



# Zentrum des Europäischen Ayurvedas

Inmitten der Tiroler Alpen liegt das European Ayurveda® Resort Sonnhof, ein einzigartiges Hideaway, das Ayurveda mit europäischer Kultur verbindet. Familie Naschberger-Mauracher gilt als Pionier des Europäischen Ayurvedas®, das speziell auf die Herausforderungen der westlichen Welt zugeschnitten ist.



## Ein Kraftplatz in den Tiroler Alpen

Der Sonnhof begann 1987 als Traditionsgasthof und entwickelte sich zu einem führenden Ayurvedaresort. Im Jahr 2006 entstand das Ayurvedazentrum mit Arztzimmern, Massageräumen, Yoga- und Saunabereich. 2012 wurde das Resort umfassend erneuert, zuletzt 2024 mit einem erweiterten Poolareal, zusätzlichen Massageräumen und einer Ruheoase.

## Experten für ganzheitliche Gesundheit

Unter der Leitung von Elisabeth Naschberger-Mauracher, Expertin für „Mindful Empowerment“, wird Ayurveda als Weg zu nachhaltiger Gesundheit gelebt. Das Team umfasst erfahrene Ayurvedaspezialisten wie Dr. Gaurav Sharma, Dr. Rajat Vashisht und Dr. Alaettin Sinop, die individuelle Therapiepläne nach den sieben Säulen des Europäischen Ayurvedas® erstellen: Komplementärmedizin, Ayurvedische Ernährung, Healing Spirit, Schulmedizinische Diagnosen, Yoga und Meditation, Natur und Bewegung,

Coaching und Ausbildung. Besonders hervorzuheben ist die „Ayurveda-PLUS-Kur“, die Ayurveda mit Naturheilverfahren kombiniert und speziell auf Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt abzielt. Das European Ayurveda® Resort Sonnhof bietet von Detoxprogrammen über Regenerationskuren bis hin zur „Pancha-Karma-Kur“ umfassende Gesundheitskonzepte. Der Wellnessbereich mit Panoramahallenbad, Meditationsräumen und Ayurvedasaunen lädt zum Entspannen ein.

**European Ayurveda® Home – Ayurveda für zu Hause**  
Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – dieses Prinzip wird mit European Ayurveda® Home direkt in den Alltag integriert. Das Konzept kombiniert Jahrtausende altes Wissen mit moderner Technologie. Eine innovative App bietet personalisierte Ayurvedakuren für zu Hause – mit geführten Meditationen, Ernährungsplänen und Expertentipps zur individuellen Dasha-Balance.

[info@sonnhof-ayurveda.at](mailto:info@sonnhof-ayurveda.at), [www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)

