

# IT'S ALL ABOUT YOU

PIONIERE  
SEIT 2006

LONGEVITY PROGRAMME & BEHANDLUNGEN



European Ayurveda Resort  
Sonnhof Tirol



# SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

## Ankommen. Loslassen. Erneuern.

Im European Ayurveda Resort Sonnhof beginnt Deine Reise zu mehr Gesundheit, Vitalität und innerer Balance. Eingebettet in die Tiroler Berge findest Du hier einen Ort, an dem Du Dich ganz Dir selbst widmen darfst. Als eines der **besten Ayurveda Zentren weltweit** (FALSTAFF Travel) wurde der Sonnhof mehrfach ausgezeichnet.

Unsere European Ayurveda® Detox Kuren helfen Dir dabei, Ballast loszulassen, den Stoffwechsel zu aktivieren und neue Lebensenergie freizusetzen.

European Ayurveda® steht für eine moderne, europäische Interpretation der ayurvedischen Heilkunst – abgestimmt auf die Bedürfnisse unserer Zeit. Hier findest Du Raum für echte Regeneration, tägliche Rituale, hochwertige Behandlungen, achtsame Ernährung, Yoga und Meditation.

Im Zentrum unserer Arbeit steht auch ein neues Verständnis von Longevity: Langlebigkeit als bewusster, erfüllter Lebensweg – voller Gesundheit, Leichtigkeit und innerer Stärke. Unser ganzheitliches Longevity-Konzept basiert auf acht ineinandergreifenden Säulen, die wir mit über 20 Jahren Erfahrung entwickelt haben – für ein Leben in Balance und Vitalität.



Spüre, was wirklich zählt.

Und erlaube Dir, Dein Leben in  
seinem vollen Potenzial zu entfalten.

**Deine Elisabeth Naschberger-  
Mauracher und Helmut Naschberger  
mit dem gesamten Sonnhof-Team**



*Es  
geht mir  
richtig  
gut*

## INHALTSVERZEICHNIS

- 06 – 07** Kompetenz & Expertise des European Ayurveda®
- 08 – 09** Unser European Ayurveda® Expertenteam
- 10 – 11** Was European Ayurveda® so besonders macht
- 12 – 15** The Art of Longevity – Langlebigkeit & European Ayurveda®
- 16 – 20** European Ayurveda® Körperbehandlungen
- 21 – 23** European Ayurveda® für den Bewegungsapparat
- 24 – 26** European Ayurveda® Detox Behandlungen
- 27 – 29** European Ayurveda® Klassische Behandlungen
- 30 – 31** Ayurveda Plus
- 32 – 33** Kosmetik-Behandlungen
- 34 – 35** Emotionale & seelische Begleitung sowie Kraftorte
- 36 – 37** Spiritual Expertise: Clearings, Yoga & Meditation
- 38 – 39** Mental & Mind Detox® Coaching & Meditation
- 40 – 41** Premiumprogramme
- 42 – 43** Empowerment Mentoring
- 44 – 45** Spa-Etikette
- 45 – 46** European Ayurveda® Home & Produktwelt

|   |                                |
|---|--------------------------------|
|  | DETOX & ENERGETISIERT          |
|  | BERUHIGT & ENTSPANNT           |
|  | KLÄREN & LOSLASSEN             |
|  | STÄRKT & FÖRDERT LANGLEBIGKEIT |



## DIE KOMPETENZFELDER DES EUROPEAN AYURVEDA®

World of European Ayurveda® bietet optimale Lösungsansätze für mehr Harmonie, Gesundheit und Gleichgewicht – auf Basis jahrelanger Erfahrung in der Symbiose von westlichen schulmedizinischen Erkenntnissen und der fernöstlichen Heillehre. Ayurveda trifft in dieser einzigartigen Auslegung auf Longevity, Coaching und Yoga, regionale Produkte und Nachhaltigkeit – angepasst an den europäischen Lebenswandel. Eine Einheit aus geistiger Klarheit, ganzheitlichen Gedankenansätzen und einem einzigartigen Konzept für ein langes, gesundes Leben. Live differently – individuell, unbeschwert und voller Energie.



### EA DETOX

In einer Welt, die von Hektik und Schnelligkeit geprägt ist, sind Ruhe und Gesundheit wertvoll. European Ayurveda® begegnet diesem Zeitgeist mit sanftem und intensivem Detox von Körper, Geist und Seele. Genieße Dein neues Lebensgefühl. Genieße Leichtigkeit, Klarheit und die Erkenntnis, dass weniger mehr sein kann.



### EA BALANCE & LONGEVITY

Entschleunigung im Sinne von European Ayurveda® heißt: loslassen – körperlich, geistig und seelisch. Statt punktuelltem Ausgleich verfolgt European Ayurveda® seit jeher einen umfassenden Ansatz, der auf nachhaltige Lebensqualität und gesunde Langlebigkeit zielt. Im Fokus: Regeneration, Resilienz und das, was Dich wirklich stärkt – von innen heraus, aus dem Herzen und aus der Seele.



### EA ENERGY

Werde wieder zum Kapitän Deines Lebens und nimm Dein Schicksal in die Hand! European Ayurveda® schenkt Dir die Werkzeuge, um Dein volles Potenzial zu entfalten. Nutze die Energie, Vitalität und Klarheit, die durch eine ayurvedische Lebensweise entsteht, um Dein neues Ich zu definieren und genieße das Leben in aller Fülle!

## BEGLEITET VON EXPERTEN

**Unser erfahrenes Team aus Ayurveda-Spezialisten erstellt gemeinsam mit Dir einen individuellen Behandlungsplan. Als Grundlage dient die ayurvedische Pulsdiagnose.**

„Eine Ayurveda Kur wie Panchakarma ist eine tiefgreifende Reinigung auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Studien zeigen deutliche Verbesserungen bei Entzündungswerten, Stressparametern und metabolischer Balance,“ erklärt Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma (BAMS). Der Ayurveda-Spezialist fühlt bei der Konsultation mit unterschiedlicher Druckstärke Deinen Puls. Zusätzlich wird Dein Lebensstil unter die Lupe genommen: Ernährungsgewohnheiten und Verdauungszustand, Schlafverhalten, Stress, Probleme etc. Aus der Pulsdiagnose und den Erkenntnissen der Konsultation wird das Mischverhältnis der Bioenergien (Doshas) ermittelt und aktuelle Störungen, ein sich anbahnendes oder bereits manifestiertes Ungleichgewicht, können festgestellt werden.



Unser Ayurveda-Mediziner: Gaurav Sharma, Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien (BAMS), sowie seine Frau Rajat Vashisht und seit 2024 Deepa Naik, beide ebenfalls Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien (BAMS).

### AYURVEDISCHE PULSDIAGNOSE

Behandlungsdauer: ca. 45 min – **auf Anfrage**

### LEBENSINNBERATUNG

Zwei Gespräche à ca. 45 min inkl. Vorbereitungszeit – **auf Anfrage**

### EUROPEAN AYURVEDA® ERNÄHRUNGSGESPRÄCH

Behandlungsdauer: ca. 45 min – **auf Anfrage**

# WIR SIND FÜR DICH DA

## UNSER EUROPEAN AYURVEDA® EXPERTENTEAM

Mit fundiertem Fachwissen, Ayurveda-Medizinern aus Indien, einem erfahrenen Arzt und dem Sonnhof-Expertenteam integrieren wir das ganzheitliche Konzept des Ayurveda in die westliche Lebensweise. Sanft und wirkungsvoll. Alles kann. Nichts muss.



### ELISABETH NASCHBERGER-MAURACHER

*Inhaberin*

- Pionierin & Visionärin von European Ayurveda®
- Expertin für European Ayurveda® & Mindful Empowerment
- Female Business Coach
- Gründerin von Glory Female Life – verdiene das, was Du wert bist!



### GAURAV SHARMA

*Pulsdiagnose & ayurvedische Naturheilkunde*

- Ausgebildeter Ayurveda-Mediziner, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Staatlich geprüfter Ayurveda-Praktiker
- Touch for Health Coach



### RAJAT VASHISHT

*Pulsdiagnose & ayurvedische Naturheilkunde*

- Ausgebildete Ayurveda-Medizinerin, BAMS (Bakkalaurea der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin
- Ernährungscoach & zertifizierte Bachblütenberaterin



### DEEPA NAIK

*Pulsdiagnose & ayurvedische Naturheilkunde*

- Ausgebildete Ayurveda-Medizinerin, BAMS (Bakkalaurea der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin
- Ernährungscoach



### DR. ALAETTIN SINOP

*Facharzt für Allgemeinmedizin  
mit Tätigkeitsschwerpunkt Naturheilverfahren*

#### Naturheilkundliches Angebot:

- Akupunktur / TCM
- Konsultation / Pulsdiagnose
- Manuelle Medizin / Chirotherapie
- Neuraltherapie / Homöosiniatrie
- Neurokybernetische Technik / HNC
- Ayurvedische Medizin / Kräutermedizin

#### Schulmedizinisches Angebot:

- Medizinischer Check-up
- Apparative Diagnostik (Sonografie, EKG)
- Laboruntersuchungen



### SARAH SCHURIAN-BERGMEISTER

*European Ayurveda® Spezialistin, Organisation & Kurbetreuung*

- Heilpraktikerin
- Psychoenergetische Kinesiologin
- Ernährungsberaterin
- Ayurveda Lifestyle Coach



### HARALD NIEDERL

*Psychosozialer Berater*

- Experte für mentale & seelische Gesundheit
- Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl



### VIJAYA KUMARI

*Spiritual Teacher*

- Yogalehrerin für traditionelles Yoga
- Yoga Nidra, Breathwork, Rituale, Zeremonien und Mantra-Chanting
- Energiearbeit



### CAROLINE HUISMAN

*Yoga & Spiritual Teacher*

- Yogalehrerin
- Rituale und Zeremonien



# WAS EUROPEAN AYURVEDA® SO BESONDERS MACHT

Die traditionelle Heillehre Ayurveda stammt aus Indien. Viele Erkenntnisse und Praktiken haben ihre Gültigkeit über Jahrhunderte hinweg weltweit bewahrt – jedoch unterscheiden sich die Bedürfnisse und gesundheitlichen Probleme moderner Europäer von denen jener Menschen, für die Ayurveda ursprünglich konzipiert wurde. Aus diesem Grund haben wir in Tirol European Ayurveda® entwickelt.

Modernes europäisches Ayurveda erkennt die Unterschiede in Bezug auf das Klima, die Kultur und die Ernährungsgewohnheiten der Menschen in Indien und Europa an. So ist die European Ayurveda® Küche von regionalen, saisonalen Zutaten und Gewürzen geprägt, die unsere Gäste kennen. Uns ist wichtig, dass wir etwas anbieten, das man zuhause gut fortsetzen – und auch nachkochen – kann. In der Behandlung gibt es ebenfalls Unterschiede: Während die indischen Anwendungen stark auf den Körper fokussiert sind, geht European Ayurveda® weiter, denn viele Probleme unserer Gäste sind nicht nur körperlichen, sondern auch emotionalen Ursprungs. Menschen in der westlichen Welt stehen oft unter großen Druck, vergleichen sich mit ande-

ren und leben mehr in der Zukunft als im Hier und Jetzt. Viele fühlen sich tagtäglich getrieben und gestresst. Unser Ziel ist es, diesen Druck zu nehmen – für mehr Gesundheit, innere Balance und eine gesteigerte Lebensqualität bis ins hohe Alter (Longevity). So sind unsere Massagen individuell auf die Bedürfnisse unserer Gäste abgestimmt, damit sie zur Ruhe kommen und sich entspannen können. Auch beim Yoga und in der Meditation setzen wir andere Schwerpunkte. Im European Ayurveda Resort Sonnhof wird achtsames Yoga praktiziert, bei dem es mehr um das Erfahren der Praxis geht und nicht um Leistung, Akrobatik oder maximale Dehnbarkeit.

Im Gegensatz zu vielen Menschen in Indien, die mit Meditation schon früh in Berührung kommen, fällt es uns in Europa oft schwer, einfach nur still auf einem Kissen zu sitzen. Deshalb haben wir kurze, geführte Meditationen und Rituale entwickelt, die unsere Gäste leichter in den Alltag integrieren können. Letztlich geht es immer darum, die Menschen an dem Punkt abzuholen, an dem sie gerade sind – ganz egal, ob auf dem indischen Subkontinent oder an unserem Kraftort im Herzen Europas!



## EUROPEAN AYURVEDA®

- Regional und saisonal
- Modern, praktisch und dem Zeitgeist entsprechend
- Ganzheitlicher Fokus auf Körper, Geist und Seele
- An die Lebenswelt und Gewohnheit der Menschen in Europa und der westlichen Welt angepasst
- Wird gezielt auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt

## THE ART OF LONGEVITY

FÜR EIN GESUNDES, LANGES  
UND ERFÜLLTES LEBEN

Langlebigkeit beginnt dort, wo Du Dich spürst: körperlich, geistig und seelisch. Wenn Energie fließt, Klarheit entsteht und Dein Körper wieder in Balance kommt.



Im European Ayurveda® steht **Longevity** für bewusste Prozesse, die Deine Gesundheit nachhaltig stärken – auf Zellebene, im Nervensystem und in Deinem mentalen Erleben.

Kuren, Programme und gezielte Anwendungen fördern dabei nicht nur Ojas – die Lebensessenz – sondern unterstützen den Zellstoffwechsel, stärken die Regeneration und bringen Dich zurück in Deinen Rhythmus.

### Mehr Energie. Mehr Klarheit. Mehr Du.

Gesunde **Langlebigkeit** entsteht dort, wo Körper, Geist und Emotionen in Einklang kommen. Neben Anwendungen, Detox und bewusster Entlastung begleiten wir Dich auch auf mentaler und seelischer Ebene: durch Spiritual & Empowerment Coaching, Meditation, Mentoring und das einzigartige Mental & Mind-Detox®.

Dabei profitierst Du von der Expertise eines erfahrenen Teams aus Ayurveda-Medizinern, einem psychosozialen Berater, einem Schulmediziner, Therapeuten und Coaches, die im European Ayurveda® die Kunst des ayurvedischen Longevity konsequent weiterentwickeln.

Seit über 20 Jahren verbinden wir bewährte Prinzipien mit aktuellen Erkenntnissen aus Zellgesundheit, **Longevity-Medizin** und Gesundheitspsychologie – für mehr Leichtigkeit, innere Ordnung und ein bewusst gelebtes Leben im Hier und Jetzt.

„AYURVEDA SIEHT ALTERN ALS EINEN AKTIVEN, STEUER-BAREN PROZESS. MIT RASAYANA-THERAPIEN, EINEM INDIVIDUELL ABGESTIMMTEM LEBENSSTIL UND MENTALER KLARHEIT LÄSST SICH BIOLOGISCHE ALTERUNG VERLANGSAMEN - DAS ZEIGT AUCH DIE EPIGENETIK\*.“

**DR. ALAETTIN SINOP**

*Arzt für Allgemeinmedizin, Schwerpunkt Naturheilverfahren*

\*Vgl. Peterson et al., Sci Rep 2016: „Effects of Panchakarma on metabolic health“



# THE ART OF LONGEVITY

EUROPEAN AYURVEDA®



Die **8 Säulen** von European Ayurveda® sind ein lebendiger, ganzheitlicher Weg zu Gesundheit, Langlebigkeit und innerem Gleichgewicht. Im European Ayurveda Resort Sonnhof werden sie individuell auf Deine Lebensphase, Dein Dosha und Deine Ziele abgestimmt – für nachhaltige Transformation & Heilung auf allen Ebenen.

Was wir Dir mitgeben möchten: einen gesunden Körper, mentale Stärke und emotionale Balance für ein ausgewogenes, erfülltes Leben. European Ayurveda® beruht auf jahrzehntelanger Erfahrung und vereint Wissen aus Medizin, Ayurveda und Mind-Health in einem ganzheitlichen Konzept.

## 1 KÖRPER-MEDIZIN

Traditionelle ayurvedische Körperdiagnostik wie die Pulsdiagnose und ayurvedische Behandlungen durch unser erfahrenes Expertenteam helfen, die Selbstheilung zu aktivieren und Blockaden zu lösen – individuell und ganzheitlich.

**> Ziel: Schmerzlinderung, Körperbewusstsein, gezielte Regeneration und Prävention.**

## 2 DARMGESUNDHEIT

Mit der gezielten Ausleitung von Giftstoffen bei unseren Panchakarma, Detox, Balance & Longevity-Kuren werden Körper, Geist und Seele gereinigt und von Ballast befreit.

**> Ziel: Leichtigkeit, Schwermetalle ausleiten, Entzündungen lindern, Stoffwechsel aktivieren.**

## 3 EMOTIONALE & MENTALE GESUNDHEIT

Individuelles Coaching durch unser Expertenteam, Achtsamkeit und Pflanzenheilkunde fördern Resilienz und lösen innere Spannungen.

**> Ziel: Gelassenheit, seelische Gesundheit, mentale Stärke.**

## 4 SCHLAF

Regeneration geschieht (auch) im Schlaf. Ayurvedische Anwendungen, Bewegung, Ernährung und natürliche Rhythmen schaffen die Basis für tiefen, heilenden Schlaf.

**> Ziel: hormonelle Balance, Zellreparatur, mentale Frische.**

## 5 ERNÄHRUNG

Die richtige Ernährung beginnt mit dem Verständnis des eigenen Konstitutionstyps (Doshas). European Ayurveda® stärkt gezielt das Verdauungsfeuer (Agni) und nutzt individuelle Ernährungskonzepte, ergänzt durch moderne Erkenntnisse zu Fasten, Mikronährstoffen und Darmgesundheit.

**> Ziel: ganzheitliches Wohlbefinden und stabiles Gewicht, strahlende Haut, gesunder Darm, Zellregeneration.**

## 6 IMMUNSYSTEM

Das ayurvedische Prinzip Ojas steht für vitale Widerstandskraft. European Ayurveda® stärkt es durch Ernährung, ayurvedische Behandlungen, Kräuter, spirituelle Praktiken, Darmbalance und gesunden Lebensrhythmus.

**> Ziel: Infekteresistenz, Zellschutz, mehr Lebensenergie.**

## 7 LEBENSINN

Ein sinnerfülltes Dasein ist die Basis für ein gesundes & glückliches Leben. Es schützt vor Erschöpfung und innerer Leere. Kreativität, Verbindung mit der Natur, Rituale und spirituelle Impulse helfen, sich selbst wieder zu spüren – und dem Leben Tiefe zu geben.

**> Ziel: Selbstwirksamkeit, Willenskraft und Selbstverwirklichung.**

## 8 BEWEGUNG

Sanfte Bewegung in der Natur, aber auch Yoga und Atemübungen aktivieren das Energiesystem (Prana) und fördern Beweglichkeit, Erdung und innere Lebenskraft.

**> Ziel: Beweglichkeit, Stressabbau, Zentrierung, Vitalität bis ins hohe Alter.**



## ERLEBE TIEFENENTSPANNUNG MIT ALLEN SINNEN

Wir unterstützen Deinen Regenerationsprozess und begleiten Dich auf dem Weg zu Dir selbst. Lass Dich während unserer perfekt konzipierten Behandlungen fallen, genieße den Moment und konzentriere Dich lediglich auf Dein Inneres. Klassisches Ayurveda, angepasst an die westliche Welt, befreit Dich von jeglichem Ballast physischer und psychischer Natur.

## EUROPEAN AYURVEDA® KÖRPERBEHANDLUNGEN



DETOX &  
ENERGETISIERT



BERUHIGT &  
ENTSPANNT



KLÄREN &  
LOSLASSEN



FÖRDERT  
LANGELEBIGKEIT

### ABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 50 / 75 min € 139 / € 199



Sanfte Ganzkörperölmassage, abgestimmt auf die Bioenergien Vata, Pitta und Kapha. Feinstoffliche Energiearbeit und wohltemperierte Kräuteröle dringen tief in die Haut ein und lösen fettlösliche Toxine aus dem Gewebe – belebende Wirkung auf Haut, Muskeln, Venen, Herz, Kreislauf und Nervensystem.

### SYNCHRON ABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 250



Abhyanga mit zwei Therapeuten. Bei Ruhelosigkeit, Kreislauf- und Verdauungsschwäche und um innere Ausgeglichenheit zu finden.

### MUKABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 139



Die ayurvedische Mukabhyanga beruhigt das Nervensystem, baut Stress ab und bringt innere Ruhe zurück. Sie entlastet den Kopfbereich, fördert Konzentration und Schlafqualität und sorgt zugleich für emotionale Balance. Durch die sanfte Massage wird die Gesichtshaut besser durchblutet, regeneriert und erhält neue Strahlkraft.

## PADABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 72



Die ayurvedische Fuß- und Beinmassage dient der Entspannung, Regeneration, Vitalisierung, Verminderung von Kopfschmerzen, Verbesserung des Schlafes sowie des Sehvermögens. Durch die gezielte Behandlung der Marmas löst Padabhyanga Blockaden, lässt die Energie wieder fließen und macht den Geist frei.

## SHIROABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 187



Gönn Deinem Kopf eine Auszeit. Die spezielle Kopfanwendung ist eine der schönsten Behandlungen. Sie kann das Bewusstsein stärken und einen klaren und wachen Geist fördern. Speziell bei Schlafstörungen, Stress oder Migräne verleiht sie vollkommenes Wohlbefinden, innere Ruhe und Harmonie.

## SHIRODHARA - STIRNÖLGUSS

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 102



Wohltuende Behandlung am Kopf, die sehr beruhigend auf das vegetative Nervensystem wirkt. Sie hilft hervorragend bei Stresserscheinungen, Schlaflosigkeit und Migräne. Der Stirnguss wirkt harmonisierend und ausgleichend.

**Info:** Nur in Kombination mit ayurvedischer Ganzkörperölmassage möglich.

## PRANA HEALING MASSAGE® BY SONNHOF

Behandlungsdauer: ca. 75 min € 222



Massage zur Aktivierung und Harmonisierung der Energiezentren und -kanäle. Das Ausbalancieren des Energieflusses bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Deine persönliche Chakrenessenz wählst Du bei dieser Behandlung intuitiv aus.

## VISHESH

Behandlungsdauer: ca. 50 / 75 min € 139 / € 199



Ähnlich wie Abhyanga, jedoch mit mehr Druck und Tempo. Die Behandlung wirkt anregend und vitalisierend auf Körper, Geist und Stoffwechsel.

## SYNCHRON VISHESH

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 250



Vishesh mit zwei Therapeuten. Gleicht Energie aus, vitalisiert, stimuliert das Nervensystem und bringt den Körper in Balance.

## UDANAVATA® - EA BAUCHSPEZIALBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 139



Diese spezielle Massage und Energiepunktbehandlung wirkt kräftigend und entschlackend auf das Gewebe und unterstützt die Entgiftung. Der venöse und lymphatische Rückfluss wird angeregt und Blockaden im Bauchbereich werden beseitigt. Udanavata kommt zum Einsatz bei Blähungen, ständigen Anspannungen im Bauch und Verdauungsbeschwerden. Sie wirkt auf psychischer Ebene gegen Energielosigkeit, Schlafbeschwerden, innere Unruhe und Schwere.

## EA ANTISTRESSMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 50 / 75 min € 139 / € 199



Diese ayurvedische Ganzkörpermassage mit warmem Kräuteröl erwärmt Dein Gemüt, hilft Dir zu entspannen, stärkt Dein Nervensystem und sorgt für geistige Klarheit. Die Schwerpunkte der Behandlung liegen auf Kopf, Nacken, Schultern und Bauch. Ideal bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden.



## „MIND RELAXING“ FUSS FLOW MASSAGE

Behandlungsdauer ca. 50 min € 139



Berührung, die tief wirkt. Erlebe eine Mind Relaxing Fuß Flow Massage mit fließenden Bewegungen und achtsamer Berührung. Unsere **Mind Relaxing Fuß Flow Massage** ist eine wohltuende Einladung zum Loslassen mit fließenden Bewegungen und achtsamer Berührung. Diese Anwendung wirkt beruhigend auf das Nervensystem, fördert den Energiefluss und bringt innere Unruhe wieder ins Gleichgewicht. Vor allem für Menschen die viele Gedanken im Kopf haben. Diese Massage ist mehr als eine Anwendung – sie ist eine kleine Auszeit, die die Seele streichelt und neue Leichtigkeit schenkt.

## EA BEINMASSAGE

### „BEFREIUNG VON ALTEN LASTEN“

Behandlungsdauer ca. 50 min € 139



Loslassen. Ankommen. Erneuern. Von warmem Öl umhüllt und getragen von achtsamen, fließenden Massagegriffen führt diese Behandlung zurück zu Deiner inneren Balance. Die **EA Beinmassage** lädt dazu ein, alte emotionale und körperliche Spannungen behutsam loszulassen und wieder Leichtigkeit zu spüren.

Diese Anwendung unterstützt die Reinigung des Energiesystems, aktiviert den Stoffwechsel und bringt stagnierende Energien wieder in Bewegung. Weiters beruhigt die Behandlung auch das Nervensystem und stärkt die seelische Widerstandskraft.

## EA GLORY HEALING MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 75 min € 258



*mit Gold*

Diese Chakren öffnende Ganzkörperölmassage mit purem Gold bringt Dich zum Strahlen und befreit Deine Haut von Ballaststoffen. Durch die vitalisierende und herzöffnende Wirkung von Gold leuchtest Du nicht nur von innen heraus, sondern auch von außen. Durch die besondere Massagetechnik wirkt die Behandlung erwärmend, entzündungshemmend, stärkt Dein Immunsystem und hilft Unzufriedenheit und Traurigkeit sowie emotionalen Stress abzubauen. Spüre, wie Du nach und nach loslassen kannst und voll und ganz in Deinem Körper ankommst.

# EUROPEAN AYURVEDA® FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT



DETOX &  
ENERGETISIERT



BERUHIGT &  
ENTSPANNT



KLÄREN &  
LOSLASSEN



FÖRDERT  
LANGLEBIGKEIT

## KHADI VASTI „RITUAL FÜR DIE WEIBLICHKEIT“

Behandlungsdauer: ca. 45 min € 142



Khadi Vasti ist eine tief nährnde ayurvedische Anwendung, die speziell den Beckenraum – das Zentrum der Weiblichkeit – stärkt und harmonisiert. In einem warmen Ölbad entfaltet sich wohltuende Wärme, die Gebärmutter und Fortpflanzungssystem unterstützt, hormonelle Balance fördert und den Körper in eine tiefe Regeneration führt. Auf emotionaler Ebene schenkt Khadi Vasti Geborgenheit, löst Spannungen und unterstützt innere Heilung. Spirituell öffnet es den Zugang zur schöpferischen Kraft der Frau, stärkt Intuition, Selbstvertrauen und die Verbindung mit der eigenen Weiblichkeit.

**Ideal für Frauen, die ihre innere Mitte spüren, ihre weibliche Energie ehren und neue Lebenskraft schöpfen möchten.**

## KADHI VASTI „RÜCKEN INTENSIV“


Behandlungsdauer: ca. 45 min € 142



Tiefenwirksame ayurvedische Spezialanwendung für den unteren Rücken, das Kreuzbein und die Lendenwirbelsäule. Ein ringförmiger Kräuterteig wird auf den Rücken gesetzt und mit warmem, medizinischem Kräuteröl befüllt. Die wohltuende Wärme dringt tief ins Gewebe ein, löst Verspannungen, nährt die Bandscheiben und beruhigt gereizte Nervenstrukturen. Anschließend erfolgt eine gezielte intensive Rückenmassage, um die Wirkung zu vertiefen und den Energiefluss nachhaltig zu aktivieren.


**Ideal bei Rückenschmerzen, ISG-Beschwerden, chronischer Verspannung und Vata-Ungleichgewicht.**

## JANU VASTI "AYURVEDISCHE KNIETHERAPIE"

Behandlungsdauer: ca. 45 min € 142 




Janu Vasti ist eine tiefenwirksame ayurvedische Ölbehandlung für den Kniebereich. Dabei wird heilkräftiges Öl in einem Teigring auf das Knie aufgetragen. Die wohltuende Wärme dringt bis in die Gelenke ein, nährt das Gewebe und fördert die Durchblutung. Janu Vasti ist besonders empfehlenswert bei Gelenkbeschwerden, Verspannungen und Belastungen. Ideal für alle, die ihre Knie stärken und Beweglichkeit fördern möchten.

## PRISTA® - EA RÜCKENSPEZIALMASSAGE

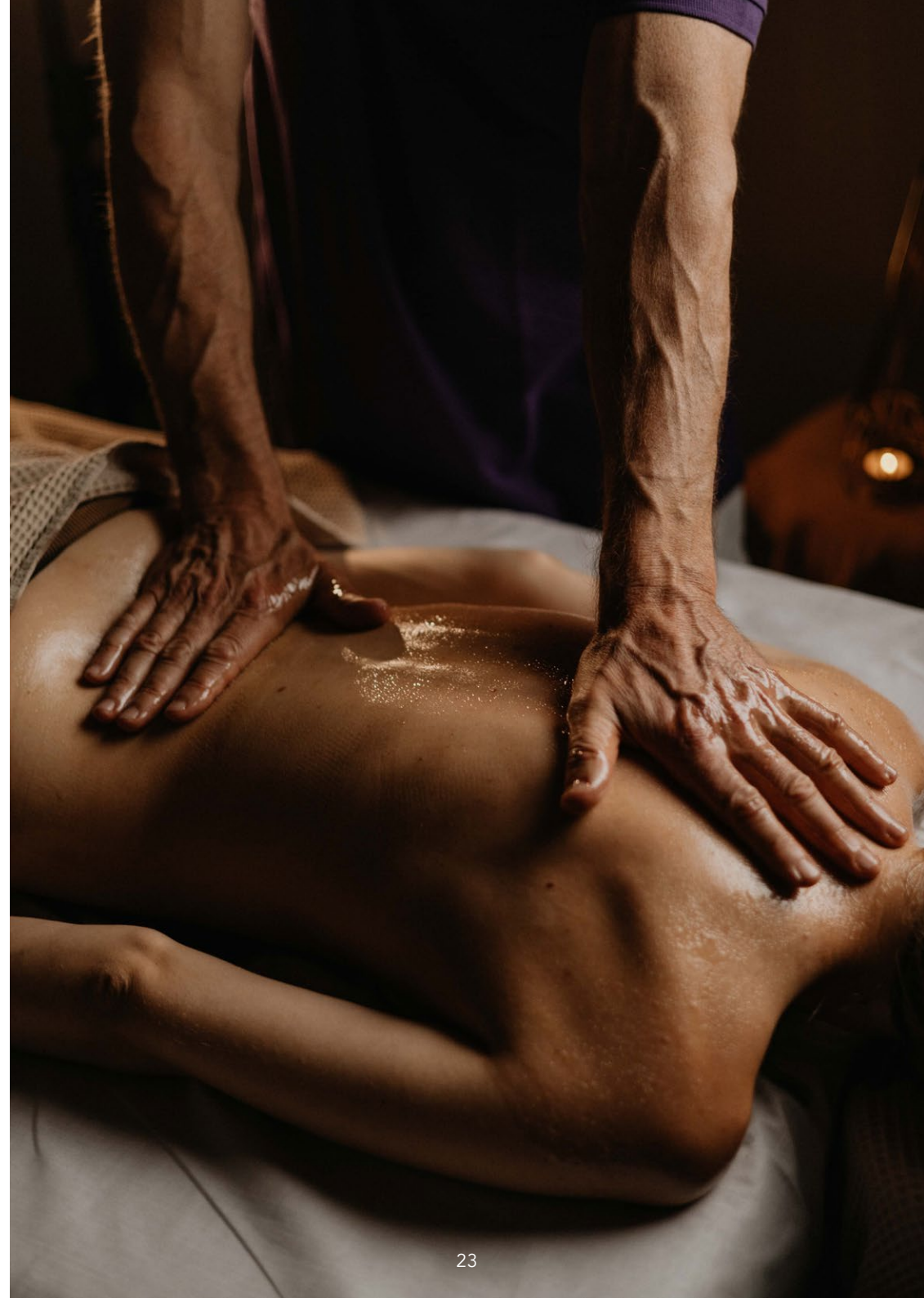
Behandlungsdauer: ca. 50 min € 139  

Eine sehr wirkungsvolle und intensive Behandlung mit warmen Kräuterstempeln in Kombination mit einer intensiven Rückenmassage, um den Körper von Blockaden zu befreien. Zum Lösen von Verspannungen verwenden wir ein spezielles Kräuteröl.

## AKUPUNKT-MERIDIAN-MASSAGE (APM)

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 158   

Ziel der Akupunkt-Meridian-Massage ist, die Körperenergie Qi in allen Systemen wieder in Fluss zu bringen und energetische Disharmonien auszugleichen. Dabei setzt die APM auf die Symbiose aus Meridian-Massage, Akupunktur ohne Nadeln und energetischer Wirbelsäulentherapie, aber auch auf Moxibustion (Wärmetherapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin), unblutiges Schröpfen und Gua Sha (traditionelle chinesische „Schabe“-Massage). APM wird zur Stärkung der Körpermitte und der Organe, bei Kälteproblemen, Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden, als Schwangerschaftsbegleitung sowie zur Stärkung des Organismus bei Erschöpfung und Stress angewandt. Weitere Indikationen sind Schlafstörungen und Verdauungsprobleme, energetische Stauungen und Narben. APM kann bei akuten, subakuten, chronischen und „stummen“ Erkrankungen sehr hilfreich sein. Der Energiefluss wird wieder in Fluss gebracht.







## EUROPEAN AYURVEDA® DETOX BEHANDLUNGEN



DETOX &  
ENERGETISIERT



BERUHIGT &  
ENTSPANNT







KLÄREN &  
LOSLASSEN



FÖRDERT  
LANGLEBIGKEIT

### GARSHAN - SEIDENHANDSCHUHMASSEGE

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 139  

Behandlungsdauer inkl. Anti-Cellulite-Wrap: ca. 75 min € 199  

Die Seidenhandschuhmassage umfasst Techniken, die den Lymphfluss aktivieren und Wasseransammlungen abtransportieren. So wird der Körper perfekt auf den anschließenden Bodywrap vorbereitet, der den Fettstoffwechsel aktiviert, das Gewebe stimuliert und der Ansammlung von Giftstoffen vorbeugt. Garshan unterstützt beim Abnehmen, verbessert die Durchblutung und das Hautbild, verringert Cellulitis und Kältegefühle, wirkt gegen chronische Müdigkeit und steigert die Leistungsfähigkeit und den Energiefluss. Die Behandlung wirkt durchblutungsfördernd.

### UPANA

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 139



Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen zur Reinigung von belastender Energie und zur Stärkung des Immunsystems. Optimal zum Entschlacken und Entgiften.

### JAMBIRA PINDA SVEDA

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 154



Ganzkörperbehandlung mit warmem Zitronenwickelstempel, speziell gegen Problemzonen. Hochwirksame Anti-Cellulite-Behandlung. Wirkt sich positiv auf die Muskeln aus, hilft bei Gelenksproblemen und löst Verspannungen.

### SYNCHRON JAMBIRA PINDA SVEDA

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 260



Jambira Pinda Sveda mit zwei Therapeuten.

### UDVARTANA

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 139



Die Ganzkörpermassage mit Kräuterpulver regt den Stoffwechsel an, erhitzt, reinigt das Gewebe, baut Wasseransammlungen ab und stimuliert die Bewegungsfunktionen. Udvartana wird zur Reduktion von Fettgewebe (vermehrter Schlackenansammlung) und bei allgemeiner Trägheit eingesetzt. Die Behandlung hat einen angenehmen Peeling-Effekt. Sie pflegt, reinigt und glättet die Haut und unterstützt die Behandlung von Cellulitis.





## PIZZICHILLI ODER SEKKA – KÖNIGLICHER KÖRPERÖLGUSS

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 285



Der Pizzichilli – Königsguss vereint den Ölguss und die Synchron-Ölmassage zu einer gemeinsamen Ayurveda-Königskörperbehandlung. Der Pizzichilli ist eine Ayurveda-Körperbehandlung unter dem fließenden warmen Ölstrahl, die optimal für die Entschlackung und Entgiftung des Körpers ist. Regt den Stoffwechsel von Haut und Organen noch intensiver an als die anderen Behandlungen. Aus Erfahrung stark entschlackend, reinigend und sehr entspannend. Wirkt entzündungshemmend und mobilisierend.

# EUROPEAN AYURVEDA® KLASSISCHE BEHANDLUNGEN



DETOX &  
ENERGETISIERT



BERUHIGT &  
ENTSPANNT



KLÄREN &  
LOSLASSEN



FÖRDERT  
LANGLEBIGKEIT

**Unsere Therapeuten sind ausgebildete Masseurinnen und Masseure mit medizinischem Grundwissen. Sie sind umfassend in European Ayurveda® ausgebildet und bilden sich stetig weiter. Damit gewährleisten wir höchste Qualität für Deine individuelle Behandlung und Betreuung.**

## ALPIENNE-VEDA-ANTI-STRESS-MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 139



Diese Ganzkörpermassage mit Johanniskrautmassagemilch erwärmt Dein Gemüt. Die Schwerpunkte der Behandlung liegen auf Kopf, Nacken, Schultern und Bauch. Ideal bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden.

## ALPIENNE-SPORTMASSAGE MIT MURMELTIERÖL


Behandlungsdauer: ca. 50 min € 139



Diese Ganzkörpermassage mit Murmeltieröl löst Verspannungen, fördert die Durchblutung, durchwärmt, lockert und entspannt den Bewegungsapparat. Hervorragend bei Rheuma, Hexenschuss und Gelenksproblemen; stärkt das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit.





## OHRKERZENBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 59 

Von den Hopi-Indianern überlieferte, naturnahe Behandlung. Die Ohrkerzen aus Bienenwachs, Kräutern, Kamille und Johanniskraut bewirken im Ohrbereich ein lang anhaltendes, wohltuendes, befreiendes und leichtes Gefühl.

---



## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 25 min € 73  

Reflexzonen am Fuß werden massiert, um entsprechende Bereiche und Funktionen des Körpers zu stimulieren.

---



## GANZKÖRPER-LYMPHDRAINAGE

Behandlungsdauer: ca. 50 min € 125  

Durch spezielle Drucktechniken werden die Lymphbahnen zur vermehrten Ableitung von Giftstoffen aus dem Gewebe angeregt.

---

## RÜCKENMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 25 / 50 min € 73 / € 139  

Sie löst Verspannungen, wirkt durchblutungsfördernd und kräftigt die Rückenmuskulatur.



# medical healthcare

**INFO**  
Die Behandlung  
kann über die  
Krankenkasse  
abgesetzt  
werden.

## AYURVEDA PLUS

Du willst Dein Immunsystem stärken, gesund abnehmen, innere Ruhe finden und Deinen Lebensstil nachhaltig verbessern? Dann sind unsere Ayurveda PLUS Behandlungen genau das Richtige für Dich und Deine Bedürfnisse. Die Kombination aus European Ayurveda® und komplementärmedizinischen Methoden vertieft den Heilungsprozess, führt zu innerer Ruhe und unterstützt die Selbstwahrnehmung.



## KONSULTATION

Behandlungsdauer: ca. 30 min € 165

Anamnese, Beratung,  
ggf. körperliche Untersuchung

## AKUPUNKTUR- & MARMABEHANDLUNG

Behandlungsdauer:  
ca. 30 min + 25 min Liegezeit € 165

Körper- und Ohrakupunktur  
inkl. kurzer Erstanamnese sowie  
Puls- und Zungendiagnostik,  
ggf. manuelle Techniken

## NEUROKYBERNETISCHE THERAPIE / HNC \*

Große Sitzung: ca. 45 min € 250

Kinesiologische Testungen  
mit manuellen Korrekturen

\* Für eine Grundkorrektur werden  
zwei Sitzungen empfohlen.

**Dr. Alaettin Sinop** beschäftigt sich seit vielen Jahren als Facharzt der Allgemeinmedizin mit zahlreichen Naturheilverfahren und mit ihrer Integration in ayurvedische Therapieformen. So entstand auch die „Ayurveda PLUS Kur“. Eine ayurvedische Kur, die sich auf die Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt spezialisiert. Eine einzigartige Kombination, die es in dieser Form nur einmal gibt: im European Ayurveda Resort Sonnhof in der Tiroler Bergwelt.





## KOSMETIK- BEHANDLUNGEN

### PHARMOS NATUR-KOSMETIK

Die Produkte von PHARMOS NATUR vereinen die regenerierende Wirkung von adaptogenen Heil- & Verjüngungspflanzen. Durch die hohe Schwingung, Lichtenergie und reichhaltigen Wirkstoffe wird die Haut mit allem Notwendigen versorgt, um gesund und geschmeidig zu bleiben, ganz ohne Alkohol oder Konservierungsmittel. Schon ab der ersten Anwendung zeigt sich der regenerierende und nachhaltige Effekt – nur durch die Kraft der Natur.

### BIO-LIFTING

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 182

Neue Impulse für echte und schnelle Straffung und Regeneration. Linien und Fältchen werden deutlich sichtbar reduziert. Ein ebenmäßiges, glattes und verjüngtes Hautbild lässt Dich von innen nach außen strahlen.

### DETOX-FACE

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 182

Ein wirkstoffreiches Zusammenspiel wertvoller Kräuter aktiviert den Lymphfluss, reinigt und entstaut das Gewebe und verbessert die Elastizität und Spannkraft Deiner Haut. Äderchen sind weniger sichtbar, die Haut ist klar und gut tonisiert.

### LOVE YOUR AGE-POWER TREATMENT

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 195

Natur pur für die reife Haut mit Verjüngungskraft. Kollagenpowerlieferanten verbessern die Dichte der Haut, polstern sie auf und machen glücklich! Falten und Fältchen werden geglättet. Die Faltentiefe wird sichtbar verringert, das Bindegewebe gestärkt.

### EXKLUSIV ROHINI REGENERATING TREATMENT

Behandlungsdauer: ca. 80 min inkl. 5 min Beratung € 262

Dieses intensive Behandlungsritual verwöhnt Deine Haut mit erlesenen adaptogenen Pflanzen. Ihre Intelligenz ist einzigartig. Sie entfalten ihre ganze Kraft dort, wo sie gebraucht werden. So bekommt jede Haut genau das, was sie benötigt. Echte Regeneration und seidige Pflege, die in der Tiefe wirkt und von innen nach außen strahlt.



# EMOTIONALE & SEELISCHE BEGLEITUNG

FINDE MIT EUROPEAN AYURVEDA® ZU DIR SELBST.

Immer mehr Menschen sehen in ihrem Leben keinen Sinn mehr, kommen mit dem Leistungsdruck in der heutigen Gesellschaft, mit den Anforderungen, die das Leben an jeden einzelnen von uns immer wieder stellt, nicht mehr klar und geraten in eine regelrechte Sinnkrise. Sie leiden an Selbstzweifeln, negativen Gedanken, an chronischem Stress, Erschöpfung, Schlafstörungen und anderen seelischen und körperlichen Symptomen.

Harald Niederl kann Dir helfen, Deinen individuellen Werten und Deinem Sinn auf die Spur zu kommen und Dich in herausfordernden Lebensfragen unterstützen; damit Deine individuellen, ur-eigensten Antworten darauf in die Welt kommen dürfen.



**Harald Niederl**

Experte für mentale & seelische Gesundheit, Psychosozialer Berater auf Basis der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl

## SO BEGLEITEN WIR DICH

- Beratung zu den Themen Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- Emotionale und seelische Begleitung

(60 min) € 140

(60 min) € 140



## EIN RÜCKZUGSORT FÜR DEIN ICH

Es gibt Orte in der Natur, die in uns etwas bewegen. Plätze, die uns zur Ruhe bringen, innerlich klären und uns dabei helfen, wieder mit uns selbst in Verbindung zu treten. Diese besonderen Orte – oft als Kraftplätze bezeichnet – strahlen eine spürbare Energie aus, die wir nicht erklären, aber deutlich wahrnehmen können.

Schon seit jeher wurden sie aufgesucht, um Zeremonien abzuhalten oder sich dem Göttlichen zu nähern. Meist liegen

sie inmitten unberührter Natur – an alten Bäumen, mächtigen Felsen, stillen Seen oder rauschenden Wasserfällen. Einer dieser besonderen Plätze ist der Thiersee, ganz in der Nähe unseres Resorts. Er gilt als energetisches Juwel der Region. Seine wechselnden Farben – mal tiefblau, mal schimmernd grün – faszinieren seit Jahrhunderten. Wer hier verweilt, spürt: Die Natur kann eine starke Verbündete auf dem Weg zur inneren Heilung sein.

## AURA & CHAKRA CLEARING

Durch die sanfte Arbeit des Aura & Chakra Clearings wird Dein Energiefeld gereinigt und Dein Energiefluss stimuliert.

### AURACLEARING

**Stärke Dein Wohlbefinden**

Behandlungsdauer: 25 min € 65

Aura Clearing ist eine sanfte Methode, um Dein Energiefeld von belastenden Einflüssen zu befreien. Durch heilende Klänge werden Blockaden gelöst – für mehr Klarheit, innere Balance und ein Gefühl von Leichtigkeit und positiver Energie.



**Spiritual Teacher Ria Sharma**

- > Rituale und Zeremonien
- > Brahmanin
- > Chakra-Clearing Spezialistin
- > Expertin für Arbeit am Energiekörper

### CHAKRABEHANDLUNG

**Dein Weg zu innerem Ausgleich**

Behandlungsdauer: 55 min € 129

Chakren sind Energiezentren, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Beim Clearing werden Blockaden gelöst, die Energie aktiviert und mit Affirmationen gestärkt. Die sanfte Anwendung fördert Heilung und schenkt Dir neue Balance und innere Kraft.

## YOGA & MEDITATION

### DEINE INDIVIDUELLE YOGA-EINHEIT

Du lernst, Deinen Geist zur Ruhe zu bringen, das Gedankenkarussell zu stoppen und Deinen Kraftort im Alltag zu finden. Spüre die Verbindung zu Deinem Körper, schaffe Bewusstsein für Dein Handeln und Sein.

### SPIRITUAL YOGA

Tauche mithilfe von Breathwork, Mantren und Ritualen tief in Dein Innerstes ein und erwecke Dein spirituelles Selbst.

### YOGA NIDRA

Entdecke Deine tiefsten Bewusstseinsschichten und gleite durch Tiefenentspannung in einen yogischen Schlafzustand.

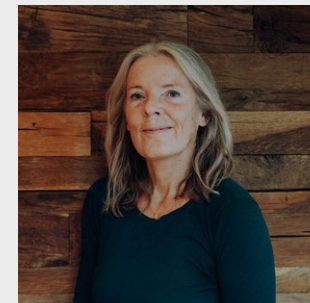
### EMOTIONAL RELEASE

Verändere alte Glaubenssätze, löse seelische Blockaden und transformiere Dein Vertrauen.

Spezial-Yoga-Einheit Deiner Wahl

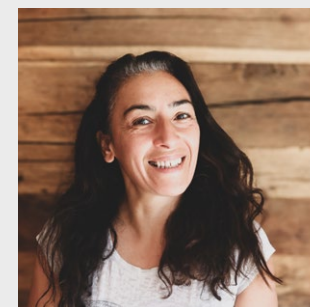
(ca. 55 min) € 115

## UNSERE SPIRITUAL COACHES



**Caroline Huisman**

- > Zertifizierte Yogalehrerin nach Deepak Chopra
- > Rituale und Zeremonien
- > Chakra Yoga



**Vijaya Kumari**

- > Zertifizierte Sivananda Yogalehrerin
- > Yoga Nidra, Breathwork und Mantra Chanting
- > Rituale, Zeremonien, Energiearbeit





## MENTAL & MIND DETOX® COACHING & MEDITATION

### MENTAL DETOX LIFESTYLE COACHING

Hebe Dein Bewusstsein auf die nächste Stufe. Durch einfache Übungen und praktische Impulse werden mentale Blockaden aufgelöst und Selbstvertrauen gewonnen. Lerne mit Deinen Ängsten umzugehen, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und sie in positive Energie umzuwandeln. Nutze diese Energie, um Deine Visionen umzusetzen und Dein neues, erfülltes Selbst zu leben. Es geht mir richtig gut. Weil ich mich bewusst wahrnehme.

Coaching-Einheit (ca. 55/85 min) € 275 / € 415

## BUSINESS EMPOWERMENT COACHING MIT ELISABETH NASCHBERGER-MAURACHER

Dein Spiritual Business & Money Empowerment Coaching für spirituelles Wachstum, Moneyflow, Führung, Erfolg und Erfüllung in Deinem Business.

Ich nehme Dich mit auf eine Reise zu Deinem Dir innewohnenden Genie, zu Deiner Wahrheit und zu Deiner darin verborgenen Schöpferkraft. Denn Du kannst mit Leichtigkeit und Freude Dein Business führen. Werde zum erfolgreichen und erfülltesten Leader Deines Unternehmens.

Gemeinsam entdecken wir die Magie Deines Lebens und zeigen Dir, wie Du die universellen Gesetze für Dein Leben und Business nutzen kannst, um Dir ein Leben voller Fülle zu schaffen.

Coaching-Einheit (ca. 55 min) nur in deutscher Sprache

Preis auf Anfrage

## URKLING-MEDITATIONSKURS MIT CAROLINE

Erfahre in vier Einheiten die tiefe Bedeutung der Urklang-Meditation und spüre ihre Auswirkungen auf Dein komplettes Sein. Fühle Dich verbunden mit Dir selbst und mit Deiner Umwelt. Es geht mir richtig gut. Weil ich die Verbindung zu mir selbst spüre.

- 1. Einheit:** Du tauchst in die Welt der Urklang-Meditation ein und wählst Deinen persönlichen Urklang aus.
- 2. Einheit:** Durch eine Zeremonie und Meditation erhältst Du Dein persönliches Mantra.
- 3. Einheit:** Du erfährst die Bedeutung des Urklangs und lernst, wie Du Dein Leben lang eine erfüllte Meditation praktizieren kannst.
- 4. Einheit:** Du erreichst neue Bewusstseinszustände durch regelmäßiges Meditieren.

ca. 3,5 Stunden (an ein oder zwei Tagen inkl. Workbook)

auf Anfrage





## PREMIUMPROGRAMME

### PREMIUMPROGRAMM – MENTAL & MIND-DETOX®

- Mental & Mind-Detox®-Mentoring bei unseren Mental-Coaches (90 min)
- Workbook mit nachhaltigem Plan für zu Hause
- Persönliche Yoga-Einheit (50 min)
- Persönliche Healing-Meditation (25 min)
- Kopf- & Gesichtsmassage „Befreiung der Gedanken“

€ 525 pro Person zzgl. Zimmerpreis

### PREMIUMPROGRAMM – DETOX

- Mental & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- Garshan – Seidenhandschuhmassage inkl. Detox-Körper-Wrap (75 min)
- Detox-Fußreflexzonenmassage (25 min)
- 3 Shots
- Panchakarma Buch für zu Hause
- Workbook

€ 545 pro Person zzgl. Zimmerpreis

### PREMIUMPROGRAMM – FEMALE POWER: ERWECKE DEINE WEIBLICHE URKRAFT

- Mental & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- Loslass-Ritual (25 min)
- EA Glory Healing Massage (75 min)
- European Ayurveda® Körperpeeling
- Workbook

€ 610 pro Person zzgl. Zimmerpreis

### PREMIUMPROGRAMM – MEN POWER: DIE MÄNNLICHE STÄRKE SPÜREN UND LEBEN

- Mental & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- Loslass-Ritual (25 min)
- Prana Healing Massage® by Sonnhof (75 min)
- Ayurvedischer Kräuter- und Gewürztee „Erfinde Dich neu“
- Workbook

€ 610 pro Person zzgl. Zimmerpreis

## DEIN EMPOWERMENT MENTORING

Stell Dir vor, Du könntest mit Leichtigkeit durch Deinen Alltag gehen. Stell Dir vor, Dein Business ist erfolgreich und Du freust Dich jeden Tag darauf, dass Du arbeiten gehen darfst. Denn Du hast den Blickwinkel auf Dein Leben und Deinen Job geändert. Du siehst es nicht mehr als Arbeit, sondern Du hast Deine Berufung gefunden. Du schöpfst aus Deiner vollen Kraft, lebst Dein Leben nach Deinen Vorstellungen und bist ganz in Deiner Authentizität. Wir nehmen Dich für einen Zeitraum von 3, 6 oder 12 Monaten an die Hand und begleiten Dich auf den Weg zu Deinem Traumleben.

### DEIN 3-MONATIGES EMPOWERMENT MENTORING

- Zoom-Gespräch im 2-Wochen-Rhythmus mit unseren Experten
- 2 Tage Ayurveda-Intensiv-Retreat individuell auf Dich abgestimmt
- Workbook
- Goodie aus unserem Ayurveda-Store

### DEIN 6-MONATIGES PREMIUMEMPOWERMENT MENTORING

- Jeden Monat 2 Gespräche via Zoom mit unseren Experten
- 2 Tage königliches, individuell abgestimmtes Ayurveda-Retreat mit Live-Coaching
- 7-tägige Panchakarma Kur mit individueller Begleitung
- Gesundheitscheck und Beratung
- 2 energetische Clearings (online)
- Yoga- und Healingssession im Sonnhof
- Workbook
- Goodie aus unserem Ayurveda-Store
- Live-Kochkurs mit unserer Ernährungsexpertin
- Dein Ayurveda-Ritual



Mehr Informationen findest

Du auf unserer Website



#### **Gaurav Sharma**

Lenke Deine Energie in Dein Inneres. Vergleiche Dich nicht mit anderen und erkenne Deinen Wert. Du bist genug, so wie Du bist!



#### **Rajat Vashisht**

Sei es Dir wert, dass Du täglich frisch kochst. Durch Gewürze und die richtige Zubereitung kannst Du Deine Doshas ausbalancieren.



#### **Elisabeth**

#### **Naschberger-Mauracher**

Suche Dir Rituale, die Dir Kraft geben und Dich stärken. Der Rhythmus in Deinem Leben wird Dich erden und zentrieren.





*Life is  
Balance*

**Ruhe, Entspannung und garantiertes Wohlbefinden stehen bei uns im European Ayurveda® Zentrum an oberster Stelle – wir bitten Dich deshalb, Dein Mobiltelefon auszuschalten. Gib Dir selbst und anderen die Möglichkeit, absolute Stille zu genießen und den Fokus aufs Innere zu richten.**

## SPA-ETIKETTE

### BERATUNG UND RESERVIERUNG

Wir empfehlen eine frühzeitige Reservierung an der Spa-Rezeption, um Deinen Wunschtermin berücksichtigen zu können. Unser Angebot ist sehr vielfältig, für Hilfe und Beratung stehen Dir unsere erfahrenen Experten gerne zur Verfügung. Äußere auch während der Anwendung jegliche Wünsche, Besonderheiten oder Unwohlsein, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

### GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG

Wir bitten Dich, uns beim Reservieren Deiner Anwendungen über etwaige gesundheitliche Beschwerden wie Allergien oder Ähnliches zu informieren. Dadurch können wir Dich bestmöglich behandeln und individuell auf Dich eingehen. Es ist uns ein Anliegen, alle Behandlungen auf Deine Bedürfnisse und Deinen Gesundheitszustand abzustimmen.

### LASS DIR ZEIT

Für ein optimales Therapieerlebnis und -ergebnis empfehlen wir Dir, ein paar Minuten vor Behandlungsbeginn in die Spa-Lounge zu kommen und Dich bei einer Tasse Tee zu entspannen. Dein Therapeut holt Dich dann persönlich ab.

### PASSENDE BEKLEIDUNG

Wir bitten Dich, im Bademantel zu Deinen Anwendungen zu erscheinen. Für Körperbehandlungen stehen auch Einmalslips für Damen und Herren zur Verfügung. Für den Besuch in unserem Spa steht auf Deinem Zimmer eine Badetasche für Dich bereit.

### SPA-ZUGANG

Wir bitten um Verständnis, dass der Zugang zur Saunawelt (Nacktbereich) nur Personen über 16 Jahren gestattet ist.

### VERSÄTUNGEN UND STORNIERUNGEN

Aus Rücksicht auf nachfolgende Gäste bitten wir Dich um Verständnis dafür, dass verspätetes Eintreffen zu einer verkürzten Behandlung bei voller Verrechnung führt. Teile uns Stornierungen bitte mindestens 24 Stunden vor Beginn der Behandlung mit. Stornierungen, die später erfolgen, müssen wir leider mit 70 Prozent des Betrags verrechnen. Bei Nichterscheinen wird der volle Preis in Rechnung gestellt.





Hier geht es zur  
EA Home App!



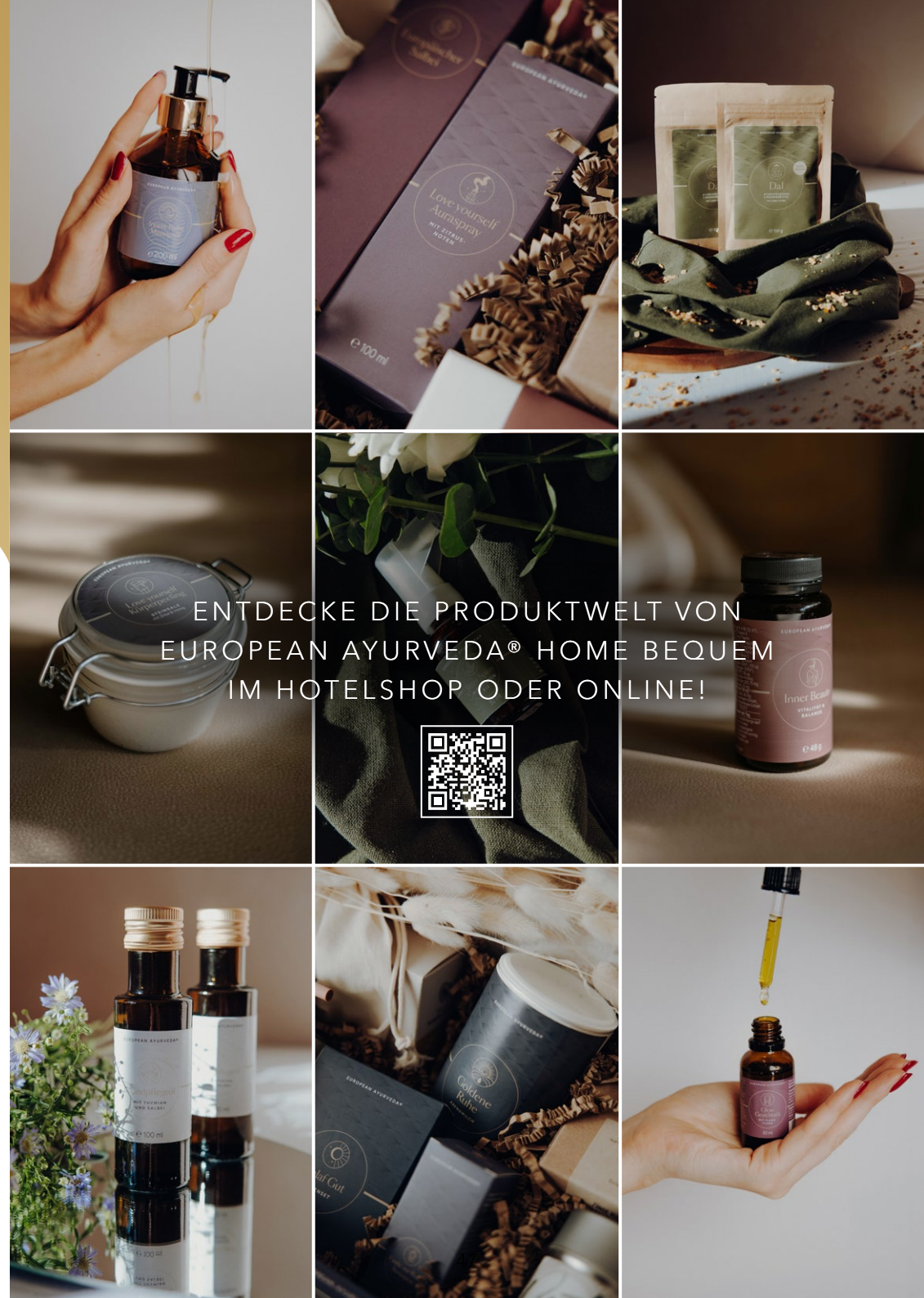
## ERLEBE EUROPEAN AYURVEDA® HOME

### DEINE AYURVEDA ROUTINE FÜR ZUHAUSE

Mit unserer neuen App European Ayurveda® Home bringen wir den jahrtausendealten Schatz des Ayurveda genau dorthin, wo Du die meiste Zeit verbringst: in Dein Zuhause! Diese innovative Plattform ist weit mehr als nur eine App – sie ist ein Lebensstil, der die Weisheit des Ayurveda mit den Bedürfnissen der modernen Welt verbindet.

#### Deine digitale Reise zu mehr Wohlbefinden

Mit European Ayurveda® Home kannst Du vollwertige Ayurveda Kuren direkt bei Dir zuhause durchführen. Unsere App bietet verschiedene Linien, die auf unterschiedliche Bedürfnisse abgestimmt sind. Du erhältst detaillierte Anleitungen, köstliche Rezepte, Yoga-Einheiten und vieles mehr. Alles, was Du für Deine Kur brauchst, schicken wir Dir direkt nach Hause, sodass Du Dich ganz auf Deine Reise zu mehr Wohlbefinden konzentrieren kannst.



ENTDECKE DIE PRODUKTWELT VON  
EUROPEAN AYURVEDA® HOME BEQUEM  
IM HOTELSHOP ODER ONLINE!





European Ayurveda Resort  
**Sonnhof Tirol**

ES GIBT ORTE, DA SPÜRT MAN DEUTLICH:  
HIER GEHT ES MIR GUT. WORAN DAS LIEGT,  
IST MANCHMAL NICHT AUSZUMACHEN.  
DENN LIEBE, DIE STECKT OFT IM DETAIL.  
ES IST DAS MIT BEDACHT GEWÄHLTE,  
DAS PERSÖNLICHE UND ES SIND KLEINE  
HERZLICHKEITEN, DIE AUS EINEM GUTEN  
EINEN WUNDERVOLLEN PLATZ MACHEN.

OB VOR ORT ODER ONLINE –  
BLEIB INSPIRIERT UND ENTDECKE MEHR:



WEBSITE



INSTAGRAM



ONLINE SHOP



APP DOWNLOAD

Hinterthiersee 16 • 6335 Thiersee • Tirol • Austria • +43 5376 5502 • [info@sonnhof-ayurveda.at](mailto:info@sonnhof-ayurveda.at)

**[WWW.SONNHOF-AYURVEDA.AT](http://WWW.SONNHOF-AYURVEDA.AT)**

© G'spür Contentagentur | Für den Inhalt verantwortlich: Ayurveda-Resort Sonnhof GmbH & Co KG | Fotos: Katharina Kraus, Marion Payr, Charly Schwarz, Melanie Skowronek. Mit Erscheinen dieses Folders verlieren alle bisherigen Preislisten ihre Gültigkeit. Änderungen vorbehalten! Für Irrtümer und Druckfehler wird keine Haftung übernommen.