

Inspirationen für Körper, Geist & Seele.

Herzstück

Alles, was glücklich macht

EXTRA

4 LIEBEVOLLE
POSTKARTEN

Mit bezaubernden
Botschaften, die Mut
und Lebensfreude
schenken!



Das Glück der kleinen Dinge

Wie wir mit einem dankbaren Herzen
Zufriedenheit finden

Innere Stärke: Verletzlichkeit ist der Schlüssel

Durchblick: **Was den Augen guttut**

Lebensbaum: In der Natur neue Kraft schöpfen

Sonnenliebe: **Warum Licht so wichtig für uns ist**



Der Miersee ist ein
sagenhafter Kraftplatz im
Kulturlandschaft. Das
atemberaubend grüneblau
Wasser berührt das Herz
und schenkt Ruhe. Charlott
liebt es, am Ufer die Seele
baumeln zu lassen...



Die Natur um uns
herum ist mehr als eine
Kulisse. Sie ist Heimat für
unsere Seele: ein heiliger Ort, der
uns auffängt, wenn alles zu viel wird.
Ein Raum, in dem wir aufatmen,
losgelassen, ankommen dürfen.
Gönnen wir uns eine Auszeit,
in der wir unseren Wurzeln
nachspüren...



Mein Experiment Ayurveda in der Heimat

Für eine Ayurveda-Kur reisen viele Menschen in die Ferne.
Doch vielleicht beginnt Heilung manchmal genau dort, wo wir verwurzelt sind:
Inmitten vertrauter Landschaften, im Takt der Jahreszeiten und mit dem,
was vor der Tür wächst. Wie ist Ayurveda, wenn es sich nicht wie eine Fernreise,
sondern wie ein Ankommen anfühlt? Autorin Charlott Drung
hat es für uns ausprobiert.



Nach der Sauna ist Trinken besonders wichtig. Warmes, abgewärmtes Wasser hilft, die Verdauung anzukommen und dem Körper zu entgiften.

Zu Beginn der Ayurveda-Kur bespricht unsere Autorin mit Gaurav Sharma ihre Ziele. Dafür bestimmt der Ayurveda-Mediziner ab erstes ihren Konstitutionstyp. In der Untersuchung ist auch die Pulsdiagnose.



In der Sauna und bei der Massage schmilzt unsere Anspannung wie Schnee in der Sonne. Ruben die Gedanken, tritt etwas Tieferes hervor: das Gefühl von Geborgenheit im eigenen Sein. Von Zeit zu Zeit ist ein warmes Tuch oder ein Tropfen Öl genau das, was uns bei uns selbst ankommen lässt...

Charoli ist im Wohlgefühl-Himmel. Jeden Tag stehen wir bei zwei Massagen auf dem Therapeuten im Ayurveda und dabei mit Öl nicht gespart. Die Massage enthält das warme Öl in großen Mengen auf dem Körper - ein echter Seelenbalm...



Manint mal

EXPERTINNEN-INTERVIEW Tradition trifft Moderne



Elisabeth Naschberger-Mauracher ist Geschäftsführerin vom Ayurveda-Resort „Sonnhof“ und hat das European-Ayurveda®-Konzept mitentwickelt. Sie schenkt uns spannende Einblicke...

Pionierin Elisabeth

Was ist das Konzept von European Ayurveda®?
European Ayurveda® ist unsere Antwort auf die Frage, wie man die Tiefe des klassischen Ayurveda mit unserem westlichen Lebensstil vereinen kann. Die Grundidee entstand um das Jahr 2000 durch meine Mutter, ab 2006 haben wir das Konzept gemeinsam weiterentwickelt. Es verbindet traditionelle ayurvedische Lehre mit moderner Diagnostik, regionaler Ernährung, alpiner Heilpflanzenkunde und einer westlichen Geisteshaltung. Es ist kein Nachbau des indischen Originals, sondern eine Weiterentwicklung - alltagstauglich, wissenschaftlich fundiert und zugleich tief spirituell.

Was sind die Unterschiede zwischen dem „normalen“ Ayurveda und European Ayurveda®?
Wir arbeiten mit denselben Prinzipien, aber angepasst an europäische Konstitutionen, Krankheitsbilder und Lebensrhythmen. Unsere Ernährung ist regional, bio und saisonal, also ausgehend für Körper und Geist. Die Anwendungen folgen ayurvedischen Therapien, sind aber auch für Einsteiger geeignet. Wichtig ist uns die Integration moderner westlicher Medizin - nicht als Widerspruch, sondern als Ergänzung.

Welche europäischen Bedürfnisse und Besonderheiten werden denn dabei berücksichtigt?
Viele kommen mit Symptomen wie Stress, hormonellen Ungleichgewichten, Verdauungsproblemen oder emotionaler Erregung. Sie suchen Klarheit, Ruhe, einen bewussten Neustart. Genau dort setzt unser Konzept an - mit einem strukturierten Therapieplan, persönlicher Begleitung, Yoga, Meditation und ganzheitlicher Bewusstseinsarbeit. Die emotionale Ebene ist wichtig; Heilung braucht Innere Balance.

Kommen ausschließlich heimische Lebensmittel und Kräuter zum Einsatz oder auch die „Klassiker“ aus Indien?
Beides. Unsere Küche basiert auf regionalen, biologischen Produkten - angepasst an Doshas und Jahreszeit. Aber wir arbeiten auch mit traditionellen Kräutern wie Ashwagandha oder Triphala, wenn sie sinnvoll sind und in geprüfter Qualität vorliegen. Unser Grundsatz: So viel Regionalität wie möglich, so viele Ayurveda-Kräuter wie nötig.

Ayurveda ist eine jahrtausendealte Heilkunde aus Indien, wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff „das Wissen vom Leben“. Die Heilkunde lädt uns ein, uns selbst wieder als Teil der Natur zu verstehen: Der Mensch ist kein isoliertes Wesen, sondern ein feines Gewebe aus Körper, Geist und Seele, eingebettet in das große Ganze. Jeder Mensch ist einzigartig - das spiegelt sich auch in unseren drei Lebenskräften wider: den Doshas Vata, Pitta und Kapha. Sie bestimmen, wie wir denken, fühlen und verdauen (mehr darüber im Kasten auf Seite 53). Ayurveda lehrt uns, diese Kräfte in der Balance zu halten - mit dem, was wir essen, wie wir atmen, leben, lieben und ruhen. Im Zentrum steht nicht die Bekämpfung von Krankheiten, sondern das Erkennen von Harmonie: Was tut mir gut? Was bringt mich aus dem Gleichgewicht? Was stärkt meine innere Mitte? Ayurveda erinnert uns daran, dass Heilung nicht nur im



Den Körper verwöhnen

Tun liegt, sondern im liebevollen Spüren im Lauschen auf das, was uns nährt - und im Vertrauen darauf, dass unser Körper Weisheit in sich trägt. Es ist ein Weg zurück zu unserem natürlichen Rhythmus.

Wohltuende Bergidylle

In diesem Sinne erscheint es mir persönlich unsinnig, für eine Ayurveda-Kur extra nach Indien oder Sri Lanka zu reisen. So atemberaubend mein Kopfkinö von einem Bungalow in Strandnähe auch sein mag - der radikale Ortswechsel kann dem eigentlichen Ziel der Kur im Wege stehen: Heilung und Regeneration. Der lange Flug in eine andere Klimazone bringt eine enorme körperliche Umstellung mit sich: Hitze, Feuchtigkeit, fremde Nahrung, Zeitverschiebung: All das bedeutet Stress fürs System, das doch eigentlich zur Ruhe kommen soll. Deshalb entscheide ich mich bewusst für eine Kur im „Sonnhof“ (www.sonnhof.at).

ayurveda.at). Nur eineinhalb Stunden von meiner Heimatstadt München entfernt liegt das Ayurveda-Resort, eingebettet in die sanften Berge des Kufsteinerlands.

Wiesen schmiegen sich dort an bewaldete Hänge, Lärchen zwischern fröhlich und manchmal liegt ein feiner Nebel über dem Tal, als würde die Landschaft selbst noch träumen. Es riecht nach frischem Gras, nach Holz, nach Kräutern. Kühe grasen auf den Hängen und Glocken bimmeln in der Ferne. Auf diesem Fleckchen Erde hat die Zeit einen anderen Takt als in der Stadt - sie dehnt sich, wird weich, verliert ihre Schärfe. Wer dorthin kommt, spürt schnell: Wir können uns erden. Es tut gut, einfach nur zu sein.

Kur mit Genuss

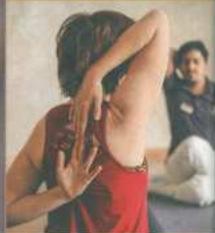
Ayurveda-Arzt Gaurav Sharma erstellt den Therapieplan für meine Panchakarma-Kur, einem traditionellen Entgiftungsverfahren. Dafür bestimmt er meinen ayurvedischen Konstitutionstyp. Ich fühle mich von ihm sogleich erkannt - denn er scheint zu wissen, dass ich den Nahrungsentzug



achtfam
g nicht
arlot in der
h den Geist
ain Tag aus



„Glück ist der Weg“, steht auf den Pantoffeln – eine faszinierende Weisheit, die uns im Bewusst auf Schritt und Tritt begleitet und im Messen nachhüllt...



Moment mal

Wir sind im Alltag darauf trainiert, fleißig zu sein. Manchmal braucht es dreifach Mut, innezuhalten, sich mal nicht zu beeilen und nichts zu optimieren. Müssen wir uns für gewöhnlich an unserer Leistung, kann sich Müßiggang fremd anfühlen – aber es lohnt sich, darin einzutauchen ...

Lieblingsplatz
geil und
Desser korb
t während
Charlotti
Aufenthalt
dauerhaft
besetzt

Dann kommen warme Ölmassagen ins Spiel – mein Lieblingsteil der Kur. Sie helfen, die gelösten Stoffe weiterzuleiten. Fließen die warmen Öle sanft über die Haut, beginnt etwas in mir zu schmelzen: alte Spannungen, festgehaltene Gedanken, Müdigkeit. Die Hände der Therapeuten folgen einem Rhythmus, kreisend, strichelnd, nährend. Herrlich entspannt, fast schwebend, ertappe ich mich später dabei, wie ich königlich durch das Resort schlurfe – in Pantoffeln, Bademantel und mit einem kunstvoll geschlungenen Frottee-Turban. Es ist, als hätte meine innere Königin das Zepter der Zeit in die Hand genommen. Die Zeit bestimmt nicht mehr mich, sondern ich regiere über sie. Ich suche mir mit aller Mühe im Resortgarten meinen Lieblingsplatz zum Nickerchen. Nur eines fehlt vielleicht noch zur königlichen Szenerie: eine kleine Gefolgschaft, die mir in



Verbundenheit spüren

paar Körperübungen gemacht und bin dann und wann ins Bad gedüst. Noch ein wenig unheimlicher klingt der Kräuteroil-Einlauf – tatsächlich aber ist er noch viel harmloser! Die Behandlung dient dazu, überschüssiges Vata auszugleichen, und ich kann sagen: Ich habe währenddessen rein gar nichts gespürt! Nach diesen aufregenden Behandlungen, die für einen „Normalo“ doch eher Neuland sind, starte ich in die Aufbau-

aller Achtsamkeit eine silberne Kanne Tee und gedämpfte Früchte nachträgt.

Loslassen und reinigen

Um den Reinigungsprozess zu vollenden, stehen noch zwei Programmpunkte auf der Agenda, die Unerfahrene womöglich im Vorfeld ängstigen: Mithilfe eines Abführcocktails aus Apfelsaft und Rizinusöl wird altes Pitta ausgeschieden. Ich habe den Vormittag dafür auf meinem Zimmer verbracht, habe ein

phase meiner Kur. Hat sich mein Geist zuvor ganz von selbst nach innen gerichtet, erwachen die Sinne zu neuem Leben.

Sinnliche Morgenmeditation

Als der nächste Morgen still erwacht, betrachte ich im Garten den Sonnenaufgang. Der erste Lichtschimmer legt sich wie feiner Honig auf die steinernen Flanken des uralten Kaisergeländes. Ich sitze barfuß im taunassen Gras. Die Luft ist klar, kühl und voller Versprechen. Ein sanfter Wind streift mein Gesicht, als wolle er mir etwas erzählen – vom Wandel, von der Zeit. Die Erde unter mir trägt mich mit einer Selbstverständlichkeit, die mich demütig macht. In der Ferne singen Vögel ihr Morgenlied, während der Tag leise seine Schleier lüftet. Ich lege eine Hand auf den Boden und spüre: Da ist Leben. Da ist Kraft. Da ist etwas, das bleibt, wenn alles andere sich verändert. Ich spüre: Ich bin nicht getrennt von all dem. Ich bin Teil davon. Teil des Morgens, der mich begrüßt wie eine alte Freundin. Teil des Lichts, das mich wärmt. Teil des großen Ganzen. *Charlotti Drang*

SEIN, NACHSPÜREN, GENIEßEN

Ayurveda-Kur für zu Hause

Ob wir uns nach erholsamen Schlaf sehnen, einer besseren Verdauung oder mehr Wohligkeit in unserem Körper: Das Ayurveda-Resort „Sonnhof“ bietet für die verschiedensten Bedürfnisse „Zuhause-Kuren“ an, die über die zugehörige App begleitet werden. Die App versorgt uns mit Videos, Audios und Texten, mit Meditationen, Yoga-Übungen, einfachen Rezepten und natürlich mit viel Ayurveda-Wissen. Je nach ausgewählter Kur schicken uns der „Sonnhof“ zu Beginn ein festes Päckchen mit passenden Wohlfühl-Produkten zu. So sind zum Beispiel im Paket der vierwöchigen „Inner Beauty“-Kur 15 verschiedene Produkte enthalten – darunter Kräutertees, Mundpflegegel, Körperpeeling, Inner-Beauty-Kapseln, Räucherwerk, Autopray und vieles mehr. (429 €, shop.european-ayurveda.com)

FOTOS: CARINA HEILIG, C. SCHWABE