglied unseres Teams ist wertvoll! Tagtäglich gibt es sein Bestes, um unseren Gäste eine unbeschwertere Zeit im European Ayurveda Resort Sonnhof zu ermöglichen. Hier kommen ein paar unserer Teammitglieder zu Wort und erzählen, warum sie gerne bei uns arbeiten und wie sich European Ayurveda® auf ihr Leben auswirkt.

## Wie integrierst Du European Ayurveda® in Dein Leben?

### SARAH

In einer so „Vata“-dominierten Zeit wie heute empfinde ich es als sehr wichtig, mir immer wieder eine kleine Auszeit zu schaffen. Ich versuche, mich bewusst zu erden, indem ich mir Handy-freie Zeiten einrichte. Routinen sind ein fester Bestandteil in meinem Leben. So starte ich jeden Tag mit dem Trinken von warmem Wasser und versuche, warm zu frühstücken.

### BIRGIT

Ich integriere Ayurveda in Form von Dankbarkeit in mein Leben, denn das ist für mich der Schlüssel zum Glück. Ich beginne und beende jeden Tag mit Dankbarkeit und lebe im Einklang mit Mensch, Tier und Natur.

### TIHANA

Ich denke, bei mir findet sich European Ayurveda® vor allem in der Ernährung. Ich liebe es zu essen, ich liebe gesundes Essen und wie meine Tochter sagt: „Das ist so toll, wenn etwas lecker ist und gleichzeitig auch noch gesund.“ Vor allem seit ich Mutter bin, ist es mir noch wichtiger, gesund zu kochen. Das Schöne ist, dass man sich nicht nach strengen Regeln und Verboten ernähren muss, sondern viele einfach umsetzbare Tipps an die Hand bekommt.

### WALTER

Für mich ist es das Leben im Einklang mit der Natur und zu versuchen, unsere schnelllebige und hektische Zeit nicht zu nahe an mich heranzulassen.

## Was ist Dein Highlight hier im European Ayurveda Resort Sonnhof?

### SARAH

Mein Highlight hier im Sonnhof ist es, EA-Wissen an Menschen weiterzugeben, die dieses in ihren Alltag integrieren möchten. Ich freue mich jeden Tag auf die interessanten Gespräche mit unseren Gästen und die Zeit mit dem Team. Es ist schön, wenn man sagen kann, dass man seine Arbeit liebt und durch seine Arbeit seine Berufung lebt.

### BIRGIT

Ich schätze das familiäre und freundschaftliche Arbeitsklima sehr und ich kann mir meine Arbeitszeit frei und flexibel einteilen.

### TIHANA

Auch hier muss ich wieder vom Essen reden. Man bekommt sehr leckeres Essen, bei dem man weiß, dass es auch noch gesund ist. Was will man mehr?

### WALTER

Als Therapeut findet man im Sonnhof die besten Arbeitsbedingungen vor, um effektiv und erfolgreich am Gast zu arbeiten.

## Wo ist Dein persönlicher Kraftort?

### SARAH

Mein Kraftort ... ich habe mehrere Kraftorte. Ein Kraftort ist mit Sicherheit meine Familie. Zeit mit ihr verbringen zu dürfen gibt mir Energie und erfüllt mein Herz mit Freude. Trotzdem brauche ich ab und an auch eine Auszeit. Um voll und ganz zur Ruhe zu kommen, ist mein Kraftort der Wald. Aber auch Wasser, sei es ein See oder Bach, schenkt mir so viel Klarheit und Weite.

### BIRGIT

Ich liebe es, in der Natur zu sein. Im Wald, auf den Bergen, am See. Und ich habe das große Glück, dass ich all das direkt vor meiner Haustüre habe.

### TIHANA

Früher habe ich mich immer auf den Urlaub am Meer gefreut, um zu entspannen und Kraft zu tanken. Heute erkenne ich erst die Schönheit des Ortes, an dem wir leben. Die schönen Seen und Berge und die Energie der Natur sind einfach einmalig.

### WALTER

Mein persönlicher Kraftort kann überall dort sein, wo ich mich wohlfühle. Auch in der Arbeit, wenn man das tut, was man liebt.

**Unterkunft**

33 Zimmer &amp; Suiten

**Genuss- & Begegnungsräume**

Die **Spirit-Lounge** ist den Planeten und Elementen gewidmet. Täglich erstrahlt dieser sinnliche Rückzugsort in einem anderen Licht. Hier genießt Du an der Teebar ayurvedische Getränkespezialitäten, findest heilsame Erholung und inspirierende Begegnung. Die Wandvertäfelung aus natürlichem Holz bildet einen charmant regionalen Kontrast zur bunten Ausgelassenheit der indischen Farbenvielfalt.

Am **Anapurna-Buffer** tauchst Du in die nährende Welt unseres Frühstücks und der Nachmittagsjause ein. Das Restaurant **Buddha's Place** bildet neben der Spirit-Lounge eine Einheit mit dem **Indra Garden**, dem lustvollen Wintergarten mit atemberaubender Aussicht, der dem indischen Kriegsgott bzw. Gott des Himmels sowie des Regens gewidmet ist.

**Tiefgarage mit 40 Stellplätzen –  
im Zimmerpreis inkludiert**



Entdecke Deinen  
persönlichen Kraftort

**Erlebnis & Resonanz****UNSER RESORT IM ÜBERBLICK**

Räume sind nicht statisch, sondern unterliegen einer ständigen Veränderung.  
Gib Dir selbst den Raum, Veränderungen zu spüren und entdecke unsere Transformationsräume: dort, wo Essen zu Genuss mit allen Sinnen, die Natur zur puren Geistesfreiheit und die Ayurveda-Behandlung zur bedingungslosen Entspannung wird.

**Tipps für einen  
erholsamen Schlaf**

- 1 Achte auf ausreichende Bewegung**  
Wenn sich Deine Herzfrequenz erhöht, schüttet Dein Körper Endorphine aus. Diese Glückshormone helfen Dir dabei, Stress zu bewältigen und einen tiefen Schlaf zu finden. Aber Vorsicht: Sport am Abend kann das Gegenteil bewirken und Dich zusätzlich aufputschen. Setze dann lieber auf eine sanfte Yogaeinheit.
- 2 Genieße ein leichtes Abendessen**  
Im European Ayurveda® wird darauf geachtet, dass das Mittagessen die größte Mahlzeit des Tages ist, da zu dieser Zeit unser Agni am stärksten ist. Das Abendessen sollte leichter ausfallen und eher früher eingenommen werden. So kann sich Dein Körper optimal auf die bevorstehende Nachtruhe einstellen.
- 3 Kreiere Deine persönliche Gute-Nacht-Routine**  
Eine kurze Abendroutine kann Dir dabei helfen, die Ereignisse des Tages loszulassen, zur Ruhe zu kommen und Dich zu entspannen. Dafür reichen schon ein paar Minuten, in denen Du Dir bewusst Zeit nimmst, etwa für Journaling, eine kleine Massage, Meditations-, Atem- oder Yogaübungen.
- 4 Versuche, abends künstliches Licht zu meiden**  
Licht hat eine große Wirkung auf unseren Biorhythmus. Das blaue Licht, das vor allem von Bildschirmen (TV, Computer, Handy etc.) kommt, hemmt die Melatonin-Bildung und sorgt so dafür, dass Du keinen erholsamen Schlaf findest. Versuche ca. eine Stunde vor dem Schlafengehen Deine elektronischen Geräte auszuschalten.
- 5 Stehe auf, wenn Du nicht schlafen kannst**  
Wenn Du keine Ruhe findest und Dich nur hin- und herwälzt, stehe besser wieder auf! Das Bett sollte nur zum Schlafen reserviert sein. Du könntest stattdessen etwas lesen. Gehe aber erst zurück ins Bett, wenn Du Dich schläfrig fühlst.

**Wir sorgen für Deine gute Nacht**

Ein erholsamer Schlaf ist essenziell für die Regeneration von Körper und Geist. Darum ist jedes Zimmer bei uns im European Ayurveda Resort Sonnhof ein kleiner Kraftplatz für sich. Damit Du hier nachts zur Ruhe findest und am nächsten Tag Dein ganzes Potenzial ausschöpfen kannst, setzen wir auf die Schlafprodukte von ZES Bodyguard. Ihre biotechnologische Wirkung basiert auf der patentierten Fähigkeit, besonders „niederenergetische“ Anteile des Elektrosogs, der uns täglich umgibt, zu absorbieren und in harmlose Wärme umzuwandeln. Auf diese Weise wird Dein Organismus entlastet und Deine Zellen können sich besser regenerieren. Das ZES Bodyguard Recovery Pad ist die ideale Lösung für einen tiefen und regenerativen Schlaf. Darum kommen sie bei uns inzwischen in allen Zimmern zum Einsatz.

Um die schädlichen Einflüsse von Elektrosmog, WLAN und anderen Störquellen zu absorbieren und neutralisieren, kommen zudem die Produkte von Memon zum Einsatz. memonWLAN und memonHEATING unterstützen lebende biologische Systeme und bauen ein energetisch neutrales Kraftfeld auf.

**Die Produkte von ZES Bodyguard und Memon können:**

- > Dein Immunsystem stärken
- > Schlafprobleme verbessern
- > Die Regeneration Deines Körpers unterstützen
- > Für mehr Energie und Wohlbefinden sorgen
- > Störfelder des 5G-Netzes neutralisieren

*Überzeuge Dich selbst  
bei Deinem nächsten Besuch  
im Sonnhof*



Es geht  
mir richtig gut,  
weil ich mich  
geborgen  
fühle

Entspannungsraum –  
zwei Welten in vollendeter Harmonie

## EUROPEAN AYURVEDA® ZENTRUM

Das ayurvedische Weltbild beschreibt den menschlichen Körper als Tempel, in dem unser Geist wohnt. Dieses Bild haben wir architektonisch umgesetzt und fernöstlich inspirierte, hochwertig ausgestattete Erholungsräume in unserem European Ayurveda® Zentrum realisiert. Unter dem Motto „Tirol trifft Ayurveda“ wurden im gesamten Designkonzept Materialien, Farben und Düfte aus beiden Welten vereint. In der entspannten, gesundheitsfördernden Atmosphäre werden alle Sinne durch die anregenden Düfte, die sanften Klänge und die Berührung mit den natürlichen Elementen belebt.

Vollendet harmonisch und inspirierend vielfältig.

Info

Sauna täglich  
10.00 – 19.00 Uhr  
Hallenbad täglich  
7.30 – 19.30 Uhr



### Shiva & Shakti stimulieren die Sinne

Shiva, das Männliche, und Shakti, das Weibliche: Die beiden Gottheiten, die sich trotz Gegensätzlichkeit harmonisch ergänzen und ausgleichen, begleiten Dich auf Deiner Reise durch unsere Wohlfühlwelt und sind Inspiration für alle Sinne.

### Sonnensauna

Selbstvertrauen stärken und neue Lebensenergien gewinnen, eingehüllt in süßen Honigduft und die Kraft des Onyx bei 60 °C.

### Mondsauna

Atme betörende Kräuterdüfte und gehe bei Temperaturen um die 50 °C ganz entspannt in Dich. Eine Wohlfühlloase für alle Sinne.

### European Ayurveda® Zentrum im Überblick

- > Panorama Pool-Area
- > „Hol Dir Kraft“-Brunnen
- > Wärmetherapie
- > Drei Themensaunen
  - > Entschlackungssauna Kapha
  - > Kräuter-Lehm-Sauna Pitta
  - > Sole-Therapie Vata
- > Mondsauna
- > Sonnensauna
- > 5 Infrarotwärmekabinen
- > Ruheraum Swasthya
- > OM-Meditationsraum
- > Ayurveda-Lounge
- > 12 Behandlungsräume
- > 1 Kosmetikbehandlungsraum
- > 3 Arztzimmer

### There is no Planet B

Weil Deine Gesundheit für uns oberste Priorität hat, setzen wir alles daran, dass unser Sonnhof ein Kraftplatz bleibt.

#### GeoWave®

- > Fördert erholsamen Schlaf und führt zu schnellerer Regeneration
- > Verbessert die Konzentration und reduziert Stress
- > Beschleunigt die Genesung und steigert die Leistungsfähigkeit

#### ZES Bodyguard Recovery Pad & Memon

- > Fördert erholsamen Tiefschlaf
- > Renaturiert und schützt das Lebensumfeld vor schädlichen Einflüssen wie Elektromog

#### Organic Planet

Wir arbeiten kontinuierlich daran, Plastik und Einwegprodukte aus unserem Arbeitsumfeld zu entfernen. Viele unserer Lebensmittel kommen vom familieneigenen Bauernhof am Thiersee.

#### Green Power

Der Sonnhof wird seit 2023 über eine moderne PV-Anlage sowie einer Luft- Wärmepumpe energietechnisch versorgt. Wenn Du möchtest, kannst Du Dir über „Bee Car“ ein E-Auto leihen.

#### Energetic Clearing

Zweimal monatlich führen wir im gesamten European Ayurveda Resort Sonnhof energetische Clearings durch.

### Wir reinigen größtenteils ohne Chemie

Unsere Räumlichkeiten werden mit effektiven Mikroorganismen gereinigt. Ihre antioxidative, fermentative und regenerative Wirkung schafft eine selbstreinigende Kraft, der wir im Sonnhof vertrauen.



Befreie Dich  
jetzt von Dingen,  
die Dir nicht mehr  
guttun



## DIE KERN- KOMPETENZEN DES EUROPEAN AYURVEDA®

### EA DETOX

In einer Welt, die von Hektik und Schnelllebigkeit 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.

#### Detox Kuren (Seite 36)

Panchakarma Kuren, Detox Kuren & Emotional Healing Kur

### EA BALANCE

Entschleunigung durch European Ayurveda® und jahrelange medizinische 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 zu meistern und einem frühzeitigen Alterungsprozess entgegenzuwirken (Longevity).

#### Balance Kuren (Seite 38)

Immun Power Kur, Aufbaukur Rasayana & Auryveda Plus Kur

### 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, Deine mentale Gesundheit zu stärken und Deine Seele zu heilen. Nutze die Energie, Vitalität und Klarheit, die durch eine ayurvedische Lebensweise entstehen, um Dein neues Ich zu definieren und genieße das Leben in aller Fülle!

#### Energy Kuren (Seite 40)

Immun Power Kur, Emotional Healing Kur & Panchakarma Kur



# Ayurveda, MITTEN IN EUROPA:

Das Wissen vom gesunden, glücklichen Leben

**Was macht Ayurveda europäisch? Und wie wird unsere westliche Lebensweise ayurvedisch? Nach knapp 20 Jahren Entwicklung steht European Ayurveda® für die Integration der wichtigsten Gesundheitslehren beider Welten.**

Die traditionelle Heillehre Ayurveda stammt aus Indien. Viele Erkenntnisse und Praktiken haben ihre Gültigkeit über Jahrtausende 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 großem Druck, vergleichen sich mit anderen und leben mehr in der Zu-

kunft 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. Aus diesem Grund bieten wir unseren Gästen Coaching-Programme und emotionale & seelische Begleitung an, die zu mehr Zufriedenheit und innerer Freiheit führen können. Ebenso integrieren wir schulmedizinisches Wissen und moderne Naturheilverfahren in unser Behandlungsangebot, um typische westliche Erkrankungen des Bewegungsapparates zu lindern und auch vorzubeugen. 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.

European Ayurveda® vereint moderne, europäische Expertise mit jener von Ayurveda-Ärzten, Ernährungsexperten, Yogis und spirituellen Lehrern und setzt es sich zum Ziel, 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!

## EUROPEAN AYURVEDA® IST MEHR

### HEALING SPIRIT

Wir sind die Schöpfer unseres Lebens. Bei Healing Spirit geht es um Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung, **mentale Gesundheit** und Energiearbeit. Denn: Unser Mindset, also die Haltung, mit der wir der Welt denkend begegnen, bestimmt so vieles. Wir helfen Dir, alte, einschränkende Glaubenssätze zu erkennen und aufzulösen. Erfahre bei Healing Circles, Breathwork-Sessions oder Mantra-Chanting Deine Spiritualität und verbinde Dich mit Deiner inneren Essenz.

### COACHING

Unser Unbewusstes kennt vielfach schon die Antworten, die für unser Bewusstsein noch in weiter Ferne scheinen. Durch unser individuelles Coaching-Angebot, **emotionale und seelische Begleitung** unterstützen wir Dich dabei, Deinem Sinn auf die Spur zu kommen und herausfordernde Lebensfragen zu beantworten; damit Deine individuellen, ureigensten Antworten darauf in die Welt kommen dürfen. Gehe wieder mit Leichtigkeit durch Dein Leben und erfreue Dich an Deinem Alltag und Deinem Job.

### KREATIVITÄT & ENERGIE

European Ayurveda® schenkt Dir die Werkzeuge, um Dein volles Potenzial zu entfalten. Finde mit Tanzen, Musik, Malen, Schreiben oder Journaling zurück zu **Deinem Inneren Kind** und lass Deine Visionen Wirklichkeit werden! Bewegung in der Natur und Sport im wunderschönen Thierseetal unterstützen Dich dabei, loszulassen und Deine Urkraft wiederzuentdecken.





*Ayurveda  
auf Almén statt  
unter Palmen*



## KONSULTATION & BEHANDLUNG

**Deine Kur und Dein persönliches  
Anwendungsprogramm warten auf Dich!**

Wenn Du eine Kur bei uns buchst, erstellen wir einen Behandlungs- und Ernährungsplan, der ganz auf Deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Das erörtern wir gemeinsam mit Dir in einem individuellen Konsultationsgespräch, das zu Beginn jeder Kur stattfindet.

Am Anfang der Behandlung steht eine ausführliche Untersuchung, die dazu dient, die Konstitution des Patienten zu bestimmen und Gesundheitsstörungen nach ayurvedischen und westlichen Kriterien zu bewerten. Wichtiger Teil der Untersuchung ist die ayurvedische Pulsdiagnose. Sie gibt dem erfahrenen Ayurveda-Therapeuten Hinweise auf Krankheitssymptome sowie die persönliche Konstitution. Dabei werden Zeige-, Mittel-

und Ringfinger an die Innenseite des Handgelenks gelegt und mit unterschiedlicher Druckstärke der Puls gefühlt. Zusätzlich zur Pulsdiagnose werden Ernährungsgewohnheiten und Verdauungszustand, Schlafverhalten sowie der generelle Lebenswandel analysiert. Die Pulsdiagnose gibt Auskunft über das aktuelle Befinden von Körper, Geist und Seele sowie deren Zusammenspiel. Störungen können festgestellt und somit Rückschlüsse auf Krankheiten gezogen werden. Aus der Summe dieser Informationen erfolgt die Einteilung in die Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha, anhand derer ein individuelles Behandlungs- und Ernährungsprogramm erstellt wird.



# Panchakarma

## DIE KÖNIGIN DER AYURVEDISCHEN KUREN

### Reinigung auf allen Ebenen des Seins

Übersetzt bedeutet Panchakarma „Fünf Handlungen“, weshalb diese Kur fünf unterschiedliche, aufeinander abgestimmte Reinigungsrituale umfasst. Dabei werden Gifte, Schlacken (Ama) und Stoffwechsellrückstände gelöst und ausgeleitet, der Darm gereinigt und entlastet sowie der Geist befreit.

Auch für Veganer!

#### Für wen ist eine Panchakarma Kur geeignet?

Die Panchakarma Kur wird beispielsweise bei Beschwerden des Verdauungstraktes, der Gelenke, der Haut, Migräne, Depressionen, aber auch zur Burnout-Prophylaxe u. v. m. empfohlen. Auch bei chronischen Krankheiten lassen sich gute Erfolge erzielen. Panchakarma verlangsamt zudem Alterungsprozesse und hält geistig und körperlich fit. In der ayurvedischen Lehre wird empfohlen, mindestens einmal im Jahr eine Panchakarma Kur zu absolvieren.

#### Kurablauf

Eine Panchakarma Kur verläuft wie alle ayurvedischen Kuren strukturiert in mehreren Phasen, die auf den individuellen Gesundheitszustand und das Wohlbefinden des Gastes abgestimmt sind. Der Erfolg der Kur basiert auf einem klaren Ablauf, der wie ein Trainingsprogramm für Sportler in Aufbau-, Leistungs- und Regenerationsphasen unterteilt ist.

Zu Beginn jeder Panchakarma Kur steht eine gründliche Untersuchung, die eine Konsultation und Pulsdiagnose durch unsere Ayurveda-Spezialisten umfasst. Diese ermöglicht es, die Ausgangssituation des Gastes – sowohl physisch, mental als auch psychisch – genau festzustellen. Daraufhin wird die Kur in drei zentrale Phasen gegliedert:

#### 1 Vorkur (Entmüdung & Entgiftung):

In dieser Phase werden Stoffwechselschlacken (Ama) und Gifte im Körper mithilfe von Ghee, Ölmassagen und Peelings gelöst. Ähnlich wie in der Aufwärmphase eines Sportprogramms bereitet diese Phase den Körper auf die tiefergehenden Reinigungsprozesse vor.

#### 2 Hauptkur (Veränderung):

Alle in der Vorkur gelösten Schlacken und Gifte werden durch gezielte Behandlungen wie Darmreinigung und Massagen aus dem Körper ausgeleitet. Diese Phase der tiefgreifenden Reinigung ist der intensivste Teil der Kur, in dem die größte Belastung auf den Organismus wirkt – ähnlich einer Spitzenleistung im Training.

#### 3 Nachkur (Neuorientierung & Vitalität):

In der abschließenden Phase wird das Immunsystem gestärkt, der Stoffwechsel optimiert und das Körpergewebe wieder aufgebaut. Der Fokus liegt auf Regeneration und Vitalisierung. Begleitend zur Stärkung des Körpers findet auch eine mentale und emotionale Neuausrichtung statt, um dem Gast zu ermöglichen, nach der Kur nicht nur wieder „leisten zu müssen“, sondern auch „leisten zu wollen“.

Die Panchakarma Kur wird durch individuell abgestimmte Anwendungen, eine spezielle Panchakarma-Schonkost, Yoga und Meditation unterstützt. Die Panchakarma Kur wird in einer Länge von 7, 10, 14, 21 oder 28 Tagen angeboten.

#### Info

Wenn Du wieder zu Hause bist, unterstützen wir Dich gerne noch weiter. Damit Du den Kureffekt nachhaltig stärken und das ein oder andere auch in Deinem Alltag verändern kannst.

#### Deine Highlights während der Kur

##### Ernährung

Genieße eine vegetarische oder vegane Ayurveda-Ernährung in Kombination mit regionalen Produkten von der familieneigenen Farm. Für eine intuitive Tridosha-Ernährung im Einklang mit der Natur.

##### Behandlung

Auf Basis einer Pulsdiagnose wird Dein persönliches Programm zusammengestellt. Eine Symbiose aus Behandlungen, Yoga und Meditation – für eine Rundum-Erneuerung.

##### Individualität

Weil jeder Mensch individuelle Bedürfnisse, eine eigene Geschichte, einen eigenen Weg und eine eigene Wahrheit hat, steht Individualität an erster Stelle. Deswegen stehst Du an erster Stelle.

##### Wirkung

Erlebe die reinigende, vorbeugende und heilende Wirkung der Panchakarma Kur. Fühle die tiefe Transformation auf körperlicher und seelischer Ebene.







Hier geht es zu unseren  
Panchakarma Kuren!

## PANCHAKARMA KUREN

Die European Ayurveda® Panchakarma Kur wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele – dafür sorgen unterschiedliche Behandlungen, die unsere Experten aufgrund Deiner individuellen Konstitution vorschlagen. Deine Psyche wird gestärkt und Du lernst, Deine Spiritualität voll zu entfalten und zu leben. Die Zeit, die Du Dir dafür gibst, schafft wertvolle Voraussetzungen und neues Wissen für die Bewältigung Deines Alltags. Deine Blockaden werden gelöst und die Balance wiederhergestellt. Durch die Herausforderungen unserer Zeit wächst nämlich auch das Bedürfnis nach Erholung, Entspannung und Entgiftung, nach einem Ruhepol. Reinige Dich von Ballast, der Dir nicht guttut, und schaffe die optimale Basis für ein neues Lebensgefühl. Stelle Dich an die erste Stelle. Einfach abschalten, den Alltag hinter Dir lassen und den Geist in einer konfliktfreien Umgebung beruhigen. Spüre die Wunder der tiefen Reinigung.

### Deine Vorteile & Erfolge:

- ☉ Eine tiefgreifende Reinigung & Ausleitung von Toxinen
- ☉ Die Stärkung Deines Immunsystems & der Resilienz
- ☉ Eine unterstützende Lebensstilveränderung auf Basis von European Ayurveda®
- ☉ Die Verbesserung Deines Stoffwechsels
- ☉ Eine Gewichtsreduktion, wenn Du das willst
- ☉ Mehr Ruhe, weniger Stress und Burnout-Prävention
- ☉ Entspannte Muskeln für mehr Beweglichkeit
- ☉ Die Linderung von Gelenks- & Rückenbeschwerden sowie Rheumaprävention
- ☉ Die Wiedererlangung von geistiger Fitness & Agilität
- ☉ Eine gesunde, jünger wirkende Haut & ein erholteter Körper
- ☉ Die Stärkung Deiner mentalen Gesundheit und geistiger Klarheit
- ☉ Digital Detox, wenn Du das willst
- ☉ Ein besserer Schlaf & weniger Unruhe
- ☉ Eine Besserung von Kopfweh & Migräne
- ☉ Milderung von Wechseljahrsbeschwerden
- ☉ Unterstützung bei Kinderwunsch

### Hinweis

Panchakarma Kuren eignen sich besonders bei Problemen mit dem Bewegungsapparat!

### PANCHAKARMA LIGHT

#### 6 Behandlungstage

Die Panchakarma Kur für 7 Tage ist wohl eine der effektivsten Methoden zur Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte. Du fühlst Dich nach dieser Woche leichter und nimmst wertvollen Input für Deinen Alltag mit. Panchakarma „Light“ gibt es als Kur mit Synchron- oder Einzelbehandlungen. Synchronbehandlungen lösen noch intensiver Blockaden, gleichen Deine Energien aus und sorgen für einen schnelleren Regenerationseffekt.

### PANCHAKARMA KLASSIK

#### 9 Behandlungstage

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. Die Tage geben Dir Kraft und Vitalität für Deinen Alltag.

### PANCHAKARMA DE LUXE

#### 13 Behandlungstage

Circa zwei Wochen brauchen der Darm und die Darmflora, um sich vollständig zu regenerieren. Deine Muskeln haben sich entspannt, chronische Schmerzen und das Gefühl der Überlastung lassen nach. Du fühlst Dich geistig klar und frei – bereit, um mit neuer Energie in Deinem Leben durchzustarten.

### PANCHAKARMA SUPERIOR

#### 20 Behandlungstage

In drei Wochen kannst Du Dich rundum erholen. Während Giftstoffe, Blockaden und chronische Schmerzen Deinen Körper verlassen, findet Deine Seele wohlverdiente Ruhe. Du spürst die Kraft, Dich emotional und mental neu auszurichten.

### PANCHAKARMA SUPREME

#### 27 Behandlungstage

Schaffe in einem Zeitraum von 4 Wochen einen neuen Kraftort in Dir, der Dein Leben ganzheitlich positiv verändert. Mit der Panchakarma Kur Supreme schenkst Du Deinem Körper die Zeit, die 3 Phasen vollumfänglich umzusetzen, ein Reset auf allen Ebenen Deines Seins zu erfahren und emotionale Blockaden aufzulösen.



# Detox Kuren

## ENTGIFTE DEINEN KÖRPER, GEIST UND SEELE

Öffne Dich für eine neue Zukunft & lasse Altes los

*Wird Dein Leben von Stress und Hektik bestimmt?*

*In Deinem Alltag bleibt keine Zeit für eine ausgewogene und gesunde Ernährung? Und Du fühlst Dich schlapp und ausgelaugt? Dann bieten unsere Detox Kuren einen wunderbaren Ausweg aus dieser Disbalance.*

### Was ist eine Detox Kur?

Durch eine Detox Kur gibst Du Deinem Körper die Chance zu entgiften, Deinem Geist die Chance, sich auf das Wichtige im Leben zu fokussieren, und Deiner Seele die Chance aufzuatmen. Wir begleiten Dich auf Deinem Weg zu einem leichteren Selbst. Durch sanfte Bewegung, individuell abgestimmte Anwendungen und eine schonende ayurvedische Ernährung erfährst Du neue Vitalität und mehr Beweglichkeit. Schlacken werden physisch und psychisch gelöst: Eine Reinigung auf allen Ebenen des Seins.

### Für wen ist die Detox Kur geeignet?

Eine Detox Kur ist das Richtige für Dich, wenn du Dich von angestautem Ballast aus Deinem Alltag befreien möchtest. Wir empfehlen diese Kuren gerne bei dem Wunsch nach Gewichtsreduktion und wenn in Dir die Sehnsucht brennt, die Leichtigkeit des Seins wieder zu verspüren. Der heilsame Weg des Fastens hilft Körper, Geist und Seele, wohltuend zu entschlacken.

### Kurablauf

Du startest Deine Entschlackungskur mit einem Konsultationsgespräch. So kann die ayurvedische Kur auf Deine persönlichen Beschwerden, Wünsche und Bedürfnisse angepasst werden. In einer kurzen Vorbereitungsphase werden Dein Körper und Dein Geist auf die kommenden Tage eingestimmt. Dafür wirst Du mit einem speziellen Kraftelixier und einer individuellen Detox-Verpflegung versorgt. Mit ayurvedischen Behandlungen werden die Schlacken in Deinem Körper optimal

gelöst, um sie in der Reinigungsphase aus Deinem Körper leiten zu können. Dafür legst Du einen Reinigungstag ein – Deinen Fastentag. Um eine vollkommene Entschlackung von Körper, Geist und Seele zu erreichen, wird in den kommenden Tagen die Entgiftung durch individuelle Behandlungen intensiviert und Dein Immunsystem gestärkt. Erfahre eine tiefe Reinigung auf sämtlichen Ebenen. Spüre die Leichtigkeit.

### Detox-Quick-Tipp: Den Fluss von Prana verbessern

Entgiftung ist eine wichtige Komponente von European Ayurveda®: Unterschiedliche Methoden zielen darauf ab, den Körper von schädlichen Substanzen zu befreien und das Gleichgewicht der Körperfunktionen wiederherzustellen. Durch die ayurvedischen Methoden wird Prana (Energie) im Körper harmonisiert und Blockaden gelöst, um eine effiziente Entgiftung zu ermöglichen. European Ayurveda® konzentriert sich dabei auch ganz stark auf die Ernährung, denn Lebensmittel wie Reis, Linsen oder Zitrone entgiften. Pilze und Fast Food hingegen sollten vermieden werden, damit sich keine schädlichen Toxine im Körper sammeln. Zusätzlich werden ayurvedische und europäische Massagetechniken eingesetzt, um Blockaden zu lösen und den Fluss von Prana (Energie) und Blut zu verbessern. Auch Yoga fördert die Durchblutung, den Energiefluss und die Ausscheidung von Toxinen. Dieser ganzheitliche Ansatz von European Ayurveda® bringt Deinen Körper und Geist in Harmonie. Du fühlst Dich rundum wohl.



Hier geht es zu unseren Detox Kuren!



Unsere EA Detox Programme wurden bei den World Luxury Spa Awards 2024 als "Weltweit bestes Detox Programm" ausgezeichnet!

### AYURDETOX KURZREINIGUNG

#### 3 Behandlungstage

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.

### AYURDETOX INTENSIVREINIGUNG

#### 6 Behandlungstage

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

### EMOTIONAL HEALING KUR

#### 6 Behandlungstage

Setze Körper, Geist und Seele auf den Ausgangspunkt Deines Ichs zurück und nutze die Chance, Deine innere Balance zu finden. Ayurvedische Anwendungen helfen Dir, Deinen Körper zu entgiften, von Altlasten zu befreien, neue Energie zu tanken und nach vorne zu schauen. Spür Dich selbst und lebe im Einklang mit Dir und Deiner Natur.



# Balance & Longevity Kuren

## STELLE DEIN INNERES ICH AUF NEUBEGINN

Finde zurück zu jugendlicher Leichtigkeit

*Dein Alltag ist von Stress geprägt? Du schaffst es kaum, Dir Auszeiten zu nehmen, und merkst, wie Deine körperliche Gesundheit immer stärker darunter leidet? Du sehnst Dich nach Entschleunigung? Eine ayurvedische Regenerationskur kann Dich in diesen Situationen optimal unterstützen und zurück in Deine Balance bringen.*

### Was ist eine Balance & Longevity Kur?

Computerarbeit, Stress und das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, üben einen großen Druck auf Körper, Geist und Dein Immunsystem aus. Durch einen hektischen Lebenswandel verlangsamt sich die Zellteilung, freie Radikale können entstehen. Das Ergebnis? Ein schwaches Immunsystem, gesundheitliche Probleme und ein frühzeitiger Alterungsprozess. Genau hier setzen die Balance & Longevity Kuren an.

Deine Körperzellen werden effektiv erneuert und Dein Agni (Verdauungsfeuer) gestärkt. Durch diesen Prozess kann Ama (Schlacken) aus Deinem Körpergewebe gelöst werden. Für tiefe Reinigung, Regeneration und Resilienz. Spüre, wie sich Dein Körper verjüngt und Dein Geist zur Ruhe kommt. Für neue Kraft und Vitalität. Erkenne Deine inneren Stärken, baue sie aus und nutze sie für Dein neues Leben. Befreie Dich von Altlasten, Krankheiten und Stress. Dein Geist wird geklärt, Dein Körper gereinigt. Stärke Dein Immunsystem, Deine Lebensenergie (Rasayana) und fühle Dich ewig jung!

### Für wen sind Balance & Longevity Kuren geeignet?

Balance Kuren sind das Richtige für Dich, wenn Du Dich von Stress befreien und Deinem Körper ein gesundes Altern ermöglichen möchtest. Wir empfehlen Dir diese Kuren auch, wenn Du Dich von einer Krankheit erholen und Dein Immunsystem stärken möchtest.

### Vorteile der Balance & Longevity Kur

Dank Immun- und Rasayana Kuren bringst Du Deine Doshas wieder ins Gleichgewicht und findest zurück zu innerer Balance. Du fühlst Dich energetisiert und strahlst vor Kraft und Ausdauer. Dein Körpergewebe, Deine Verdauung und Dein gesamter Stoffwechsel werden regeneriert. Durch die therapeutische Begleitung während der gesamten Kur fällt es Dir leichter, Deine Ziele und Träume Wirklichkeit werden zu lassen.

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

### IMMUN POWER KUR 9 Behandlungstage

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.

### RASAYANA KUR „LIGHT“ 6 Behandlungstage

Rasayanas fördern nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Lebensenergie und haben einen verjüngenden Effekt auf Körpergewebe und Organe. Gezielte Behandlungen fördern die Langlebigkeit (Longevity) und Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

### RASAYANA KUR „HIGH LIGHT“ 6 Behandlungstage

Auch bei dieser Kur ist das Hauptziel die Regeneration des Körpers und seiner Organe. Im Gegensatz zur „Light“ Kur genießt Du Synchronbehandlungen, die tiefste Entspannung garantieren und Dein Nervensystem in Balance bringen.

### RASAYANA KUR „DER KLASSIKER“ 9 Behandlungstage

Bringe bei unserer traditionellen Rasayana Kur Körper, Geist und Seele in Einklang. Das Immunsystem wird nach Erkrankungen gestärkt, innere Stabilität stellt sich ein, Erschöpfungs- und Belastungszustände werden überwunden.

### RASAYANA KUR „DE LUXE“ 13 Behandlungstage

Regeneriere bei dieser 2-wöchigen Kur Dein gesamtes System und finde innere Stabilität. Neben Synchron- und Einzelbehandlungen genießt Du eine private Yoga- oder Meditationsstunde oder tust Deinem Geist bei unserem Mind Detox Coaching etwas Gutes.



Hier geht es zu unseren Balance Kuren!

# medical healthcare



Hier geht es zu unserer  
Ayurveda PLUS Kur!

European Ayurveda® betrachtet Dich als Individuum und als ganzheitliches Wesen. Es hängt alles zusammen: Körper, Geist, Seele und Universum. Deswegen behandelt European Ayurveda® nicht nur die Symptome, sondern sucht nach tiefgreifenden Lösungen für die Ursache Deiner Probleme. Mit den drei Zielen der Prävention, ganzheitlichen Heilung und Bewusstseinsentfaltung sowie dem breit gefächerten Therapiespektrum bildet Ayurveda ein komplexes Naturheilkundesystem.

## AYURVEDA PLUS

Wir bieten Dir die eigens für uns entwickelten Ayurveda-PLUS Behandlungen. Die Kombination aus Ayurveda und komplementärmedizinischen Methoden vertieft den Heilungsprozess, führt zu innerer Ruhe und unterstützt die Selbstwahrnehmung. Unser Spezialist und Fachmann auf diesem Gebiet, Dr. Sinop, hat auf Basis seines Schwerpunktes in Naturheilverfahren verschiedene Therapien analysiert und in wirkungsvollen Behandlungsmethoden kombiniert.



Dr. Alaettin Sinop

**Im Gespräch vermittelt Dr. Alaettin Sinop ein noch besseres Bild davon, warum die Kombination aus Schulmedizin und ayurvedischer Heillehre den Schlüssel zur Balance in Deiner Gesundheit bietet.**

### Inwiefern ergänzen sich Schulmedizin und Naturheilverfahren?

Die Schulmedizin oder besser gesagt die universitäre Medizin ist mehr auf die Behandlung von Symptomen ausgerichtet. Die Alternativmedizin hingegen versucht Hintergründe zu sehen und in der Behandlung einen kausalen Ansatz zu verfolgen. Durch die Ergänzung der beiden Methoden haben wir zwei Werkzeuge in den Händen, mit denen wir durch die unterschiedlichen Ansätze mehr erreichen können. Zudem hat jede Methode auch seine Grenzen, und hier kann die Ergänzung sehr hilfreich sein.

### Wie kam es bei Ihnen dazu, diese beiden Ansätze miteinander zu verbinden?

Die in der Schulmedizin üblicherweise durchgeführte Therapie mit Arzneimitteln bringt leider nicht immer den gewünschten Erfolg und ist zum Teil mit erheblichen Nebenwirkungen behaftet. So habe ich schon als junger Arzt die Grenzen der Schulmedizin, insbesondere der Arzneimitteltherapie, gesehen. Daher habe ich schon früh nach alternativen Therapieoptionen gesucht, die in ihrem holistischen Ansatz effizient und nebenwirkungsarm sind.

### Sie praktizieren auch Akupunktur.

#### Wann ist diese Behandlung besonders sinnvoll bzw. bei welchen Beschwerden würden Sie eher zur Akupunktur raten als zur Schulmedizin?

Die Domäne der Akupunktur ist die Schmerztherapie, insbesondere bei orthopädischen Krankheitsbildern. Ob bei Rücken oder Gelenksbeschwerden sind mit dieser Behandlungsmethode schöne Erfolge zu sehen. Daher würde ich bei Schmerzen die Akupunktur favorisieren. Das heißt aber nicht, dass man eine laufende medikamentöse Schmerztherapie sofort absetzen sollte. Man kann sie im Laufe der Akupunktur-Behandlung schrittweise reduzieren. Ebenso lassen sich interne Erkrankungen, am besten in Kombination mit chinesischen, ayurvedischen, aber auch einheimischen Kräutern, gut behandeln.



*Tipp*

Alle Ayurveda-PLUS-Behandlungen kannst Du individuell zu Deinen Anwendungen dazubuchen!

## AYURVEDA PLUS INTENSIV KUR

Die Ayurveda Plus Intensiv Kur ist die Kombination aus dem schulmedizinischen Fachwissen und der ayurvedischen Heilkunde. Du profitierst von dieser unterstützenden Therapie, um Toxine auszuleiten, für die Gewichtsreduktion und für die 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 Konsultationsgespräch und 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.

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



Hier geht es zu unseren  
Ayurveda-Programmen!

## 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-Verwöhnpension 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, kannst 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.

### 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.



### KÖNIGLICHES AYURVEDA

Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen

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



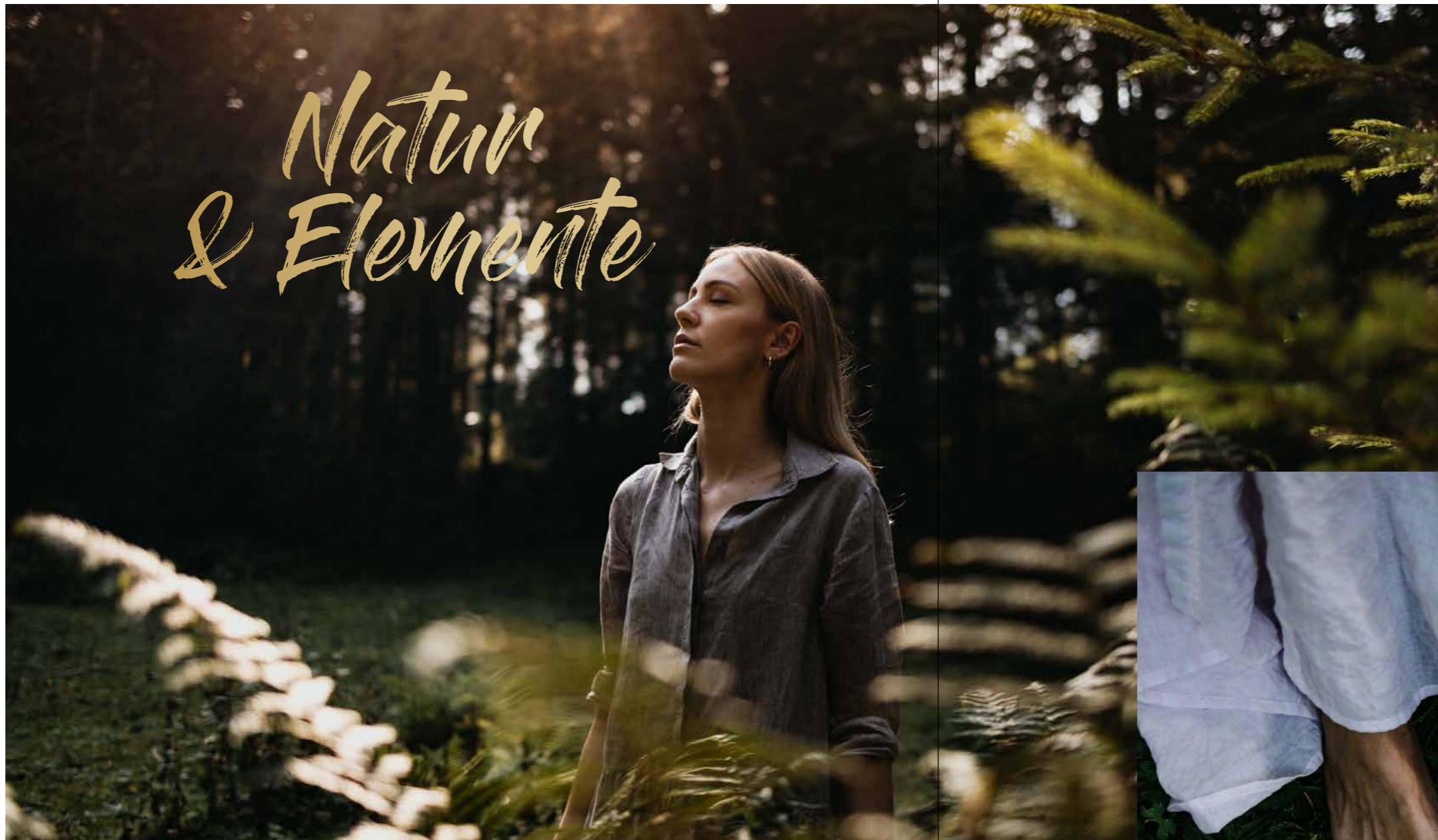
### REGENERATIONSWOCHE „JUNGBRUNNEN“

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.



# Natur & Elemente



## FEUER (Agni)

Feuer repräsentiert Wärme, Licht und Transformation. Im European Ayurveda® verbinden wir damit Klarheit, Intelligenz, Energie und Metabolismus. Im Körper zeigt sich Feuer in der Verdauung, dem Stoffwechsel und der Temperaturregulierung.

## WASSER (Jala)

Dem Element Wasser werden viele Attribute zugeschrieben. Alles ist im Fluss – sowohl im Leben als auch in Körper, Geist und Seele. Sämtliche Körperflüssigkeiten wie etwa Blut, Lymphe oder Verdauungssäfte stehen im engen Bezug zu Jala. Im European Ayurveda® spielt auch die reinigende und belebende Wirkung von Jala eine wichtige Rolle.

## ERDE (Prithvi)

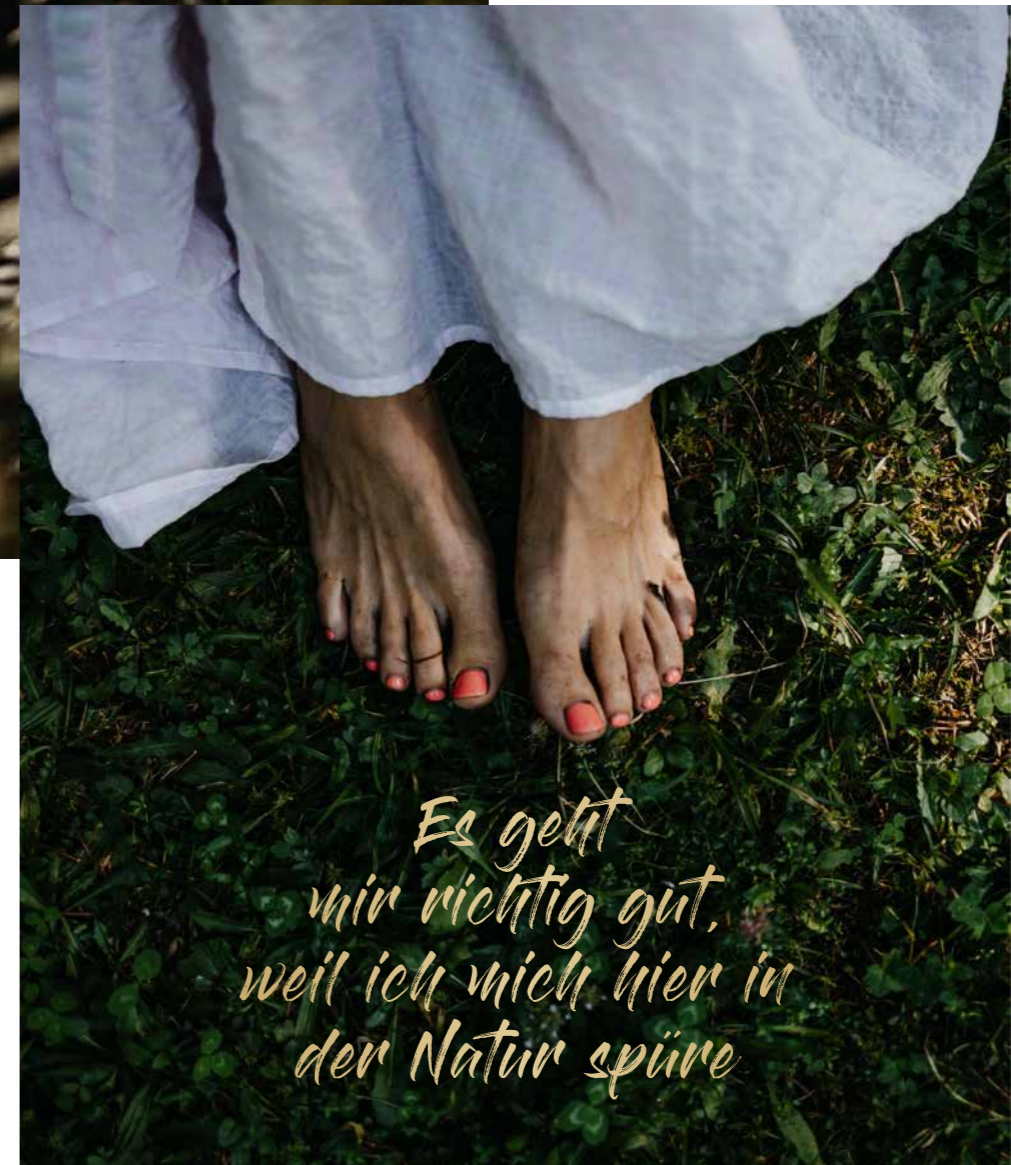
Stabilität, Struktur und Festigkeit sind die Eigenschaften, die wir mit der Erde assoziieren. Das Element der Ruhe und Beständigkeit wirkt sich besonders auf Eigenschaften in den Knochen, Muskeln und Gewebe aus.

## LUFT (Vayu)

Nicht nur der Wind, sondern jede Art von Bewegung, Aktivität und Veränderung steht in Bezug auf das Luft-Element. Körperlich beeinflusst Vayu etwa die Blutzirkulation, Atmung oder die Nervenimpulse. Stress, innere Unruhe und andere psychische Faktoren können mit dem Element zusammenhängen.

## ÄTHER / RAUM (Akasha)

Vielleicht ist Dir dieses Element unbekannt. Im European Ayurveda® meinen wir damit den Raum sowohl im physischen als auch im mentalen Sinn, in welchem wir, das Universum und alle Elemente existieren. Auf körperlicher Ebene manifestiert sich Äther in den Atemwegen, dem Mund-Rachen-Raum oder den Nebenhöhlen.



*Es geht  
mir richtig gut,  
weil ich mich hier in  
der Natur spüre*



# Durchatmen Ankommen Loslassen

## Kraftplätze

### und die heilende Wirkung der Natur

Was ist das eigentlich, ein Kraftplatz? Um wieder in Balance zu kommen oder sein Inneres intensiver zu spüren, tun uns Orte gut, die uns helfen, Gefühle zu kanalisieren. Ein Platz also, an dem die Seele aufladen kann.

Kraftplätze sind Zonen mit verstärkter natürlicher Energie. Schon vor Jahrtausenden suchten die Menschen solche Orte auf, errichteten dort Kultstätten und später Kirchen und Klöster. Diese besonderen Plätze finden sich oftmals in der Natur, zum Beispiel bei Wasserfällen, alten Bäumen oder Seen. Ganz in der Nähe unseres Resorts liegt der Thiersee, einer der ältesten und beliebtesten Kraftplätze im Kufsteinerland. Schon seit Hunderten von Jahren verändert sich seine Farbe – mal ist er tiefblau, dann wieder fast magisch hellgrün. Hier tankst Du Kraft für Körper, Geist und Seele.

## Garten der fünf Elemente

Unser Garten im European Ayurveda Resort Sonnhof wurde nach Shiva und Shakti, dem göttlichen Vater und der göttlichen Mutter benannt, die eine Einheit aus Bewusstsein und Kraft bilden. Räumlich haben wir unseren Garten nach der indischen Vastu-Hamonielehre gestaltet und nach den fünf Elementen ausgerichtet.

### Das kannst Du bei uns entdecken:

- 1 Der **Rosengarten** ist das Tor zum Herzensweg, denn Rosen stehen für bedingungslose Liebe. Schmerzen lösen sich auf, und das Bewusstsein für die Liebe öffnet sich.
- 2 An den beiden Statuen von **Buddha** und **Ganesha** (Elefantengott), dem Sohn Shivas und Parvatis, kommen wir vorbei, wenn wir uns auf den Weg machen, um im Energiegarten unseren Himmel zu erfahren.
- 3 Die **Shakti-Yoga-Plattform** ist der Platz der Transformation, Zentrum der weiblichen Schöpfungskräfte. Sie ist dem Yoga sowie der Meditation gewidmet.
- 4 Je hektischer und stressiger die Welt im Außen ist, umso mehr sehnen wir uns nach einem Ort, an dem wir Energie tanken können. Beim Berühren des **Kraftsteins** kommt Deine Lebenskraft Prana wieder in Fluss und Dein Energiesystem wird neu ausgerichtet und zentriert.
- 5 Der **Platz Buddhas** ist das Zentrum unseres Energiegartens und schenkt Dir tiefe Ruhe und Mitgefühl für Dich selbst.



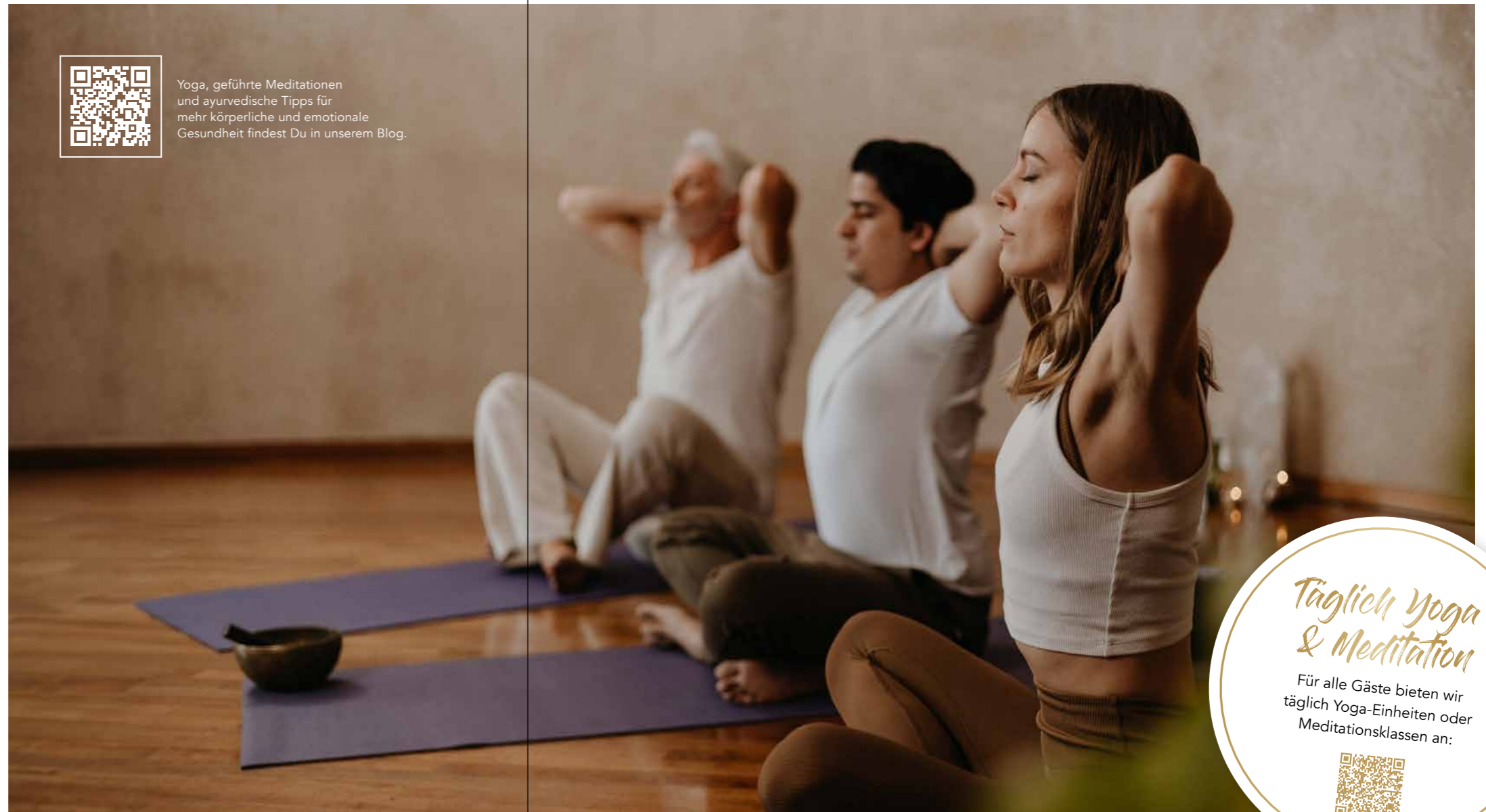
## YOGA & EMOTIONAL RELEASE

**Lerne, Dich selbst wahrzunehmen und zu spüren. Liebe Dich, so wie Du bist. Richte den Blick nach Innen und entdecke Dein wahres Ich.**

Yoga lehrt Dich, Dich selbst zu lieben und in Einklang mit Deinem Körper und Geist zu leben. Beide werden gestärkt und verbinden sich zu einer harmonischen Einheit, wodurch Du ein tiefes Gefühl der Vollkommenheit erfährst. Deine Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf Dein physisches Selbst: Stress wird abgebaut, Dein Nerven- und Immunsystem unterstützt, und Dein Bewegungsapparat gekräftigt. Gleichzeitig erfährt auch Dein höheres Selbst dieselbe Hingabe. Durch Atemübungen und Meditation lösen sich innere Blockaden, Dein Geist wird geklärt und findet zur Ruhe.



Yoga, geführte Meditationen und ayurvedische Tipps für mehr körperliche und emotionale Gesundheit findest Du in unserem Blog.



*Täglich Yoga & Meditation*

Für alle Gäste bieten wir täglich Yoga-Einheiten oder Meditationsklassen an:



### 3 Tipps von unseren Spiritual Coaches für Deine Yogapraxis

- 1 Im Yoga geht es nicht um sportliche Ziele. Fokussiere darauf, Dich achtsam mit Deinem Körper zu verbinden.
- 2 Praktiziere Einfachheit: Ein achtsames „Om“ am Morgen tut Deiner Seele gut.
- 3 Erlaube Dir, Emotionen zu zeigen und loszulassen - in Deiner Praxis, aber auch im Alltag.

### CHAKRA YOGA

Aktiviere, stärke und harmonisiere Deine Energiezentren und schöpfe bei dieser inspirierenden Yogapraxis neue Kraft.

### DETOX YOGA

In dieser Yogastunde lernst Du verschiedenen Yoga- und Atemübungen kennen, die Deinem Körper helfen, ganzheitlich zu entgiften und loszulassen.

### YIN YOGA

Halte Deine Asanas drei bis sieben Minuten und erfahre dadurch eine tiefgehende Dehnung Deines Bindegewebes, Deiner Muskeln, Bänder und Sehnen.

### YOGA NIDRA

Entdecke Deine tiefsten Bewusstseinschichten und gleite durch Tiefenentspannung in einen psychischen Schlafzustand.

### BREATHWORK

Atme ein und atme aus. Effektive Atemübungen mit Schwerpunkt auf Entspannung, Klarheit des Geistes, Ausgeglichenheit und Revitalisierung.

### SACRED CIRCLE

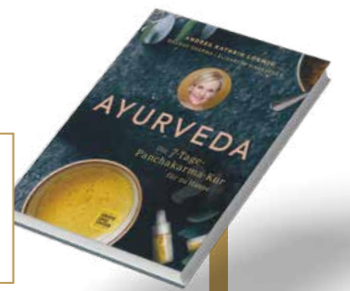
Ein zeremonieller, spiritueller Raum, der es Dir ermöglicht, Dich mit Deinen Gedanken und Gefühlen zu verbinden und die göttliche Energie im Inneren zu stärken.





## QUELLE DER GESUNDHEIT: UNSERE ERNÄHRUNG

Hochwertige, saisonale und frische Lebensmittel, handverlesene Gewürze, aromatische Kräuter und feine Öle sind in der ayurvedischen Küche die Grundlage für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.  
Wer sich gesund ernährt, braucht keine Medizin!



### DIE 7-TAGE-PANCHA- KARMA-KUR FÜR ZU HAUSE

Mache Deine persönliche Panchakarma-Kur daheim. Mit wertvollen Tipps und Ideen von TV-Ärztin Andrea Loewig. Online kaufen auf

Alles, was in Europa wächst, ist in seinen Wirkstoffen genau auf europäische Lebensbedingungen und Bedürfnisse abgestimmt. Um die Wirkung der ayurvedischen Ernährung besonders schonend und bekömmlich für unseren Organismus zu gestalten, haben wir im European Ayurveda® Rezepte mit heimischen Nahrungsmitteln und Kräutern entwickelt. Die entzündungshemmende Brennessel etwa enthält wertvolle Mineral- und Ballaststoffe, Spurenelemente, Vitamin C und essenzielle Aminosäuren. Sie entschlackt, entsäuert, entgiftet und entwässert, reinigt Blut, Nieren, Darm, Leber sowie die Haut. Andere Pflanzenstoffe wiederum aktivieren die Verdauung, die Nahrung wird dadurch bekömmlicher und Übergewicht vorgebeugt. In der European Ayurveda® Küche können wir so 90 Prozent der indischen Heilkräuter durch ein europäisches, für Deinen Organismus besonders wirksames Pendant ersetzen.

#### Vegetarische und vegane Küche

Um Deinen Körper bereits bei der Nahrungsaufnahme aktiv zu entlasten, servieren wir Dir hauptsächlich vegetarische und vegane Küche. Für unsere gesunde und ethisch verantwortungsvolle Küche wurden wir von der weltweiten Kooperation „Vegan Welcome“ ausgezeichnet.

#### Gesunder Genuss – so individuell wie Du

Im European Ayurveda Resort Sonnhof bieten wir Dir köstliche, doshagerechte Speisen, deren Zutaten größtenteils von unserer familieneigenen Ayurveda-Farm Lindhof und regionalen Anbietern bezogen werden. Dadurch schonen wir die Umwelt und die natürlichen Ressourcen. Und bieten Deinem Körper genau die Ener-

giequellen und Heilmittel, die er braucht. Als Kurgast erhältst Du einen individuellen Ernährungsplan, der Deine Kur gezielt unterstützt.

#### European Ayurveda® Verwöhhnpension

**Morgens:** Großzügiges Frühstücksbuffet mit heimischen & ayurvedischen Spezialitäten

**Mittags:** Pitta-Buffer mit Suppen, Salaten, Vorspeisen & Desserts

**Nachmittags:** Vata-Jause mit Teezeremonie & gesunden Köstlichkeiten

**Abends:** Europäisch-ayurvedisches Tridosha-Menü, für jeden Dosh-Typ geeignet, mit drei Hauptspeisen zur Auswahl (ayurvedisch, Fisch oder vegan)

**Alle Mahlzeiten sind in der Ayurveda-Verwöhhnpension inkludiert.**

### HEIMISCHE KRÄUTER IN DER AYURVEDISCHEN KÜCHE



#### Basilikum

In Asien ist Basilikum als Tulsi bekannt und gilt als „Königin der Ayurveda-Kräuter“. Es wirkt beruhigend auf das Nervensystem, kann den Blutdruck senken und unterstützt die Verdauung.



#### Minze

Die ätherischen Öle der Minze helfen hervorragend bei Erkältungskrankheiten, lindert Entzündungen und Fieber. Auch bei allgemeiner Unruhe oder leichten Kopfschmerzen sorgt das heimische Kraut für Linderung.



#### Petersilie

Kraut, Samen und die Wurzeln der Petersilie beinhalten gesundheitsfördernde ätherische Öle, die besonders gut bei Verdauungsbeschwerden, Krämpfen oder Kopfschmerzen wirken.





Küchenchef Leonard Müller



# DIE EUROPÄISCH-AYURVEDISCHE KÜCHE

## Die besten Tipps unseres Küchenchefs Leonard

Die European Ayurveda® Cuisine ist ein wichtiger Teil unserer ganzheitlichen Herangehensweise an den Menschen. In unserer Küche bereiten wir tagtäglich vegetarische Ayurveda-Gerichte zu, deren Zutaten entweder von unserer familieneigenen Farm kommen oder aber aus der Region rund um Thiersee. Küchenchef Leonard zaubert immer wieder neue ayurvedische Zubereitungen auf den Teller und gibt einen Einblick in die Küchenwelt des European Ayurveda Resorts Sonnhof.

### Nach welchen Rezepten kochst du im European Ayurveda Resort Sonnhof?

Nicht wirklich nach klassischen Rezepten, denn in erster Linie sollen die ayurvedischen Speisen gesund und möglichst regional sein. Das ist vor allem im Winter manchmal gar nicht so leicht. Da muss ich auch mal improvisieren. Außerdem müssen die Zutaten eines einzelnen Gerichts mit dem ganzen Menü unserer Tridosha-Küche zusammenpassen: geschmacklich, farblich, aber auch in deren Wirkung. Wenn etwas blähend wirkt wie Kohlgemüse, arbeiten wir mit Gewürzen, die das ausgleichen und beruhigen. Gesunde Alternativen in der täglichen Ernährung zu finden, motiviert das Küchenteam und mich Tag für Tag. Da geht es um das große Ganze und eine unglaubliche vegetarische Vielfalt, die man so vielleicht noch nicht kennt.

### Welche Lebensmittel eignen sich besonders, um die Doshas in Einklang zu bringen?

Die Doshas Vata, Pitta und Kapha auszubalancieren ist die Grundaufgabe der European Ayurveda® Cuisine. Bei zu viel Vata empfehle ich Lebensmittel, die warm, feucht und ölig sind, aber keine frittierten Nahrungsmittel. Nahrhafte Gemüsesorten wie Kürbis, Süßkartoffel und Pastinake mit einer gewissen Eigensüße sind ideal. Zum Frühstück eignen sich gedünstete Früchte mit etwas Ahornsirup oder Honig. Bei einem Pitta-Überschuss braucht es Lebensmittel, die länger zu verdauen sind, da das Agni (Verdauungsfeuer) bei diesen Menschen besonders stark ist. Frisches Obst, Getreide und bitteres Gemüse wie Blattgemüse und Rucola sind da besonders gut. Generell empfehle ich eine eher fettarme, kohlenhydratreiche und proteinreiche Ernährung. Bei viel Kapha sollte man scharfe, gut gewürzte, aber auch trockene und entwässernde Lebensmittel zu sich nehmen. Rote Bete, Blumenkohl und Rettich eignen sich – gerne gut gewürzt mit Chili oder Pippali-Pfeffer.

### Was muss ich bei der Zubereitung von ayurvedischen Gerichten beachten?

Wir bemühen uns, darauf zu achten, dass bei der Zubereitung unserer Menüs sämtliche Geschmacksrichtungen abgedeckt sind: süß, scharf, salzig, bitter, herb und sauer. Außerdem: blähendes Gemüse gleichen wir mit Gewürzen wie Fenchelsamen aus. Bei Gerichten, die schwerer zu verdauen sind, verwenden wir Chili, um die Digestion anzuregen. Außerdem sollte nichts komplett trocken serviert werden, um den Flüssigkeitshaushalt in Balance zu halten.

### Dein persönlicher Küchentipp?

Spaß haben! Sich trauen, Ideen nachzugehen und einfach probieren! Nichts macht mehr Spaß, als neue Dinge zu kreieren. Klar, manchmal klappt es nicht auf Anhieb, so wie man sich das vorstellt, aber wenn es klappt, schmeckt es nicht nur gut, sondern kann auch mit Stolz und Freude genießen! Gutes Kochen ist eine Kunst, aber ebenso einfach und wunderschön.

### Warum kochen wir vegetarisch und vegan im European Ayurveda Resort Sonnhof?

Wir haben uns bewusst entschieden, vegetarisch beziehungsweise vegan zu kochen. Denn wir wollen unseren Gästen ein Erlebnis bieten, das sich von ihrer alltäglichen Ernährung unterscheidet und ihnen guttut. Natürlich mit dem Ziel, die Ernährung auch mittelfristig gesund umzustellen. Wichtig ist uns auch, dass sich der Magen entspannt und man langsamer und bewusster isst. Im Alltag essen wir selten bewusst, wir haben viele Gäste, die eigentlich Fleisch essen und sehr positiv davon überrascht sind, wie gut ihnen unsere vegane und vegetarische Ernährung tut. Und auch, wie erfüllt sie mit unserer European Ayurveda® Küche sind, auch ohne Fleisch. Das Feedback bekommen wir wirklich oft. Mich und mein Team inspiriert das umso mehr, Vorreiter in dieser Art von Cuisine zu sein.







*Partnerhotel*  
 Hotel Restaurant  
 Alpenrose Kufstein –  
 regionale Hauben-Cuisine  
 mit dem Besten vom Lindhof.  
 alpenrose-kufstein.at

## REGIONAL, NACHHALTIG – MIT VIEL LIEBE ZUR NATUR

**Stephan Mauracher, der Bruder von Sonnhof-Inhaberin Elisabeth Naschberger-Mauracher, ist Landwirt aus Leidenschaft. Sein Herz schlägt für die nachhaltige Bio-Landwirtschaft – von Obst über verschiedenes Gemüse und Wildkräuter bis hin zu aromatischen Gewürzen. Die natürlich auch die European Ayurveda® Cuisine verfeinern.**

Seit 2016 gehört der Lindhof zur European Ayurveda® Familie in Thiersee. Auf dem wundervoll gelegenen Bauernhof werden liebevoll heimische und vor allem auch alte Gemüse- und Obstsorten, herrlich duftende Kräuter und Gewürze gezogen. Bio-Bauer Stephan erzählt:

**Stephan, wie bist Du zur Landwirtschaft gekommen?**

Mein Onkel hat meine Leidenschaft für die Arbeit mit Tieren, mit der Natur und Maschinen geweckt. Zu unserem eigenen Bauernhof sind wir 2016 durch meinen Vater gekommen.

**Was verstehst Du unter nachhaltiger Landwirtschaft?**

Nachhaltigkeit bedeutet für mich, heimische und auch alte Sorten anzubauen und alle Produkte zur Gänze zu verarbeiten! Bio ist für mich zu kurz gegriffen, da ich auch biologische Lebensmittel kaufen kann, die vom anderen Ende der Welt geliefert werden.

**Welche Produkte kommen vom Lindhof?**

Wir produzieren unseren eigenen Honig und Eier von freilaufenden Hühnern. Außerdem bauen wir Kräuter, Walnüsse, Äpfel und Birnen sowie verschiedene Beerensorten an, aus denen wir auch Marmelade und Saft machen. Zudem ziehen wir viele alte Gemüsesorten mit einem Ertrag von bis zu drei Tonnen im Jahr.

**Kann die richtige Ernährung glücklich machen?**

Ich bin der festen Überzeugung, dass es so ist: Du bist, was Du isst!

**Was bietest Du sonst noch am Lindhof?**

Von Feiern und Events bis zum Charming Farming und Kochen am Bauernhof bieten wir jede Menge Möglichkeiten, eine spannende Zeit am Hof zu verbringen, ob privat oder mit der Firma. Ich denke, es ist ein unverwechselbares Highlight, auf unserem Hof zu genießen: zum Beispiel im Winter im Stall Fondue neben den Schafen zu essen.



# MENTAL HEALTH & BEGLEITUNG IN DEIN NEUES LEBEN

Emotionale und seelische Begleitung im Sonnhof

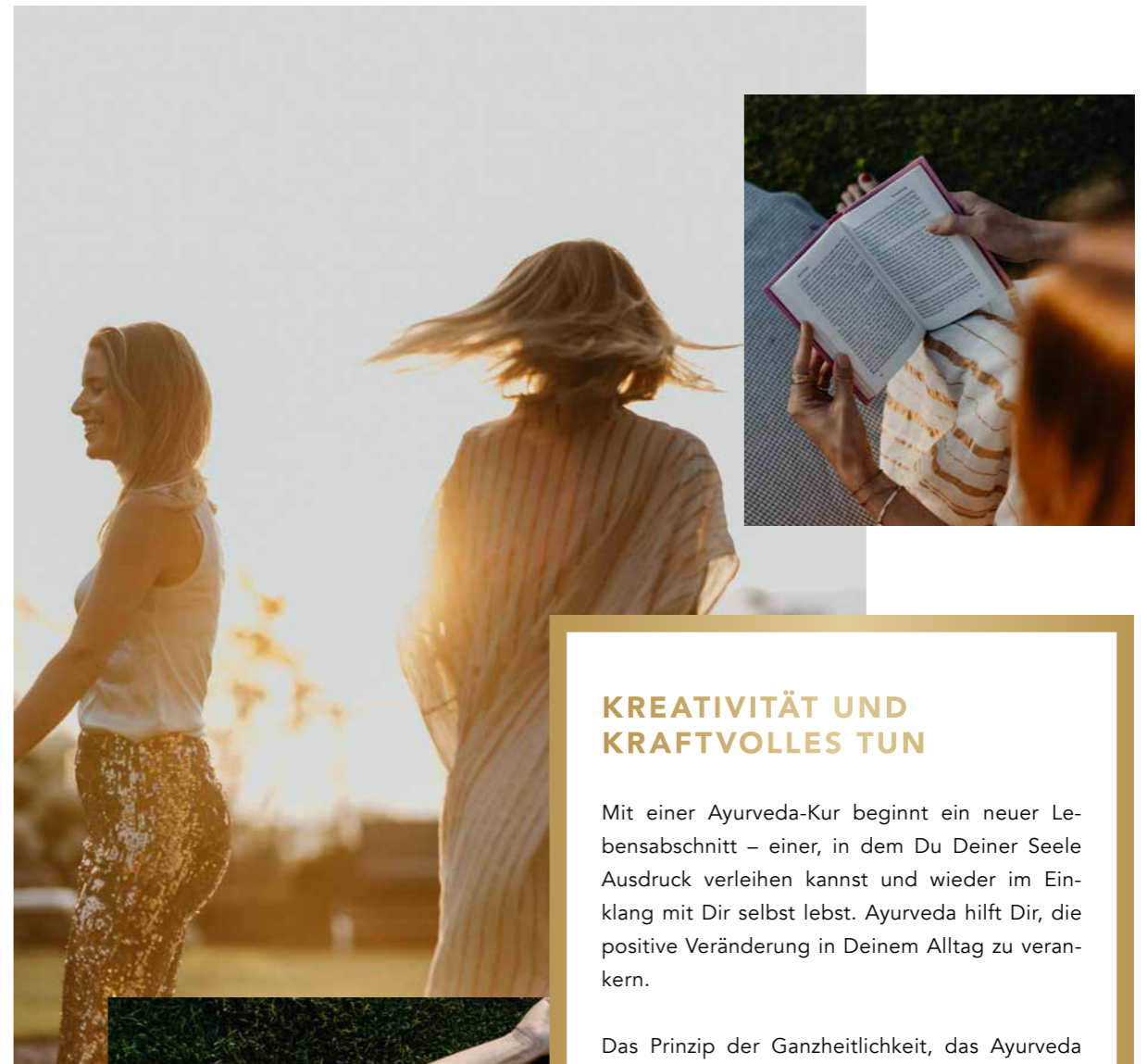


In einer Welt, die von Leistungsdruck und einer „always on“ Mentalität geprägt ist, leiden immer mehr Menschen unter Selbstzweifeln, negativen Gedanken und chronischem Stress. Diese inneren Belastungen führen oft zu körperlichen Symptomen wie Erschöpfung und Schlafstörungen. Der Weg aus diesem Teufelskreis ist nicht leicht. Im Sonnhof findest Du Unterstützung, um Deinen individuellen Werten und Deinem Lebenssinn wieder auf die Spur zu kommen.



Unser Mental Health Experte Harald Niederl ist Spezialist für mentale und seelische Gesundheit. Als psychosozialer Berater, der sich auf Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl spezialisiert hat, begleitet er Dich auf Deinem Weg zu innerem Gleichgewicht und mehr Lebensfreude. Er hilft Dir, die Quellen von chronischem Stress zu identifizieren und neue Perspektiven zu entwickeln. So kannst Du nicht nur die Herausforderungen des Alltags besser bewältigen, sondern auch Deinen persönlichen Lebenssinn entdecken und leben.

Das Angebot der emotionalen und seelischen Begleitung im Sonnhof richtet sich an alle, die nach einem Weg suchen, ihre innere Kraft wiederzufinden und ihr Leben nach den eigenen Werten zu gestalten.



## KREATIVITÄT UND KRAFTVOLLES TUN

Mit einer Ayurveda-Kur beginnt ein neuer Lebensabschnitt – einer, in dem Du Deiner Seele Ausdruck verleihen kannst und wieder im Einklang mit Dir selbst lebst. Ayurveda hilft Dir, die positive Veränderung in Deinem Alltag zu verankern.

Das Prinzip der Ganzheitlichkeit, das Ayurveda auszeichnet, ermöglicht es Dir, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Du spürst eine neue Lebendigkeit, die durch Aktivitäten wie Tanzen, Musik, Malen oder Journaling gefördert wird. Diese kreativen Ausdrucksformen helfen Dir, Dein inneres Kind wiederzuentdecken und Deine Visionen Wirklichkeit werden zu lassen.



Indem Du Deine Seele auf diese Weise ausdrückst, entfachst Du nicht nur Deinen Tatenrang, sondern kommst auch zurück in kraftvolles Tun. Neue Ziele definieren sich fast von selbst, während Du die Leichtigkeit des Seins spürst und einfach loslegst. Ayurveda schenkt Dir die Vitalität, um Dein Leben aktiv und bewusst zu gestalten, und die Orientierung, um Deinen eigenen Weg zu finden. Dein neues Leben wartet darauf, von Dir entdeckt zu werden!





Bewirb Dich jetzt für  
Dein besseres Leben –  
online auf unserer Website.

## 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 dem Weg zu Deinem Traumleben.

Erwecke Dein **Potenzial** und Dein **Strahlen**. Finde Deinen **Lebenssinn** und Deine **Aufgabe**. Weg vom unerfüllten Leben und hin zu Deiner wahren **Bestimmung**. Lerne, wie Du European Ayurveda® in Deinem Alltag anwenden und Dir somit ein erfolgreiches Business und ein erfülltes Leben schaffen kannst. Lerne Dich selbst neu kennen und nimm das Steuer in die Hand. Weil das Leben zu kostbar ist, um nur Beifahrer zu sein.

**Empowerment Mentoring**  
ist das Richtige für Dich, wenn ...

- ☉ Du aus Deiner vollen Kraft schöpfen möchtest und damit Dein Herzensbusiness vorantreiben willst.
- ☉ Du auf dem Weg zur besten Version Deiner Selbst nicht allein sein möchtest.
- ☉ Du Dich authentisch fühlen möchtest und Dein Leben nach Deinen Vorstellungen leben willst.

- ☉ Du mehr Leichtigkeit und Freude in der Partnerschaft, im Leben und in Deinem Beruf möchtest.
- ☉ Du Abstand nehmen möchtest von einem 08/15-Leben und wahren Erfolg und Freude spüren willst.
- ☉ Du Dich, Deine Fähigkeiten und Deine Stärken neu entdecken möchtest und damit Dein Business auf Erfolgskurs bringen willst.
- ☉ Du ein Leben voller Leichtigkeit, Erfolg und Fülle leben willst.
- ☉ Du lernen möchtest, wie Du European Ayurveda® in Deinem persönlichen und beruflichen Alltag leben kannst.
- ☉ Du ganz in Deine Kraft kommen möchtest und Deinen Herzensweg gehen willst.

*Together we build  
a new world!*

*Gehe heute los für Dein Traumleben  
voller Leichtigkeit, Gesundheit,  
Fülle & Freude*

**Dein individuelles Empowerment Mentoring:**

### 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 PREMIUM EMPOWERMENT 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



**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 VASHIST**

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



**ELISABETH  
NASCHBERGER-MAURACHER**

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

# Premium- programme

## HOL DAS BESTE AUS DEINER KUR!

Möchtest Du noch mehr für Dich und Deine innere Balance tun?  
Mit unseren Premiumprogrammen erhält Deine Kur nochmal einen  
besonderen Fokus auf ein Kernthema.



Die genauen Details unserer  
Premiumprogramme findest  
Du auf unserer Website.

*Es geht mir richtig gut,  
weil ich meinen Körper und  
Geist stärke*

## MENTAL- & MIND-DETOX®

**Für ein erfülltes  
und glückliches Leben**

Bist Du bereit, Dein Leben zu verändern? Willst Du Deine Kräfte mobilisieren und Dein Traumleben verwirklichen? Dann nutze Deine Gedanken als Architekten für Deine Visionen und Deine Zukunft. Lerne, Dich so zu lieben, wie Du bist! Wir begleiten Dich dabei.

### Stell Dir vor ...

- ... Du hast ein glückliches und erfülltes Leben.
- ... Du liebst Dich, wie Du bist.
- ... Du veränderst Deine innere Welt und transformierst Deine Ängste.
- ... Du spürst neuen Mut und Lebensfreude.
- ... Du freust Dich auf Deine Zukunft.
- ... Du lebst Deinen Traum.
- ... Du weißt, warum Du da bist.

- ☉ 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“

## DETOX

**Befreie Dich  
von Deinen Altlasten**

Du möchtest Deine Entgiftung vertiefen? Noch mehr körperlich entschlacken und Wasseransammlungen lösen sowie Dein Gewebe stärken und straffen? In diesem Paket bekommst Du Detox pur und viele Tipps wie Du auch zu Hause weiter entschlacken kannst durch Dein Panchakarma Buch für zu Hause.

### Stell Dir vor ...

- ... Du fühlst Dich leicht.
- ... Du und Dein Körper sind im Einklang miteinander.
- ... Du kannst Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun.
- ... Du lässt Altes los.
- ... Du weißt, was Dir guttut und setzt es auch um.
- ... Du fühlst Dich gereinigt und klar im Geist.

- ☉ 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



*Es geht mir  
richtig gut, weil ich bei  
mir angekommen bin*

## FEMALE POWER

**Erwecke Deine  
weibliche Urkraft**

Du möchtest Dich in Deinem Körper wohlfühlen und selbst lieben? Zeit für Dich und Deine Bedürfnisse haben? In diesem Paket kannst Du Dich mit Deinem Körper verbinden und Dich der Intuition öffnen. Fühl Dich getragen und schön.

### Stell Dir vor ...

- ... Du liebst Deinen Körper.
- ... Du bist im Einklang mit Dir selbst.
- ... Du schenkst Dir Wertschätzung und Zeit für Deine Bedürfnisse.
- ... Du bist stolz darauf, eine Power-Frau zu sein.
- ... Du spielst keine Rolle, sondern bist ganz Du Selbst.

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

## MEN POWER

**Die männliche Stärke  
spüren und leben**

Du möchtest Dich wieder selbst finden und Dein volles Potenzial leben? Dein erhöhtes Stresslevel senken, mal nur für Dich da sein und selber bestimmen, was Dir guttut und was Du brauchst? In diesem Paket kannst Du Dich mit Deiner inneren Stärke verbinden – spüren, was Du brauchst, weg von Alltag und Fremdbestimmung.

### Stell Dir vor ...

- ... Du hast Zeit für Dich.
- ... Du kannst Entscheidungen treffen, die Dir Kraft und Stärke geben.
- ... Du bist nur für Dich verantwortlich.
- ... Du spürst Deinen inneren Krieger.
- ... Du fühlst Dich getragen und verbunden.

- ☉ 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



*Tipp*

Die Premium-  
programme empfehlen  
wir in Kombination  
mit Deiner Kur.



# ENTDECKE EUROPEAN AYURVEDA® HOME

Dein Ayurveda Erlebnis für Zuhause



Hier geht es zur EA Home App!



Mit unserer neuen App European Ayurveda® Home bringen wir den jahrtausendealten Schatz des Ayurveda genau dorthin, wo Du die meiste Zeit verbringst: in Dein Zuhause! Diese innovative Plattform ist weit mehr als nur eine App – sie ist ein Lebensstil, der die Weisheit des Ayurveda mit den Bedürfnissen der modernen Welt verbindet.

European Ayurveda® Home bietet Dir die Möglichkeit, tief in die Lehren des Ayurveda einzutauchen. Es handelt sich dabei, um ein ganzheitliches Programm, das darauf abzielt, Dein Leben von Grund auf zu verändern. Die Programme und Produkte wurden von einem

interdisziplinären Team aus Ayurveda-Ärzten, Ernährungsexperten, Yogis und spirituellen Lehrern entwickelt.

### Deine digitale Reise zu mehr Wohlbefinden

Mit European Ayurveda® Home kannst Du vollwertige Ayurveda-Kuren direkt bei Dir zuhause durchführen. Die App führt Dich intuitiv durch jeden Tag Deiner Kur – von detaillierten Anleitungen über köstliche Rezepte bis hin zu beruhigenden Meditationen. Alles, was Du für Deine Kur brauchst, schicken wir Dir direkt nach Hause, sodass Du Dich ganz auf Deine Reise zu mehr Wohlbefinden konzentrieren kannst.

## Drei Linien

### FÜR DEINE INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSE

Unsere App bietet Dir drei Linien, die auf unterschiedliche Bedürfnisse abgestimmt sind:



#### INNER BEAUTY

Für eine frische, energiegeladene Ausstrahlung und innere Ausgeglichenheit, die man sehen und spüren kann. Diese Linie unterstützt Dich dabei, Deine natürliche Schönheit von innen heraus zu stärken.



#### GUTES BAUCHGEFÜHL

Diese Linie hilft Dir, Deine Verdauung nachhaltig zu beruhigen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Perfekt, um Deine Mitte zu finden und Dein Wohlbefinden zu steigern.



#### SCHLAF GUT

Bringe Deinen Schlafrhythmus in Balance und finde zur Ruhe. Diese Linie ist ideal für alle, die sich nach einem erholsamen Schlaf und mehr Energie im Alltag sehnen.

## Vier Programme

### FÜR DEIN PERSÖNLICHES AYURVEDA-ERLEBNIS

Innerhalb dieser Linien kannst Du aus vier unterschiedlichen Programmen wählen, die genau auf Deine Lebenssituation und Bedürfnisse abgestimmt sind:

#### DIE TEE-ZEREMONIE

Zum Ausprobieren und Hineinfühlen: Nimm Dir jeden Tag einen Moment Zeit für Dich. Genieße eine kurze Auszeit und finde durch eine achtsame Tee-Zeremonie zu mehr innerer Ruhe.

#### DAS DAILY

Dieses Abo bietet Dir eine tägliche Routine, die sich mühelos in Deinen Alltag einfügt - Du machst jeden Tag die gleichen wirkungsvollen Schritte, verankerst so European Ayurveda® in Deinem Leben und schaffst die Grundlage für langfristiges Wohlbefinden.

#### INSIGHTS ONLY

Dieses reine Digital-Abo liefert Dir wertvolles Wissen, Meditationen und inspirierende Inhalte zum Lesen, Sehen und Hören – perfekt für alle, die sich auf einer intellektuellen Ebene mit Ayurveda beschäftigen möchten.

#### DIE HOME-KUR

Ein Intensiv-Programm für zuhause, das Dir hilft, in kurzer Zeit eine nachhaltige Veränderung zu spüren.





Tauche ein in die Welt von

## EUROPEAN AYURVEDA® HOME



{ 66 }



## AWARDS & PRESSESTIMMEN

Wir sind Pioniere auf unserem Weg und tragen European Ayurveda® hinaus in die Welt. Zahlreiche Awards, Preisverleihungen und großartige Bewertungen durch unsere Gäste bestätigen unsere Arbeit. Das positive internationale Medienecho zeigt, dass wir mit unserer Philosophie und Lebenseinstellung den richtigen Weg gehen.



Hier findest Du alle aktuellen Presseberichte

Im Jahr 2024 wurde unser Resort gleich mehrfach mit renommierten Preisen geehrt: Bei den **World Luxury Hotel & Spa Awards** erhielt der Sonnhof unter anderem die Auszeichnung für das weltweit beste Detox-Programm. Auch im Deutschen Sprachraum konnten wir beeindruckend: Der **DACH SPA Award 2024** ging an unser Resort, bei der Bewertung des bekannten Connoisseur Circle konnten wir wieder in der Katego-

rie **TOP MEDICAL SPA** überzeugen. Auch bei den **European Health and Spa Awards** erreichten wir den zweiten Platz. Eine weitere Ehre war die Auszeichnung bei den **Falstaff Spa Awards** in der Kategorie „Medical & Detox“. Diese Anerkennungen würdigen das Engagement und die Expertise unseres Teams. Sie motivieren uns, tagtäglich die beste Version unserer Selbst zu werden!

BEKANNT AUS

Condé Nast  
**Traveler**

**GLAMOUR**

**GRAZIA**

**Forbes**

**woman**

{ 67 }



European Ayurveda Resort  
**Sonnhof Tirol**

# Warum uns unsere Gäste lieben



„ICH BIN DANKBAR,  
DASS ICH IMMER WIEDER  
HERKOMMEN DARF.“

Frau Wyler



„IM AYURVEDA  
RESORT BIN ICH BEI MIR  
ANGEKOMMEN.“

Herr Sander



„CONSISTENTLY EXCELLENT.  
SONNHOF HAS BECOME MY  
GO-TO FOR A MENTAL &  
PHYSICAL BOOST.“

Frau Kelly



„DIE QUALITÄT UND  
PROFESSIONALITÄT ALLER  
MITARBEITER IM SONNHOF  
IST ATEMBERAUBEND!“

Herr Perez



„INDISCHE WOHLFÜHLOASE IN TIROL:  
IM SONNHOF WIRD DIE AYURVEDA-HALTUNG IN ALLEN  
DETAILS EUROPÄISCH-BODENSTÄNDIG INTERPRETIERT  
UND SINNLICH ERFAHRBAR.“

Frau Herbstrith-Lappe

Hinterthiersee 16 • 6335 Thiersee • Tirol • Austria • T +43 5376 5502 • info@sonnhof-ayurveda.at  
Onlineshop & Blog: [www.european-ayurveda.com](http://www.european-ayurveda.com)

**WWW.SONNHOF-AYURVEDA.AT**

