



EAST MEETS WEST

EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF TIROL

In diesem Haus einzukehren, heißt einiges über sich selbst zu lernen, viele neue Erfahrungen zu machen und Erkenntnisse mit nach Hause zu nehmen. Denn die Ganzheitlichkeit des Ayurvedas und das Erreichen einer langfristigen Balance stehen hier im Vordergrund.

Text: Michaela Horek

Global Winner in den Kategorien „Best Luxury Wellness Healing Retreat“ und „Best Detox Program“ sowie Western Europe Gewinner in den Kategorien „Best Luxury Holistic Retreat“, „Best Luxury Wellbeing Retreat“, „Best Luxury Ayurveda Spa“ und „Best Luxury Health Spa“: Diese Liste der kürzlich erhaltenen Auszeichnungen bei den „World Luxury Awards“ steht sinnbildlich für das herzliche und fundierte Klima dieses Hauses, das ich vom Ankommen mit der Herzlichkeit am Empfang über die Freundlichkeit im Restaurant bis zu den Begegnungen bei den ärztlichen

Konsultationsgesprächen, in Yoga- und Chanting-Sessions und nie zuvor in dieser Intensität erlebten tiefenwirksamen Massagen erleben durfte.

Vata, Pitta, Kapha

Um die drei Doshas in Harmonie zu bringen, steht hier bald nach dem Einchecken ein Konsultationsgespräch auf dem Programm. Denn: „Wenn die Doshas im Gleichgewicht sind, ist die Krankheit in Abwesenheit.“ Ich staune nicht schlecht, was Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma aus meinem Gesicht, meinen Augen, meiner Zunge und



Kraftplatz in den Alpen

Der familiengeführte Sonnhof wurde 1987 von Elisabeth Naschberger-Maurachers Eltern gekauft. 2006 verwirklichte sie ihre Vision des Ayurveda-Zentrums mit Ärzteteam, Massage- und Behandlungsbereich, Yogaraum und Wellnessbereich. Seither wurde das modern-rustikale-Haus einige Male erweitert und im Herbst 2024 in sechs Kategorien der „World Luxury Awards“ ausgezeichnet.

Sonnhof Tirol

Hinterthiersee 16

A-6335 Thiersee

sonnhof-ayurveda.at

meinem Puls diagnostiziert. Noch bevor er überhaupt konkrete Fragen nach meinem bisherigen Leben und meiner Krankheitsgeschichte stellt. Im Ayurveda wird es schnell direkt. Es zeigt sich, dass mein Körper verrät, dass ich gerne die Kontrolle behalte, leicht blaue Flecken bekomme, Seitenschläferin bin, nicht alle Nährstoffe optimal verdauen kann, ich zu viel in den Bauch atme und sich daher Luft ansammelt, mitunter darauf vergesse, dass ich Zeit für mich brauche und zu viel trinke. Was für eine Niederlage, wo ich doch so stolz bin, auf die häufig empfohlene Menge von zwei bis drei Litern zu kommen. TOD: Die Aufklärung über die Auswirkungen von „Trinken ohne Durst“ ist eine der Botschaften, die ich mit nach Hause nehme. Ebenso wie die sympathischen Ayurveda-Ansätze, dass „Alles nach Gefühl“ behandelt werden und das „Verdauungsfeuer nie ausgehen“ soll. Das Gespräch förderte noch viele weitere Details zutage – zu intim, um hier preisgegeben zu werden. Aber wirklich erstaunlich und zum Nachgrübeln auf dem Zimmer. Denn Ayurveda bedeutet nicht nur körperliche, sondern auch geistige und seelische Reinigung. Und so sind die Gäste, beruhigenderweise nicht nur ich wie im Restaurant mitunter zu erkennen ist, für die Dauer des Aufenthalts in sich gekehrt und mit sich selbst beschäftigt.

Apropos essen

Die Speisenauswahl ist auf die Anamnese abgestimmt. Es gibt immer Mahlzeiten, auch während der Reinigungstage. Das Auge isst im Sonnhof Tirol definitiv mit. Der Teller ist immer bunt und unerwartet üppig befüllt. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir eine Kohlrabisuppe, Brokkoli und Kürbis an Safransauce mit Quinoa sowie

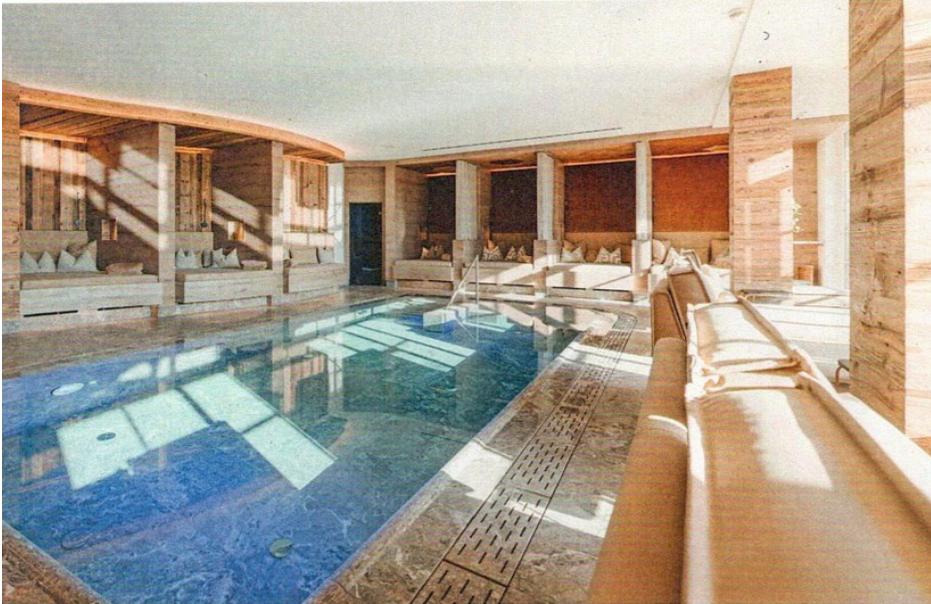


Das Zimmer als Rückzugs- und Kraftort spielt bei Ayurveda-Kuren eine wichtige Rolle. Es stehen acht Kategorien zur Verfügung. Alle Zimmer sind frei von elektromagnetischen Strahlungen und für erholsamen Schlaf sind die Betten mit „ZES Bodyguard Recovery Pad“ ausgestattet.

Amaranth mit Quitte, Himbeer und Lavendelsauce. Zum Frühstück durfte ich warme Breie essen. Wichtig ist es, wie auch schon bei anderen Fastenkuren gelernt, Essen und Trinken 30 Minuten davor und danach voneinander zu trennen. Denn die Verdauungssäfte arbeiten effektiver, wenn sie nicht verdünnt werden. Auch das eine einfache Gewohnheit, die man zuhause weiterführen kann. Frische Produkte werden vom familieneigenen Bauernhof bezogen, der pestizidfrei und nach höchsten Tierwohlstandards wirtschaftet. Es wird saisonal, regional, mit viel Gemüse, Ghee und wärmenden Gewürzen gekocht. Zusätzlich hat jeder Gast auf ihn abgestimmte ayurvedische Kräuterkapseln bei sich am Tisch.



Die geschmackvoll eingerichteten Badezimmer sind mit hochwertigen Dusch- und Pflegeprodukten ausgestattet.



➤ Neben der Pool-Area stehen auch Infrarotkabinen, die Entschlackungssauna Kapha, die Kräuter-Lehm-Sauna Pitta und die Sole-Therapie Vata sowie 12 Behandlungsräume u.v.m. bereit.

Im ausführlichen Konsultationsgespräch mit erfahrenen Ayurveda-Mediziner:innen (im Bild: Gaurav Sharma) wird der Status quo des Gastes erhoben und Ernährung wie Kurprogramm festgelegt.



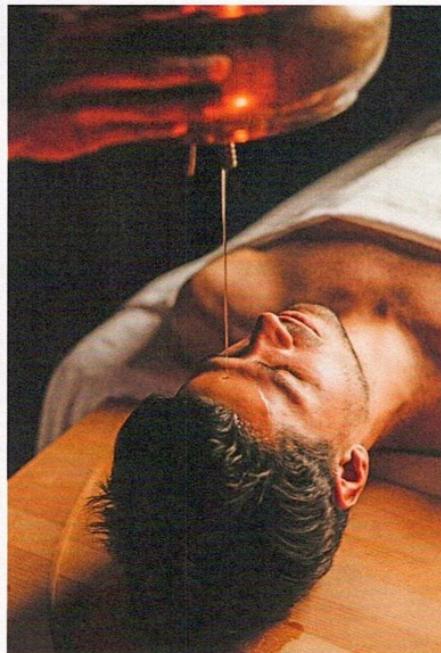
Programm und Behandlungen

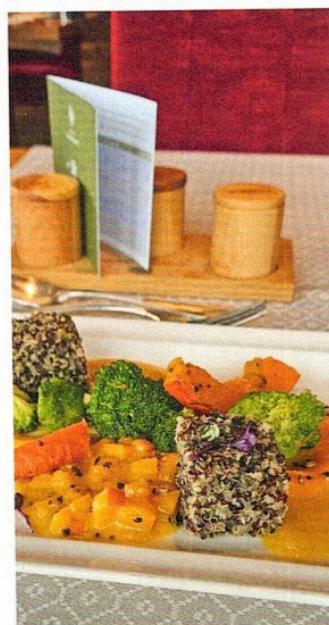
Vom „Short Stay“ mit drei Übernachtungen über Relax- und Wohlfühltag und eine Regenerationswoche bis zu mehrwöchigen Panchakarma-, Detox- und Longevity-Kuren etc. reicht das Angebot. Begleitet von ayurvedischen Massagen wie Abhyanga, Gamathi, Garshan mit Seidenhandschuh, Janu Vasti, Jambira Pinda Sveda, Anti-Stress, Chakrenbehandlungen, dem wahrscheinlich am meisten bekannten Shirodara-Stirnölguss und eigens entwickelten Sonnhof-Anwendungen wird das Loslassen zum Teil des Aufenthalts hier. Schon der Moment, wo die Therapeut:innen und Masseur:innen über die Treppe zu

den Wartenden hinunterkommen, gleicht einem mit Vorfreude erwartetem Ritual bei den Gästen. Kein Wunder, dass der Anteil der Stammgäste hier hoch ist. „Das Verhältnis von Kur- zu Wellnessgästen ist in etwa 80:20“, verrät die Hotelchefin. Und schießt noch schnell eine Neuigkeit nach: „Um unsere Gäste auch zuhause begleiten zu können, launchen wir im Februar die ‚European Ayurveda Home‘-App. Wir haben eineinhalb Jahre Entwicklungsarbeit in sie gesteckt, um mehrwöchige Programme zu den Themen Schlaf, Verdauung, Beauty anbieten zu können.“ Ein innovativer Service, der sicher gut ankommen wird. Was tut sie selbst für sich? „Ich lege vier Mal pro Jahr einen Entgiftungstag ein, mache einen Suppentag pro Woche und gönne mir ein Mal wöchentlich eine Massage.“ Klingt machbar. Was mir besonders in Erinnerung bleiben wird: Die Begegnung mit Heilerin Ria, die u.a. für die Haussegnung, Chanting und die Harmonisierung der Chakren der Gäste zuständig ist.

Neuigkeiten und Nachhaltigkeit

Beim letzten Umbau wurden im European Ayurveda Resort die Pool-Area, Saunen sowie einige Zimmer erneuert. Zudem gibt es zwei neue Massageräume und eine Ruhe-Oase im Poolbereich. So wurde den Wünschen der Gäste nach noch mehr





Rückzugs- und Kraftorten nachgekommen. „Es ist Usus bei uns, etwa alle zwei Jahre das Haus an die gegebenen Bedürfnisse zu adaptieren“, so Elisabeth Naschberger-Mauracher. Auch Nachhaltigkeit spielt dabei eine Rolle. „Wir beschäftigen lokale Handwerker für unsere Umbauarbeiten. Das Holz und alle verwendeten Naturmaterialien kommen aus Österreich. Bei der Reinigung der Zimmer wird auf effektive Mikroorganismen gesetzt, um den Einsatz von Chemikalien und Mikroplastik zu vermeiden. Seit 2022 gibt es eine PV-Anlage und es wird Ökostrom verwendet. Die Reduktion von Plastik wird durch wiederverwendbare Packungen vorangetrieben. Die Öle für die Behandlungen werden vor Ort produziert. Mitarbeiterboni wie Beratung durch Ärzte, vergünstigte Massagepreise und ständiger Austausch zählen zur Hotelphilosophie oder wie Spa-Leiterin Christine es ausdrückt: „Man lebt bewusster.“ Auch das sind sichtbare Zeichen der Nachhaltigkeit.

^
Eine der positivsten Seiten des Ayurveda: Das Verdauungsfeuer soll nie ausgehen. Die Speisen am Sonnhof sind schmackhaft und die Tischgewürze individuell abgestimmt.



NACHHALTIG LEBEN LEICHT GEMACHT

50%

RABATT

BEI ERSTBESTELLUNG EINES
BAMBUS TOILETTPAPIER-ABO

CODE: KLOPAPIER50

KEIN ABO? KEIN PROBLEM!
25 % RABATT AUF ALLES MIT DEM
CODE: NACHHALTIGLEBEN

BESTELLE JETZT AUF
[GOPANDOO.DE](https://www.gopandoo.de) UND HILF MIT,
DIE WELT EIN STÜCK
NACHHALTIGER ZU MACHEN.

pandoo