

VON BERGLUFT & AYURVEDA

Wo keine Push-Nachrichten mehr stören und der Terminkalender Pause hat, beginnt etwas Tieferes: die Rückverbindung zum eigenen Rhythmus. Im Tiroler 'European Ayurveda Resort Sonnhof' wird diese Philosophie greifbar – mit Massagen, Yoga, typgerechter Ernährung und dem Bewusstsein, dass echte Balance nur von innen entstehen kann.

von Maria Ratzinger

Wie wäre es, morgens mit dem Duft ayurvedischer Kräuter zu erwachen, den Tag mit Yoga zu beginnen und danach eine Massage zu genießen? Im *Ayurveda Resort Sonnhof* ist das gelebter Alltag. Hier wird Entspannung neu gedacht: individuelle Anwendungen, medizinische Analysen und Rituale, die Körper und Seele in Einklang bringen, bilden die Grundlage der verschiedenen Ayurveda-Kuren.

Nach einem Tag voller Achtsamkeit und innerer Ruhe folgt ein Menü, das auf die persönlichen Bedürfnisse und die Balance der Doshas abgestimmt ist – leicht, nährend, regional. *European Ayurveda®* vereint hier indisches Heilwissen mit alpiner Lebensweise. Der Sonnhof ist so ein Ort, an dem man nicht nur Urlaub macht, sondern bei sich selbst ankommt.

Es ist der Inbegriff eines Selfcare-Trips, ein Reset für Körper und Geist. Geeignet für Alleinreisende, Berufstätige, Paare und Sinnsuchende. Dafür braucht es nur eines, das im Alltag oft fehlt: Zeit. Zeit, sich dem Moment hinzugeben, das Smartphone beiseitezulegen und die Stille bewusst zu erleben.

VOM TRADITIONELLEN GASTHOF ZUM AYURVEDA-LEUCHTTURM

Die Geschichte des Sonnhof beginnt im Jahr 1987, als Brigitte und Johann Mauracher einen traditionellen Tiroler Gasthof kauften – ein einfacher Betrieb, eingebettet in die Stille des Thierseetals. Bereits 1992 entstand daraus ein kleines Hotel mit 15 Zimmern. Ein entscheidender Wendepunkt folgte 2005: Brigitte Mauracher formte ein Hotel in Verbindung mit ihrer Begeisterung für Ayurveda zu einem einzigartigen Konzept. „Wir sagen immer, meine Mutter war im letzten Leben Inderin“, erzählt ihre Tochter Elisabeth Naschberger-Mauracher im Gespräch mit *EntreNous* lachend. Sie leitet heute das Retreat und arbeitet mit ihrer Familie an der Perfektion des Gäste-Erlebnisses.

Von Anfang an waren die Töchter Elisabeth und Christina, Ayurveda-Spezialist Dr. Gaurav Sharma und Chefkoch Balvinder Walia mit an Bord. Gemeinsam verwandelten sie den Sonnhof in einen Kraftplatz – einen „Stern“ im internationalen Ayurveda-Tourismus, der immer heller leuchtet und Besucher:innen aus aller Welt anzieht.





Über 90 Bollywood-Produktionen nutzten Tirol bereits als Kulisse. Mit Blick auf die Berge über dem Thiersee verbindet das Ayurveda-Resort Sonnhof fernöstliche Heilkunst mit alpinem Lebensgefühl – ein Ort der Stille, Regeneration und Balance.

Ernährung als Teil der Regeneration zu verstehen, ist ein Kernprinzip der Ayurveda-Philosophie. Daraus entstand 2016 der Erwerb des Lindhofs, eines familieneigenen Bauernhofs unweit des Resorts. Dort werden Gemüse, Obst und Kräuter angebaut und eigener Honig gewonnen – ein wahrer Luxus, den die Gäste täglich frisch genießen.

Als Pionier des European Ayurveda® verbindet man hier jahrtausendealtes Wissen mit zeitgemäßer Lebensart. Im Bergpanorama entsteht so ein magischer Ort tiefer Regeneration – holistisch, nachhaltig und eingebettet in die atemberaubende Tiroler Bergwelt.

Das Spa erstreckt sich über 3.000 m² mit Behandlungsräumen, Saunen – inspiriert von den Ayurveda-Doshas – einem Innenpool sowie Dampfbad- und Ruhebereichen.

YOGA & DER TRANSFORMATIONSPROZESS

Ein Teil davon ist die indische Yoga-Lehre, die hier natürlich auch ihren Platz findet. Dabei geht es nicht darum, perfekte Posen zu erreichen, sondern um bewusstes Spüren, um das Zulassen von Ruhe und innerem Raum. Diese Sessions helfen, die Verbindung zu sich selbst wiederzufinden und schaffen einen idealen Ausgleich zu den tiefenreinigenden Anwendungen der Kuren.

Das Angebot reicht von individuellen Privatstunden bis zu Gruppensessions, die Körper, Geist und Emotionen gleichermaßen ansprechen. *Spiritual Yoga* öffnet mit Atemübungen, Mantras und ritualhaften Elementen den Zugang zu tieferen Schichten des Selbst und stärkt das innere Gleichgewicht. *Yoga Nidra* – die geführte Tiefenentspannung – eignet sich ideal, um nachhaltige Ruhe zu kultivieren. Bei *Emotional Release* geht es darum, blockierende Glaubensmuster zu erkennen und loszulassen.

Ein besonderes Highlight ist *Spirit Yoga®*: eine vom Sonnhof-Team und Lisa Mauracher kreierte Technik. Sie lädt dazu ein, den Alltag loszulassen und ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen.

„Was wir heute essen, entscheidet darüber, wie wir morgen fühlen.“



Was beim Yoga seinen Anfang nimmt – das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers, das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken – findet in den ayurvedischen Massagen seine sinnliche Fortsetzung. Nach der inneren Ausrichtung auf der Matte vertiefen die achtsamen Berührungen die Entspannung auf körperlicher Ebene und helfen dabei, Blockaden zu lösen und neue Energie zu schöpfen.

Im Sonnhof steht Gästen eine breite Palette traditioneller Ayurveda-Massagen zur Verfügung – individuell abgestimmt auf Konstitution, Dosha und Tagesverfassung. Besonders beliebt ist die *Abhyanga*, eine sanfte Ganzkörper-Ölmassage, die das Nervensystem beruhigt, die Durchblutung fördert und Geborgenheit schenkt. Das wohl berühmteste Treatment ist der traditionelle *Shirodhara*, der Stirnguss. Dabei fließt warmes Öl über einen längeren Zeitraum in einem gleichmäßigen Strahl auf die Stirn – meist auf das sogenannte „Dritte Auge“. Diese rhythmische Anwendung wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem, reguliert den Geist und versetzt den Körper in einen Zustand innerer Stille, der dem meditativen Wachtraum ähnelt.

Dass diese Wirkung mehr als nur subjektives Empfinden ist, belegt auch eine EEG-Studie: Bei Proband:innen, die *Shirodhara* erhielten, zeigte sich eine deutliche Zunahme der Alpha-Wellen im Stirnbereich – ein Hinweis auf tiefe Entspannung und mentale Entschleunigung.

3.000 M² SPA-BEREICH

Die Gestaltung des Ayurveda-Zentrums folgt dem Motto „Tyrol meets India“ und verbindet regionale Materialien und Formen mit indischen. Im gleichen Thema ist auch der Spa-Bereich gestaltet. Neben Behandlungsräumen gibt es thematisch gestaltete Saunen (Kapha-, Pitta- und Vata-Sauna), ein Dampfbad sowie einen Panorama-Innenpool. Die angeschlossene Saunawelt ist mehr als nur ein Ort des Schwitzens – hier wurden atmosphärische Räume für Regeneration geschaffen. So beruhigt die Monds sauna mit sanfter Wärme (ca. 50 °C) und erinnert an nächtliche Ruhe, Symbol für Intuition und innere Einkehr. Die Sonnensauna (ca. 60 °C) strahlt Lebenskraft aus und aktiviert den Körper.

Ayurveda Resort Sonnhof
Hinterthiersee 16
6335 Hinterthiersee

Weitere Informationen auf sonnhof-ayurveda.at

