

Österreich

BALANCE FINDEN, KRAFT TANKEN, ACHTSAM LEBEN



Eingebettet in die Tiroler Bergwelt ist das European Ayurveda Resort Sonnhof ein ganz besonderer Rückzugsort für innere Balance, Regeneration und nachhaltige Gesundheit. Familie Naschberger-Mauracher hat es geschafft, die jahrtausendealten Lehren des Ayurveda in ein zeitgemäßes, europäisches Konzept zu übersetzen – mit unverwechselbarem alpinen Charakter.

Hier ist European Ayurveda® mehr als eine Behandlung – es ist eine Haltung. Gestützt auf jahrzehntelange Erfahrung und ein Team ausgewiesener Ayurveda-Experten entsteht ein Ansatz, der perfekt auf die Herausforderungen unserer Zeit abgestimmt ist. Spezialisten wie Gaurav Sharma, Deepa Naik und Dr. Alaettin Sinop kombinieren traditionelles Wissen mit moderner Medizin – und entwickeln individuelle Programme: von Detox über klassische Pancha-Karma-Kuren bis zur innovativen Ayurveda PLUS-Kur, die Zivilisationskrank-

heiten vorbeugt. Ergänzt wird das Angebot durch Longevity-Kuren, moderne Spa-Anwendungen sowie Kapha-, Pitta- und Vata-Saunen.

Seit 1987 hat sich der einstige Gasthof zu einem echten Kraftplatz entwickelt – mit Yoga-Bereich, Panorama-Pool, dem symbolträchtigen „Garten der fünf Elemente“ und einem eigenen Bio-Bauernhof, der die frischen Zutaten für die Ayurveda-Küche liefert. Diese verbindet traditionelles Ernährungswissen mit regionaler, saisonaler Küche –



Mit European Ayurveda® Home bringt das Resort seine Philosophie erstmals direkt in den Alltag. Eine App, begleitende Produkte und praktische Anleitungen machen es leicht, Ayurveda zuhause zu leben – Schritt für Schritt, individuell angepasst. Nutzer wählen zwischen drei Linien: Inner Beauty, Schlaf Gut und Gutes Bauchgefühl. Entwickelt vom Expertenteam am Sonnhof – für höchste Qualität, spürbar bis ins Detail.

AUSGEZEICHNETE QUALITÄT

Für dieses besondere Konzept wurde das European Ayurveda Resort Sonnhof mit dem World Luxury Spa and Hotel Award prämiert – unter anderem als Best Luxury Wellness Healing Retreat und Best Detox Program.



fein abgestimmt auf die Doshas. Der Garten, gestaltet nach der Vastu-Lehre, lädt mit Rosengarten, Biotop und Chakrenplätzen zum Innehalten ein.



Die sieben Säulen des European Ayurveda® – Beratung, Ernährung, Healing Spirit, Yoga & Meditation, Natur & Bewegung, Kreativität sowie Coaching – bilden das Fundament für körperliche und seelische Regeneration. Architektur, Materialien, Küche: Alles spiegelt den Gedanken wider, uraltes Wissen behutsam in unser modernes Leben zu holen. Gäste spüren diese tiefe Transformation – begleitet von einem Team, das Achtsamkeit lebt.

CEO Elisabeth Naschberger-Mauracher bringt es auf den Punkt: „Wir dürfen unser Leben auf allen Ebenen neu denken. European Ayurveda® zeigt uns einen kraftvollen Weg zu innerer Stärke und zu mehr Bewusstsein für unseren Planeten.“