

EMOTIONAL HEALING

Innere Balance und
Harmonie durch
European Ayurveda



Foto: European Ayurveda Resort Somnath, C. Schwarz

Im Ayurveda ist inneres Gleichgewicht mehr als nur ein Idealzustand. Es bedeutet vielmehr die Harmonie zwischen den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha sowie den Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Laut Elisabeth Naschberger-Mauracher vom renommierten „European Ayurveda Resort Sonnhof“ in der Nähe von Kufstein ist diese Balance die Grundlage für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden: „Wenn die Doshas im Gleichgewicht sind, ist die Krankheit in Abwesenheit.“

Doch was passiert, wenn dieses Gleichgewicht gestört ist? Typische Anzeichen können Schlafprobleme, Hautirritationen, Verdauungsbeschwerden, innere Unruhe, Rückenbeschwerden, Trägheit oder emotionale Beschwerden wie Gereiztheit oder Angst sein. Naschberger-Mauracher betont: „Der Körper ist intelligent und zeigt uns durch feine Signale, wenn etwas aus der Balance gerät. Ayurveda hilft uns, diese Warnzeichen frühzeitig zu erkennen und zu reagieren, bevor Krankheiten entstehen.“

TYPISCHE ASPEKTE DES EMOTIONAL HEALING

- 01** Akzeptanz: Das Erkennen und Annehmen der eigenen Gefühle, ohne sie zu unterdrücken oder zu bewerten.
- 02** Selbstreflexion: Das Hinterfragen eigener Überzeugungen, Gedanken und emotionaler Reaktionen.
- 03** Vergebung: Sich selbst und anderen gegenüber Mitgefühl und Vergebung zu entwickeln.
- 04** Loslassen: Sich von negativen Erinnerungen, Ängsten oder belastenden Mustern zu befreien.
- 05** Achtsamkeit & Selbstfürsorge: Praktiken wie Meditation, Tagebuchschreiben, Bewegung oder kreative Tätigkeiten können helfen, die emotionale Balance wiederherzustellen.
- 06** Unterstützung suchen: Gespräche mit Freunden, Familie, Therapeuten oder Selbsthilfegruppen können helfen, emotionale Wunden zu heilen.

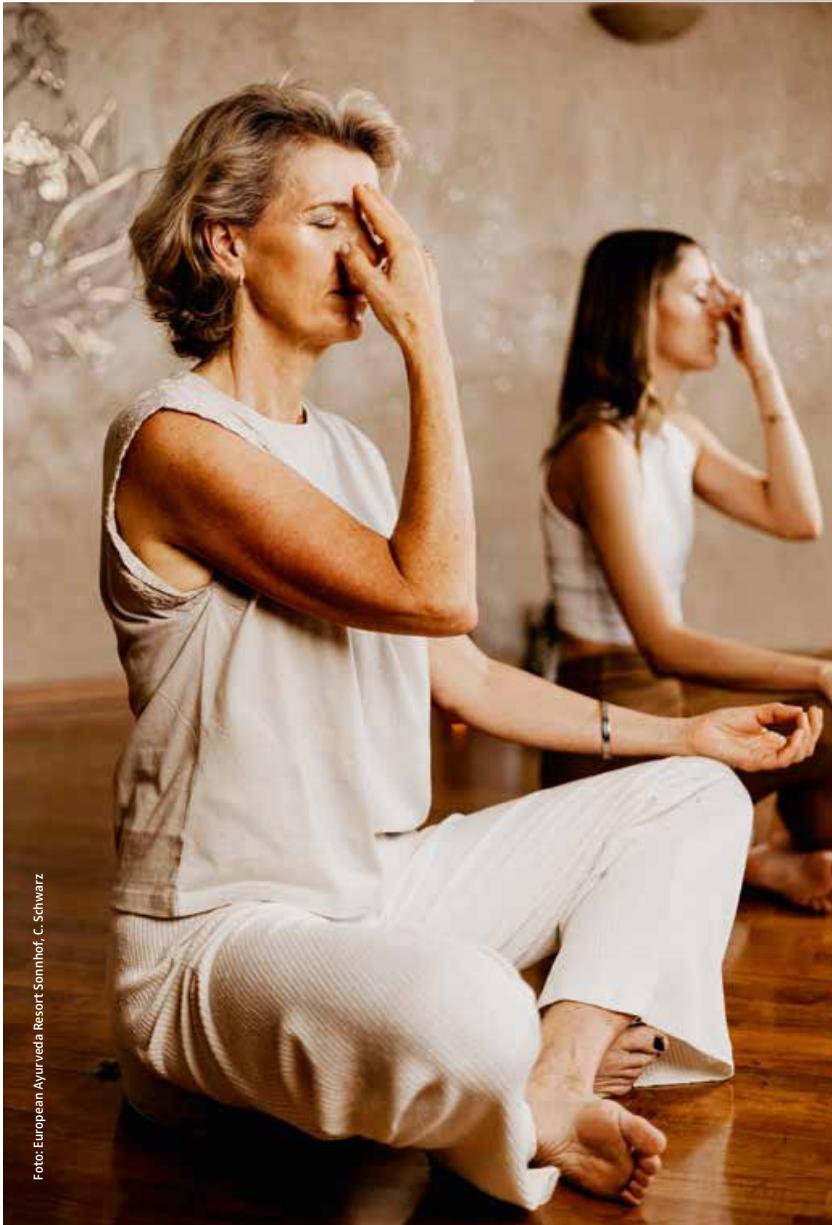


Foto: European Ayurveda Resort Sonnhof, C. Schwarz

Emotional Healing bezeichnet den Prozess der inneren Heilung von emotionalen Verletzungen, Traumata oder belastenden Erfahrungen. Es geht darum, schmerzhaftes Gefühle zu verarbeiten, negative Denkmuster zu erkennen und zu überwinden sowie emotionale Resilienz aufzubauen. Dieser Prozess kann bewusst oder unbewusst ablaufen und erfordert oft Zeit, Geduld und Selbstreflexion.

Unverarbeitete emotionale Verletzungen können langfristig zu Stress, Angstzuständen, Depressionen oder körperlichen Beschwerden führen. Durch emotionale Heilung können Menschen wieder mehr innere Ruhe, Selbstvertrauen und Lebensfreude gewinnen. Im European Ayurveda kommen eine Vielzahl von Methoden zum Einsatz, um Stress abzubauen, emotionale Blockaden zu lösen und ein langfristiges Gleichgewicht zu schaffen. Dazu zählen vor allem Massagen und Ölanwendungen. Abhyanga-Massagen und Stirngüsse beruhigen das Nervensystem, nähren den Körper und helfen, emotionale Anspannungen zu lösen. Diese traditionellen Anwendungen wirken sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene harmonisierend. Auch Körper- und Atemübungen stellen einen wichtigen Bereich dar. Yoga, Meditation und Pranayama fördern innere Klarheit, bauen Spannungen ab und stärken die Verbindung zwischen Körper und Geist. Die Ernährung und Kräutertherapie spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Die individuelle Anpassung der Ernährung an die Dosa-Konstitution sowie Heilkräuter, wie Ashwagandha oder Brahmi, stabilisieren die Doshas und unterstützen die Balance von Körper und Geist. Kleine Rituale im Alltag von Fußmassagen bis hin zu Dankbarkeitsübungen schaffen emotionale Sicherheit und wirken harmonisierend. Spezielle Retreats und Journaling, Tanz, Bewegung helfen dabei, tief verwurzelte emotionale Blockaden zu bearbeiten.

„Regelmäßige Routinen, ob morgens oder abends, helfen dabei, eine nachhaltige Balance zu finden“, erklärt Naschberger-Mauracher. Einfache Gewohnheiten wie Zungenschaben, bewusstes Atmen oder kleine Yogaübungen können den Alltag transformieren.

weiter auf Seite 18



Elisabeth Naschberger-Mauracher,
CEO und Eigentümerin des **European Ayurveda Resorts**

Foto: European Ayurveda Resort Sonnhof, C. Schwarz

Gleichzeitig spielt das Mindset eine entscheidende Rolle. Wer mit Offenheit und Bereitschaft zur Veränderung in den Prozess der Heilung geht, kann langfristige Transformation erfahren.

Auch das Thema Longevity, ein nachhaltiges, gesundes und bewusstes Leben, steht im Mittelpunkt des European Ayurveda. Die Kombination aus körperlichen, mentalen und emotionalen

Ansätzen unterstützt ein langes und glückliches Leben.

Langfristige Balance

Naschberger-Mauracher sieht Emotional Healing nicht als kurzfristigen, sondern als lebenslangen Prozess: „Wir sind soziale Wesen und brauchen

Berührung, Gespräche und Reflexion. Es geht darum, alte Muster und Blockaden zu lösen und Platz für Neues zu schaffen.“ Dabei spielt auch die Umgebung eine entscheidende Rolle. Im „European Ayurveda Resort Sonnhof“ schaffen die Natur der Tiroler Alpen, professionelle Therapien und ein liebevolles Team einen Raum für echte Transformation. „Die Menschen dürfen lernen, wieder auf ihren Körper zu hören und sich selbst wahrzunehmen. Ayurveda gibt uns die Werkzeuge, um diese Verbindung zu stärken“, sagt sie. Die Kombination aus traditionellen ayurvedischen Ansätzen, Emotional Healing und modernen Erkenntnissen macht das European Ayurveda Konzept einzigartig.

Vorreiter in puncto Europäisches Ayurveda

Der familiengeführte Sonnhof ist ein Kraftplatz und liegt eingebettet inmitten sanfter Hügel, saten grünen Wäldern und majestätischen Bergketten. Brigitte und Johann Mauracher kauften 1987 den Tiroler Traditionsgasthof und bereits 1992 wird aus dem Gasthof ein Hotel. Brigitte Mauracher ist schließlich die treibende Kraft, denn sie will einen Kraftplatz mit Nachhaltigkeit schaffen. 2006 verwirklicht sie ihre Vision und gründet das Ayurveda-Zentrum mit Arztzimmern, Massageräumen, Yogaraum und Saunabereich. Der bislang letzte größere Umbau fand im Sommer 2024 statt. Die Pool-Area, Saunen sowie einige Zimmer werden erneuert und das Haus um zwei Massageräume und eine Ruheoase im Pool-Bereich erweitert.

WERBUNG

Wir lieben Urlaub

Nächtigung mit herrlich regionalem Frühstück
+ GenußCard mit 280 kostenlosen Erlebnissen
^Thermen ^Kultur ^Kulinarik ^Sport

Sommer Urlaub

3 Nächte ab € 195,-
7 Nächte ab € 427,-
Halbpension + € 16,- pro Nacht
Preise p.P. gültig bis 31.10.2025

tm SUPERIOR
teuschler-mogg
Hotel-Restaurant
Hotel Teuschler-Mogg e.U. Inh. Ingrid Thorhaggen
Leitersdorfberg 58, 8271 Bad Waltersdorf, T: +43(0)3333/2290, www.teuschler-mogg.at

WERBUNG

Frühsommer in der oststeirischen Waldheimat

JOGLLAND HOTEL
FAMILIE PRATTENHOFFER
RESTAURANT | CAFÉ | WELLNESS

Sommerbonus!

3 + 1 GRATIS NACHT
4 Nächte inkl. Wohlfühl-Pension, Wellness in der Joglland Oase uvm.
ab € 330,00 p. P.*
*gültig bis 22. Juni 2025

Joglland Hotel*** Prattenhofer | Pittermann 14, 8254 Wenigzell
+43 3336 2206 | www.jogllandhotel.at

WERBUNG

Genuss mit Weitblick

Willkommen an einem Ort, um sich Gutes zu tun, inmitten der südsteirischen Weinberge. Perfekt kombiniert: ein gemütliches Hotel mit großzügigem Wellnessbereich, ein feines Weingut und ein Wirtshaus, das für seine kreative Küche mit regionalen Schmankerln bekannt ist.

Genießen Sie traumhafte Ausblicke aus den 21 Zimmern, der Wintersauna und dem Salzwasser-Außenpool. Drinnen laden der Pool mit Whirlecke, Solekabine, Aromadampfbad, Soft-Sauna und Infrarotkabine zum Entspannen ein. Alles mit grandioser Aussicht.

frühlingsangebot

Jetzt buchen!
Kennwort: Weinberg

-15 % auf die Nächtigung
für Aufenthalte bis 22. 6. 2025*



Steinriegel 25
8442 Kitzsee im Sausal

das kappel
weingut · hotel

+4334562347
www.daskappel.at

*Gültig ab 3 Nächten bei Anreise Sonntag, Montag, Dienstag oder Mittwoch.