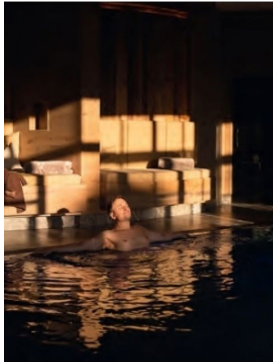




Gesund durch den Herbst

Das *European Ayurveda Resort Sonnhof* bietet in dieser Jahreszeit eine ganzheitliche Basis, um gestärkt, gesund und ausgeglichen in den Winter zu gehen.



Mit kürzeren Tagen und wechselhaftem Wetter brauchen Körper und Geist besondere Fürsorge. Kernthemen im *European Ayurveda Resort Sonnhof* sind Detox, Longevity, Stressmanagement, Resilienz sowie mentale Gesundheit, ergänzt durch die neuen *European Ayurveda®* Home-Kuren, die das Resort-Konzept nahtlos in den Alltag verlängern. Im Sonnhof beginnen herbstliche

Detox-Kuren traditionell mit einer gründlichen Reinigung auf körperlicher Ebene. Spezielle Massagen oder gezielte Ausleitungsverfahren der Panchakarma-Kur aktivieren den Stoffwechsel, leiten Toxine aus und bereiten Körper und Geist auf die kühleren Monate vor. Gleichzeitig sorgt die ayurvedische Ernährung mit regionalen und saisonalen Produkten für sanfte Umstellung und innere Klärung. Gesunde Langlebigkeit bedeutet im Sonnhof nicht Anti-Aging mit kosmetischen

Eingriffen, sondern einen bewussten Lebensstil. Basierend auf den acht Säulen des *European Ayurveda®*, von Ernährung und Darmgesundheit bis zu Schlaf, Bewegung und Lebenssinn, entstehen individuelle Konzepte für Vitalität, Resilienz und mentale Stärke. Ayurveda-Anwendungen wie Shirodhara, Anti-Stress-Massagen, Yoga und Meditation beruhigen das Nervensystem und fördern innere Ruhe. Die Ayurveda-Experten begleiten mit persönlichem Coaching, Meditationen und spirituellen Empowerment-Angeboten. Ziel ist es, emotionale Blockaden zu lösen, Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit zu stärken, damit innere Ruhe nicht vom Wetter abhängt, sondern von der Qualität der persönlichen Innenwelt. www.sonnhof-ayurveda.at



158



FOTOS EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF / M. PATR

82% der Originalgröße