ES GEHT MIR RICHTIG GUT

PIONIERE SEIT 2006

PREISLISTE



EUROPEAN AYURVEDA®
Resort Sonnhof Tirol

EINE REISE ZU DIR SELBST

Der Sonnhof ist mehr als ein Ort – er ist eine Erfahrung. Eine Einladung, Dich zu öffnen, loszulassen und Dich neu auszurichten – mit **offenem Herzen** und **wachem Geist**. Hier beginnt Deine persönliche **Transformationsreise** – ein Weg zu mehr Bewusstsein, Balance und Lebenskraft. Inmitten der Tiroler Berge haben wir einen Ort geschaffen, an dem Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen.

European Ayurveda® unterstützt Dich dabei, **alte Muster zu lösen** und **neue Gewohnheiten** zu entwickeln, die Dich nachhaltig stärken – nicht durch Verzicht, sondern durch **Freiheit, Achtsamkeit und Natürlichkeit.**

Wir wissen, dass Veränderung nicht immer leicht ist – doch sie lohnt sich. Jeder Schritt führt Dich näher zu Dir selbst – zu innerer Ruhe, Klarheit und echter Lebensfreude.

Ich hoffe, Du fühlst, was viele hier im Sonnhof fühlen. Die **Energie** hier ist **einzigartig** und **tiefgründig**. Der Weg zur Heilung ist nicht immer klar und einfach, aber der wichtigste Schritt ist, anzufangen. Ich glaube, dass alles zur richtigen Zeit geschieht, weil das Göttliche uns alle liebt – und Liebe ist ewig.

Unsere Experten begleiten Dich mit Erfahrung & Empathie. Denn wahre Gesundheit entsteht dort, wo Du **Verantwortung für Dein Wohlbefinden übernimmst. Die Natur hält alle Antworten bereit** – Du darfst lernen, wieder hinzuhören, zu beobachten und mit Dankbarkeit zu handeln.

Die Energie dieses Ortes ist spürbar – heilend, still und zugleich lebendig. Und wie das Leben selbst **hört auch Lernen nie auf**. Jeder Aufenthalt im Sonnhof ist ein Schritt auf Deinem Weg zu mehr Bewusstsein, Leichtigkeit und Frieden.



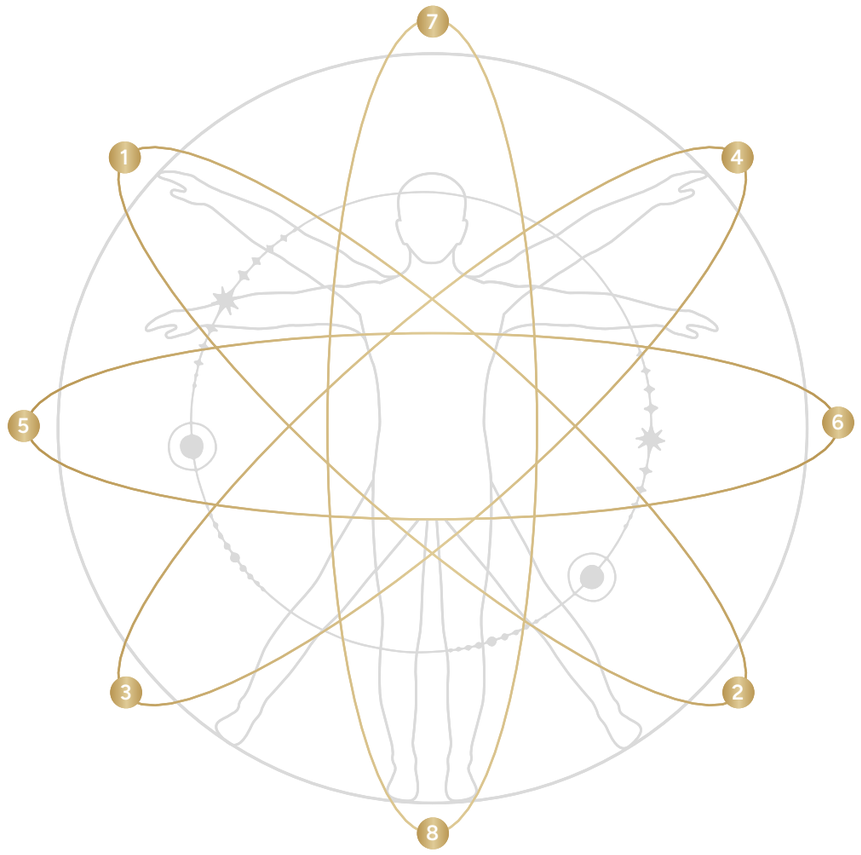
Heilung beginnt in Dir –

und im Sonnhof darf sie weitergehen.

Deine Elisabeth Naschberger-Mauracher

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.

LONGEVITY

DIE 8 SÄULEN DES EUROPEAN AYURVEDA®

1 KÖRPER-MEDIZIN

Traditionelle ayurvedische Körperdiagnostik wie die Puls-diagnose und ayurvedische Behandlungen durch unser erfahrenes Expertenteam helfen, die Selbstheilung zu aktivieren und Blockaden zu lösen – individuell und ganz-heitlich.

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, Acht-samkeit und Pflanzenheilkunde fördern Resilienz und lö-sen 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 Ayurve-da® stärkt gezielt das Verdauungsfeuer (Agni) und nutzt individuelle Ernährungskonzepte, ergänzt durch moder-ne Erkenntnisse zu Fasten, Mikronährstoffen und Darm-gesundheit.

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

6 IMMUNSYSTEM

Das ayurvedische Prinzip Ojas steht für vitale Wider-standskraft. European Ayurveda® stärkt es durch Ernäh-rung, ayurvedische Behandlungen, Kräuter, spirituelle Praktiken, Darmbalance und gesunden Lebensrhythmus.

Ziel: Infektresistenz, Zellschutz, mehr Lebensenergie.

7 LEBENSSINN

Ein sinnerfülltes Dasein ist die Basis für ein gesundes & glückliches Leben. Es schützt vor Erschöpfung und inne-rer Leere. Kreativität, Verbindung mit der Natur, Rituale und spirituelle Impulse helfen, sich selbst wieder zu spü-ren – 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.

EUROPEAN AYURVEDA® PANCHAKARMA KUREN

PANCHAKARMA KUR „LIGHT“ MIT EINZELBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen, 3 Spezialisten-Gespräche

Die Panchakarma Kur ist eine intensive Reinigungskur und wirkt bis auf die Zellebene. Sie gilt als die tiefgreifendste Maßnahme der Ayurveda-Medizin und wird zur Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts, eines gesunden Stoffwechsels sowie zur Regulation des Nervensystems eingesetzt. Ziel ist es, körperlich und geistig fit zu sein bzw. zu werden, Körper und Geist zu reinigen, das Immunsystem zu stärken und die Lebensqualität nachhaltig positiv zu beeinflussen. Die Kur ist dabei in eine Vorbereitungsphase (Vorentgiftung), die Ausleitungs- und Reinigungsphase sowie die anschließende Aufbauphase unterteilt.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (2 Tage)
- Virechana – Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Prista© – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 2.326 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

WE CREATE GOOD KARMA

€ 5 pro Kur werden an das Baumprojekt „Grow my Tree“ gespendet!

EUROPEAN AYURVEDA® PANCHAKARMA KUREN

PANCHAKARMA KUR “HIGH-LIGHT” MIT SYNCHRONBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen, 3 Spezialisten-Gespräche

Eine Woche nur für Dich. Die Panchakarma Kur für sieben Tage ist eine der effektivsten Methoden zur Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte und hilft Dir, präventiv etwas für Deine Gesundheit zu tun. Sie unterstützt dabei, Körper, Geist und Nervensystem wieder in Balance zu bringen. Du fühlst Dich nach dieser Woche leichter und nimmst wertvollen Input für Deinen Alltag mit. Panchakarma „Light“ gibt es als Kur mit Synchronbehandlung oder als Einzelbehandlung. Wir empfehlen Dir allerdings die Synchronbehandlung, da diese intensiv Blockaden löst, Energien ausgleicht und den Regenerationseffekt beschleunigt.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (2 Tage)
- Virechana – Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Vishesh-Energiemassage
  - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage **oder** Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Prista© – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 2.976 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

HINWEIS

Panchakarma Kuren eignen sich besonders bei Problemen mit dem Bewegungsapparat!

PANCHAKARMA KUR „DER KLASSIKER – LIGHT“

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen, 3 Spezialisten-Gespräche

In zehn Tagen bringst Du Deinen Körper, Geist und Dein Nervensystem wieder in Balance. Deine Muskeln und Dein Rücken entspannen sich, während Dein Körper sanft entgiftet. Du fühlst Dich leichter, beweglicher und fokussierter. Dein Schlaf wird tiefer, die innere Unruhe weicht einem Gefühl von Ruhe und Stabilität. So entsteht neue Energie und Vitalität für Deinen Alltag.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Snehana-Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (3 Tage)
- Virechana-Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - European Ayurveda® Antistressmassage **oder** Vishesh - Energiemassage (50 min)
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Glory Healing Massage (75 min)
  - Prana Healing Massage© (75 min)
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Prista© – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - 3 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Shiromardana – Kopf-Gesichtsmassage (25 min)
  - Roots & Release – ayurvedische Rücken- und Fußmassage (50 min)
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 3.405 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

EUROPEAN AYURVEDA® PANCHAKARMA KUREN

PANCHAKARMA KUR „DER KLASSIKER“

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen, 3 Spezialisten-Gespräche

In zehn Tagen bringst Du Deinen Körper wieder ins Lot. Dein Rücken und Dein Bewegungsapparat entspannen sich, Schwermetalle werden ausgeleitet und Dein Nervensystem findet zurück in Balance. Du fühlst Dich wieder agiler und kannst Dich besser konzentrieren. Du schläfst besser und Deine innere Unruhe lässt nach – Du findest zu Dir. Die Tage schenken Dir Kraft und Vitalität für Deinen Alltag. Dein Geist wird klar und Du lernst, Deine Spiritualität bewusster zu entfalten.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (3 Tage)
- Virechana – Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - European Ayurveda® Antistressmassage (75 min)
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Prista© – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - 3 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Roots & Release – ayurvedische Rücken- und Fußmassage (50 min)
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 3.670 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

PANCHAKARMA KUR „DE LUXE"

14 Übernachtungen, 13 Behandlungstage, 27 Anwendungen, 4 Spezialisten-Gespräche

Circa zwei Wochen brauchen der Darm und die Darmflora, um sich vollständig zu regenerieren. Deine Muskeln haben sich entspannt, Du hast Dir wertvolle Zeit für Dich genommen. Chronische Schmerzen, Unruhe und das Gefühl der Überlastung lassen nach, während auch Dein Nervensystem wieder zu mehr Balance findet. Geistig verspürst Du Entlastung und Klarheit. Du startest neu durch. Deine Psyche wird gestärkt und Du lernst, Deine Spiritualität und Kreativität in allen Lebensbereichen zu entfalten.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (6 Tage)
- 2 Virechana – Reinigungstage
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassagen
  - Prana Healing Massage© (75 min)
  - Udvartana – Kräuterpulvermassagen
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Shiroabhyanga – wohltuende Kopfmassage mit anschließendem Stirnölguss
  - European Ayurveda® Antistressmassage (75 min)
  - Synchron-Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Einzel-Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - 2 Udanavata© – Bauch-Spezialmassagen
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Rückenspezialmassage
  - Akshi Tarpana – Augenbehandlung **oder** Mind-Detox Coaching (50 min)
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - 4 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Roots & Release – ayurvedische Rücken- und Fußmassage (50 min)
  - 2 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung bei Dr. Sinop
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Panchakarma Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 5.135 pro Person

13 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

EUROPEAN AYURVEDA® PANCHAKARMA KUREN

PANCHAKARMA KUR „SUPERIOR"

21 Übernachtungen, 20 Behandlungstage, 37 Anwendungen, 5 Spezialisten-Gespräche

Endlich kannst Du Dich rundum erholen. Dein Körper löst sich durch European Ayurveda® von Giften und Altlasten. Du fühlst, wie chronische Schmerzen, Unruhe und Stress Deinen Körper verlassen und Dein Nervensystem in Balance kommt. Deine Seele findet die wohlverdiente Ruhe, die sie braucht, um sich von Deinem oftmals stressigen Alltag zu erholen. Du findest neue Kraft, Klarheit und Kreativität und etablierst mit frischer Energie neue Gewohnheiten.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (ca. 6 Tage)
- 2–3 Virechana – Reinigungstage
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Synchron-Vishesh – kräftige ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Prana Healing Massage© (75 min)
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Shiroabhyanga – wohltuende Kopfmassage mit anschließendem Stirnölguss
  - European Ayurveda® Antistressmassage (75 min)
  - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage
  - Einzel-Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - 2 Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölgüsse
  - 2 Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Akshi - Augenbad
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Janu Vasti – Knieölguss **oder** Khadi Vasti – Rückenölguss
  - Klassische Rückenmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Roots & Release – ayurvedische Rücken- und Fußmassage (50 min)
  - 3 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung inklusive manueller Therapie bei Dr. Sinop
  - 6 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Individuelle Yoga- und Meditationsstunde **oder** Mind Detox Coaching (55 min)
  - Loslass-Ritual (25 min)
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Benützung des Ayurveda Spa

TIPP

Perfekt um Deine Psyche zu stärken und Deine Spiritualität voll zu entfalten.

€ 7.134 pro Person

20 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

PANCHAKARMA KUR "SUPREME"

28 Übernachtungen, 27 Behandlungstage, 47 Anwendungen, 6 Spezialisten-Gespräche

Die „Königin der ayurvedischen Kuren" schafft einen neuen Kraftort in Dir, der Dein Leben ganzheitlich positiv verändert. In einem Zeitraum von 4 Wochen schenkst Du Deinem Körper die Zeit, die 3 Phasen der Panchakarma Kur vollumfänglich umzusetzen, Dein Nervensystem zu beruhigen und einen Reset auf allen Ebenen Deines Seins zu erfahren.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken (6 Tage)
- 2–3 Virechana – Reinigungstage
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 3 Synchron-Vishesh – kräftige ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Prana Healing Massage© (75 min)
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Shiroabhyanga – wohltuende Kopfmassage mit anschließendem Stirnölguss
  - European Ayurveda® Antistressmassage (75 min)
  - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage
  - Einzel-Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - 2 Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölgüsse
  - 2 Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung **oder** Akshi - Augenbad
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Janu Vasti – Knieölguss **oder** Khadi Vasti – Rückenölguss
  - Intensive Rückenbehandlung **und** Klassische Rückenmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Roots & Release – ayurvedische Rücken- und Fußmassage (50 min) **und** Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - 4 Akupunkturbehandlungen zur regulativen Unterstützung inklusive manueller Therapie bei Dr. Sinop
  - Fußreflexzonen Massage **oder** Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - EA Glory Healing Massage© (75 min)
  - Akupunkt-Meridian-Massage
  - Khadi Vasti („Wiedererwecken der Urkraft") – Spezialanwendung für den unteren Rücken
  - European Ayurveda® Antistressmassage
  - Mukabhyanga
  - Alpienne Veda Antistress **oder** Alpienne Veda Sportmassage
  - 6 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Individuelle Yoga- und Meditationsstunde (55 min)
  - Mind Detox Coaching (55 min) **und** Loslass-Ritual (25 min)
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 8.637 pro Person

27 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Panchakarma Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

EUROPEAN AYURVEDA® DETOX KUREN

AYURDETOX KURZREINIGUNG

Mindestaufenthalt: 4 Übernachtungen

Du erlebst in kurzer Zeit eine Reinigung von Körper, Geist und Seele. Auf Basis der Pulsdiagnose und Konsultation wird Dein Körper auf das Reinigungsritual vorbereitet. Lass los, befreie Dich von Schlacken und schöpfe neue Kraft dank ayurvedischer Anwendungen. Gemeinsam mit uns findest Du eine nachhaltige Lösung für einen ausgeglichenen Alltag.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Kraftelixier
- Virechana – Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem. Optimal zum Entschlacken und Entgiften
  - European Ayurveda® Antistressmassage
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Shirodhara – Stirnölguss
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder AyurDetox Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 1.202 pro Person

zzgl. Zimmerpreis

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

AYURDETOX INTENSIVREINIGUNG

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen, 2 Spezialisten-Gespräche

Dein Körper wird entgiftet und mit Hilfe einer sanften inneren Reinigung, Ganzkörperöl-, Stempel- und Kräuterpulvermassagen von Schlacken befreit. Durch weitere Anwendungen wird Dein Immunsystem aufgebaut und Dein Darm gestärkt – individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Kraftelixier
- Virechana – Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - European Ayurveda® Antistressmassage (75 min)
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Einzel-Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder AyurDetox Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 2.268 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Detox-Verpflegung im Zimmerpreis inkludiert)

WE CREATE GOOD KARMA

€ 5 pro Kur werden an das Baumprojekt „Grow my Tree“ gespendet!

EUROPEAN AYURVEDA® LONGEVITY KUREN

LONGEVITY KUR

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 19 Anwendungen, 3 Spezialisten-Gespräche

Verjüngung, Regeneration, Entgiftung und nachhaltige Vitalisierung zur Stärkung von Körper, Geist, Nervensystem und Immunsystem – eine Ayurveda-Kur für ganzheitliche Longevity im Einklang mit dem europäischen Lebensstil.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Bitter Alpin
- Darmaufbau zur Stärkung des Mikrobioms
- Sanfter Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - European Ayurveda® Antistressmassage (75 min)
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Shirodhara - Stirnölgüsse
  - Prana Healing Massage© (75 min)
  - Khadi Vasti („Wiedererwecken der Urkraft“) – Spezialanwendung für den unteren Rücken
  - European Ayurveda® Beinmassage **oder** Fuß Flow Massage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Glory Healing Massage (75 min)
  - Intensive Rückenmassage
  - Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - 2 Basti – sanfte, innere Reinigung
  - Individuelle Yoga- und Meditationsstunde (55 min)
  - 2 Mind-Detox-Coaching (55 min)
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Longevity Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 4.088 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)

RASAYANA KUR "LIGHT" MIT EINZELBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen, 3 Spezialisten-Gespräche

Die Rasayana Kur steht für Erneuerung, Kraft und langanhaltende Vitalität. Im Mittelpunkt stehen sanfte Reinigungsrituale, nährende Behandlungen und typgerechte Ernährung, die Deinen Körper auf Zellebene regenerieren. Durch Ölmassagen, Kräuteranwendungen, Atemtechniken und individuell abgestimmte Routinen entsteht ein Zustand tiefer Ruhe, der Dein Nervensystem beruhigt und Deinem Körper die Möglichkeit gibt, sich neu zu ordnen. Diese Kur unterstützt das Immunsystem, harmonisiert Hormone, verbessert den Schlaf und stärkt Deine Lebensenergie spürbar. Das Ergebnis: Mehr Klarheit, innere Balance, ein gestärktes Nervensystem und ein Gefühl von Leichtigkeit, das weit über die Kur hinaus wirkt.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Bitter Alpin
- Sanfter Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Vishesh – Energiemassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - European Ayurveda® Antistressmassage
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Rasayana Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 2.326 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)

WE CREATE GOOD KARMA

€ 5 pro Kur werden an das Baumprojekt „Grow my Tree" gespendet!

EUROPEAN AYURVEDA® LONGEVITY KUREN

RASAYANA KUR "HIGH-LIGHT" MIT SYNCHRONBEHANDLUNGEN

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 12 Anwendungen, 3 Spezialisten-Gespräche

Das Hauptziel der Rasayana Kur ist die Regeneration des Körpers und die Unterstützung Deiner Langlebigkeit. Das Immunsystem wird nach Erkrankungen gestärkt, das Nervensystem kommt zur Ruhe, innere Stabilität stellt sich ein, Erschöpfungs- und Belastungszustände werden überwunden – und Du fühlst Dich ganzheitlich verjüngt.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Bitter Alpin
- Sanfter Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Synchron-Vishesh – Energiemassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss **oder** Synchron-Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Rasayana Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 2.976 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)

RASAYANA KUR "DER KLASSIKER"

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 18 Anwendungen, 3 Spezialisten-Gespräche

Die Rasayana Kur ist eines der wirksamsten Longevity-Programme im European Ayurveda®. Sie unterstützt Deinen Körper dabei, in seinen ursprünglichen Rhythmus zurückzufinden: Stress kann sich lösen, das Nervensystem kommt zur Ruhe, die Zellgesundheit stärkt sich, Entzündungen beruhigen sich und neue, klare Energie entsteht. Mit ärztlicher Begleitung, typgerechter Ernährung, nährenden Anwendungen, Achtsamkeit und sanfter Bewegung entsteht ein individueller Weg, der Körper, Geist und Bewusstsein zugleich einbindet. Im Fokus stehen: erholsamer Schlaf, Hormonbalance, eine starke Verdauung, ein klarer Stoffwechsel, emotionale Stabilität und mentale Klarheit. Gleichzeitig unterstützt Dich die Kur dabei, alte Muster zu erkennen, Dein Mindset auszurichten und wieder tiefe Verbundenheit mit Dir selbst zu spüren. Das Ergebnis: Mehr Lebensenergie, intensivere Regeneration, ein ruhiges Nervensystem und das Gefühl, wieder ganz bei Dir angekommen zu sein – im Körper, im Herzen und im Geist.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Kraftelixier
- Virechana – Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - European Ayurveda® Antistressmassage (75 min)
  - Prana Healing Massage© (75 min)
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - Khadi Vasti – „Wiedererwecken der Urkraft"
  - Prista© – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Alpienne-Veda-Anti-Stress-Massage
  - 2 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Rasayana Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 3.687 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)

EUROPEAN AYURVEDA® LONGEVITY KUREN

RASAYANA KUR "DE LUXE"

14 Übernachtungen, 13 Behandlungstage, 27 Anwendungen, 4 Spezialisten-Gespräche

Regeneriere bei einer zweiwöchigen Kur Dein gesamtes System und finde zu innerer Stabilität. Durch tiefgehende Reinigung, Regeneration und Resilienzförderung – etwa nach Krankheit, Erschöpfung oder großer Belastung – beruhigst Du Dein Nervensystem, stärkst Deine Energiezentren und förderst Deine Longevity.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Kraftelixier
- 2 Virechana – Reinigungstage (Alternative möglich)
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - European Ayurveda® Antistressmassage (75 min)
  - Prana Healing Massage© (75 min)
  - 2 Udanavata© – Bauch-Spezialmassagen
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse
  - Shiroabhyanga – wohltuende Kopfmassage mit anschließendem Stirnölguss
  - Khadi Vasti – „Wiedererwecken der Urkraft"
  - Prista© – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Synchron-Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Mukabhyanga
  - Akupunkt-Meridian-Massage
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Klassische Rückenmassage (25 min)
  - Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage (25 min)
  - 4 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Individuelle Yoga- und Meditationsstunde **oder** Mind Detox Coaching (55 min)
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Rasayana Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 4.989 pro Person

13 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)

medical healthcare

Die Ayurveda PLUS Kur ist die Kombination aus dem schulmedizinischen Fachwissen und der ayurvedischen Heilkunde. Du profitierst von dieser unterstützenden Therapie, um Toxine auszuleiten, zur Gewichtsreduktion und zur Regeneration von Stoffwechsel- und Schlafstörungen sowie chronischen Krankheiten. Genieße 19 Behandlungen – individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt. Kombiniert mit einer ayurvedischen Ernährung hilft Dir diese Kur, Dein Leben zu verändern.

Zunächst werden durch ein Konsultationsgespräch und eine Pulsdiagnose Deine persönlichen Bedürfnisse erörtert. Anhand der Anamnese erstellen wir Deinen individuellen Behandlungsplan, der aus therapeutischer Begleitung, Entspannungsprogrammen und ayurvedischen Anwendungen besteht. Ein finales Abschlussgespräch hilft Dir dabei, die neue Balance für Körper, Geist und Seele mit in den Alltag zu nehmen.

KONSULTATION
(Anamnese, Beratung, ggf. körperliche Untersuchung)

Behandlungsdauer: ca. 30 min € 172

AKUPUNKTUR- & MARMABEHANDLUNG
(Körper- und Ohrakupunktur inklusive kurzer Erstanamnese sowie Puls- und Zungendiagnostik, ggf. manuelle Techniken)

Behandlungsdauer: ca. 30 min + 25 min Liegezeit € 169

NEUROKYBERNETISCHE THERAPIE / HNC*
(Kinesiologische Testungen mit manuellen Korrekturen)
*Für eine Grundkorrektur werden zwei Sitzungen empfohlen.

Große Sitzung: ca. 45 min € 256

WICHTIGER HINWEIS

Über diese ärztlichen Leistungen erhältst Du eine Rechnung, die Du bei privaten Krankenkassen bzw. Zusatzversicherungen einreichen kannst.

EUROPEAN AYURVEDA® LONGEVITY KUREN

AYURVEDA PLUS KUR

AYURVEDA PLUS INTENSIV KUR

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 19 Anwendungen, 2 Spezialisten-Gespräche

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Kraftelixier
- Virechana – Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - Akupunkturbehandlung von Dr. Alaettin Sinop (Körper- und Ohrakupunktur inklusive kurzer Erstanamnese sowie Puls- und Zungendiagnostik, ggf. manuelle Techniken)
  - Neurokybernetische Therapie / HNC (kinesiologische Testungen mit manuellen Korrekturen)
  - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Vishesh – Energiemassage
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
  - 2 Akupunkt-Meridian-Massagen
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Khadi Vasti („Wiedererwecken der Urkraft“) – Spezialanwendung für den unteren Rücken
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Prista© – European Ayurveda®-Rückenspezialmassage
  - European Ayurveda® Beinmassage
  - 2 Intensive Rückenbehandlungen
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 3.549 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis
(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)

WE CREATE GOOD KARMA

€ 5 pro Kur werden an das Baumprojekt „Grow my Tree“ gespendet!

EUROPEAN AYURVEDA® EMOTION KUREN

EMOTIONAL HEALING KUR "LIGHT"

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 13 Anwendungen, 3 Spezialisten-Gespräche

Du möchtest körperlich und geistig entgiften? Diese Kur hilft Dir, Deinen Körper zu entschlacken, von Altlasten zu befreien und neue Energie zu tanken. Durch das Loslassen von alten Mustern und Glaubenssätzen wirst Du emotional gestärkt, Dein Nervensystem kommt zur Ruhe und Du bist bereit, Deine Visionen Wirklichkeit werden zu lassen. Lass Dich durch körperliche Anwendungen, Coaching und Yoga-Einheiten ganzheitlich resetten und komme in Deine Kraft und Kreativität.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Kraftelixier
- Virechana – Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - Prista© – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Vishesh – Energiemassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Prana Healing Massage© (75 min)
  - Individuelle Yoga- und Meditationseinheit **oder** Breathwork
  - Khadi Vasti („Wiedererwecken der Urkraft") **oder** Nasya – Nasenbehandlung (50 min)
  - Loslass-Ritual (25 min)
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Mind-Detox-Coaching (55 min)
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Shirodhara – Stirnölguss
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Emotional Healing Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 2.618 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis
(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)

EUROPEAN AYURVEDA® EMOTION KUREN

EMOTIONAL HEALING KUR „INTENSIV"

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 19 Anwendungen, 3 Spezialisten-Gespräche

Ganzheitlich entgiften, loslassen und neu ausrichten. Du möchtest körperlich und geistig entgiften? Diese Kur hilft Dir, Deinen Körper zu entschlacken, von Altlasten zu befreien und neue Energie zu tanken. Durch das Loslassen von alten Mustern und Glaubenssätzen wirst Du emotional gestärkt, Dein Nervensystem kommt zur Ruhe und Du bist bereit, Deine Visionen Wirklichkeit werden zu lassen. Lass Dich durch körperliche Anwendungen, Coaching und Yoga-Einheiten ganzheitlich resetten und komme in Deine Kraft und Kreativität.

- Konsultation & Pulsdiagnose – **individuelle Anpassung Deines Kurplans**
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Kraftelixier
- Virechana – Reinigungstag
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - Prista© – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
  - Vishesh – Energiemassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Prana Healing Massage© (75 min)
  - Khadi Vasti („Wiedererwecken der Urkraft") **oder** Nasya – Nasenbehandlung
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
  - European Ayurveda® Glory Healing Massage (75 min)
  - European Ayurveda® Beinmassage **oder** Fuß Flow Massage
  - Alpienne-Veda-Anti-Stress-Massage
  - Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
  - 2 Basti – sanfte, innere Reinigung und Stärkung
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Shirodhara – Stirnguss
  - 2 Mind-Detox-Coaching (55 min)
  - Loslass-Ritual (25 min)
  - Individuelle Yoga- und Meditationseinheit **oder** Breathwork (50 min)
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Kurguide und Ayurveda Wissens-Workbook
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Benützung des Ayurveda Spa

Feel-Good-Goodie: Zu jeder Emotional Healing Kur schenken wir Dir eine kleine wohltuende Aufmerksamkeit

€ 3.707 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis
(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)

WE CREATE GOOD KARMA

€ 5 pro Kur werden an das Baumprojekt „Grow my Tree" gespendet!

EUROPEAN AYURVEDA® FEMININE BALANCE KUR

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 14 Anwendungen, 4 Spezialisten-Gespräche

Die European Ayurveda® Feminine Balance Kur ist eine Reise zu Dir selbst – zu Deiner Weiblichkeit, Deiner Intuition und Deiner inneren Kraft. Hormonelle Veränderungen, die Wechseljahre oder neue Lebensphasen und die Herausforderungen des Alltags können uns aus dem Gleichgewicht bringen. Diese besondere Auszeit lädt Dich ein, langsamer zu werden, Dein Nervensystem zur Ruhe kommen zu lassen und wieder auf die eigene innere Stimme zu hören. European Ayurveda®, Spiritualität und bewusste Selbstwahrnehmung begleiten Dich auf dem Weg zurück zu Dir.

- Konsultation & Pulsdiagnose – individuelle Anpassung Deines Kurplans
- 2 Coachings mit unserem Emotional Healing Experten
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Sanfter Reinigungstag (wenn gewünscht)
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - Abhyanga – Ganzkörperölmassage mit Kokosöl
  - Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
  - Vishesh – aktivierende ayurvedische Ganzkörperölmassage für mehr Energie
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Calm & Glow Massage – ayurvedische Vierhandmassage für Kopf und Füße
  - EA® Glory Healing Massage mit purem Gold
  - EA® Beinmassage "Befreiung von alten Lasten"
  - Khadi Vasti („Ritual für die Weiblichkeit")
  - EA® Rückenspezialmassage
  - Loslassritual (25 min)
  - Roots & Release – ayurvedische Rücken- und Fußmassage (Einzelmassage 50 min)
  - Individuelle Behandlung – abgestimmt auf Deine Bedürfnisse
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Private Yogastunde, Breathwork oder Emotional Healing Session
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 2.755 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)



EUROPEAN AYURVEDA® SOMMERFRISCHE KUR - LIGHT

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage, 10 Anwendungen, 3 Spezialisten-Gespräche

Du funktionierst – aber Deine Energie reicht nicht mehr? Du bist müde, kannst aber nicht abschalten. Dein Kopf ist ständig aktiv, echte Erholung bleibt aus. Genau hier beginnt Deine Sommerfrische & eine Reise zu Dir selbst. Mit European Ayurveda®, Natur, Coaching und Ritualen bringst Du Dein Nervensystem zurück in Balance und baust Deine Energie nachhaltig wieder auf.

- Konsultation & Pulsdiagnose – individuelle Anpassung Deines Kurplans
- Coaching mit unserem Emotional Healing Experten
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Sanfter Reinigungstag (wenn gewünscht)
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - Abhyanga – (kühlende) Ganzkörperölmassage mit Kokosöl
  - EA® Glory Healing Massage mit purem Gold
  - EA® Beinmassage “Befreiung von alten Lasten”
  - Sportmassage
  - Roots & Release – ayurvedische Rücken- und Fußmassage
  - Spezialrückenmassage
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
  - Shirodhara – Stirnölguss
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Private Yogastunde, Breathwork oder Emotional Healing Session
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Sommerfrische Workbook mit täglichen Inputs
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 1.995 pro Person

6 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)

EUROPEAN AYURVEDA® EMOTION KUREN

EUROPEAN AYURVEDA® SOMMERFRISCHE KUR - KLASSIKER

10 Übernachtungen, 9 Behandlungstage, 12 Anwendungen, 4 Spezialisten-Gespräche

Du spürst, dass es Zeit für eine Pause ist? Der Alltag fordert viel von Dir, doch echte Momente des Auftankens sind selten geworden. Du sehnst Dich nach Ruhe, Klarheit und neuer Kraft. Deine Sommerfrische lädt Dich ein, loszulassen. Mit European Ayurveda®, wohltuenden Behandlungen, Coaching und Zeit in der Natur darf Ballast leichter werden – körperlich, mental und emotional.

- Konsultation & Pulsdiagnose – individuelle Anpassung Deines Kurplans
- 2 Coachings mit unserem Emotional Healing Experten
- Abschlussgespräch & Tipps für Zuhause
- Therapeutische Begleitung
- Sanfter Reinigungstag (wenn gewünscht)
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - Abhyanga – (kühlende) Ganzkörperölmassage mit Kokosöl
  - Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
  - Vishesh – aktivierende ayurvedische Ganzkörperölmassage für mehr Energie (50 min)
  - Vishesh (75 min)
  - EA® Glory Healing Massage mit purem Gold
  - EA® Beinmassage “Befreiung von alten Lasten”
  - Sportmassage
  - Roots & Release – ayurvedische Rücken- und Fußmassage
  - Spezialrückenmassage
  - Individuelle Behandlung - abgestimmt auf Deine Bedürfnisse
  - Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
  - Private Yogastunde, Breathwork oder Emotional Healing Session
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, EA Detoxwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Sommerfrische Workbook mit täglichen Inputs
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 2.565 pro Person

9 Behandlungstage zzgl. Zimmerpreis

(Ayurveda-Aufbaukost im Zimmerpreis inkludiert)

EUROPEAN AYURVEDA® RETREATS

Entdecke die Welt des European Ayurveda® auf sanfte Weise: Wähle eines unserer Retreats, genieße die Sonnhof-Verwöhnpension und Deine Ayurveda-Anwendungen nach Wahl. Achtsame Yoga- und Meditationseinheiten begleiten Dich auf Deinem persönlichen Weg.

REGENERATIONSWOCHE „JUNGBRUNNEN“

Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen

- Konsultation & Pulsdiagnose
- European Ayurveda® Ernährungsberatung
- Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- Vishesh – Energiemassage
- Udanavata© – Bauch-Spezialmassage
- Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (25 min)
- Shirodhara – Stirnölguss
- Prista© – European Ayurveda® Rückenspezialmassage
- Udvartana – Kräuterpulvermassage
- European Ayurveda® Antistressmassage
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 1.620 pro Person zzgl. Zimmerpreis

KÖNIGLICHES AYURVEDA

Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen

- Konsultation & Pulsdiagnose
- Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- Prana Healing Massage© (75 min)
- Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage
- Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Intensive Rückenmassage
- European Ayurveda® Antistressmassage (75 min)
- Shirodhara – Stirnölguss
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 1.624 pro Person zzgl. Zimmerpreis

EUROPEAN AYURVEDA® RETREATS

SPIRITUAL HEALING RETREAT

Mindestaufenthalt: 5 Übernachtungen

- Konsultation & Pulsdiagnose
- 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem
- Glory Healing Massage **oder** Prana Healing Massage© (75 min)
- Shirodhara – Stirnölguss
- Coaching „Innere Kind Heilung“ **oder** Mind Detox Coaching
- Loslass-Ritual **oder** Aura Clearing (25 min)
- Individuelle Yoga- oder Meditationsstunde **oder** Breathwork (55 min)
- Mindset Workbook – heile und transformiere Deine Gedanken

€ 1.542 pro Person zzgl. Zimmerpreis

AYURVEDA RELAX- UND WOHLFÜHLTAGE

Mindestaufenthalt: 5 Übernachtungen

- Vishesh – ayurvedische Energiemassage mit stärkender Wirkung auf das Nervensystem
- Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem Optimal zum Entschlacken und Entgiften
- Shirodhara – Stirnölguss
- Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- European Ayurveda® Antistressmassage (75 min)
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 999 pro Person zzgl. Zimmerpreis

AYURVEDA SHORT STAY

Mindestaufenthalt: 3 Übernachtungen

- Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Shirodhara – Stirnölguss in Kombination mit Abhyanga
- Roots & Release – ayurvedische Rücken- und Fußmassage (50 min)
- Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa

€ 390 pro Person zzgl. Zimmerpreis

ZIMMERPREISE

Die angegebenen Preise sind pro Person und Nacht
mit Verwöhnpension, exkl. Ortstaxe.

		26.12.2027 – 06.01.2028
Einzelzimmer **SONNHOF**	ab € 254	ab € 269
Doppelzimmer **OM SPIRIT**	ab € 238	ab € 248
Doppelzimmer **SHINE ON**	ab € 249	ab € 258
Juniorsuite **SONNHOF SPIRIT** *neues Design*	ab € 279	ab € 289
Juniorsuite **SONNHOF SPIRIT DELUXE** *neues Design*	ab € 283	ab € 293
Juniorsuite **TIROL MEETS INDIA**	ab € 259	ab € 269
Juniorsuite **ALPIENNE SPIRIT** *neues Design*	ab € 281	ab € 291
Juniorsuite **ALPIENNE SPIRIT DELUXE** *neues Design*	ab € 287	ab € 297
Juniorsuite **HARMONIE SPIRIT**	ab € 262	ab € 272
Suite **VEDA SPIRIT**	ab € 312	ab € 345
Apartment **SONNHOF** {nicht in der Hotelanlage}	ab € 245	ab € 255
Apartment **SHINE ON** {nicht in der Hotelanlage}	ab € 269	ab € 279

Einzelzimmerzuschlag: **ab € 75**, Einzelzimmerzuschlag Veda Spirit: **ab € 90**
Die Verwöhnpension beinhaltet: Wochenprogramm mit Yoga, Meditation, Vorträgen und Wanderungen. Ayurveda-Frühstücksbuffet, mittags Pitta-Buffet, nachmittags Vata-Jause mit Teezeremonie und Obst, Abendmenü, exkl. Getränke. **Wir verwenden zum Großteil biologische und regionale Lebensmittel von unserem Lindhof sowie Granderwasser.** Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer. Aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Dich, auch auf den Balkonen nicht zu rauchen. Tiefgarage ohne Gebühr.

Dein privater Kraftort. Deine persönliche Wohlfühloase. Dein individueller Rückzugsort.
Wähle Deinen persönlichen Kraftort aus zwölf verschiedenen Zimmerkategorien. Für Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit: Dein Zimmer ist frei von elektromagnetischen Strahlungen. Freies WLAN kannst Du gerne in der Lounge nutzen. Spüre Dich selbst. Nimm Dir eine Auszeit.

Nachhaltigkeit: Im European Ayurveda Resort Sonnhof setzen wir verschiedene Maßnahmen ein, um Ressourcen im Hotelbetrieb bewusster zu nutzen: Unsere Zimmer und Räumlichkeiten werden größtenteils mit effektiven Mikroorganismen gereinigt. Wir arbeiten kontinuierlich daran, Plastik und Einwegprodukte aus unserer Küche und unserem Arbeitsumfeld zu entfernen. Stattdessen setzen wir auf wiederverwendbare und natürliche Materialien. Seit 2023 wird unser Hotel mit Strom aus erneuerbaren Energiequellen versorgt.

INFO

Alle unsere Zimmer sind mit der ZES Energie- und Regenerationsmatte und Memon-Technologie ausgestattet.





Einzelzimmer SONNHOF
20 m², Holzboden aus Eiche, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internetanschluss, Safe, Schreibtisch und Balkon.



Doppelzimmer OM SPIRIT
30 m², Doppelzimmer aus gemütlichem Altholz, Sitzecke, Holzboden aus Eiche, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe, Schreibtisch und Balkon.







Doppelzimmer SHINE ON
22 – 25 m², Doppelzimmer mit Holzboden, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internetanschluss, Safe und Balkon.

NEUES DESIGN





Juniorsuite SONNHOF SPIRIT
35 m², Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, Schrank, Dusche, separatem WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe und Panoramabalkon.

NEUES DESIGN





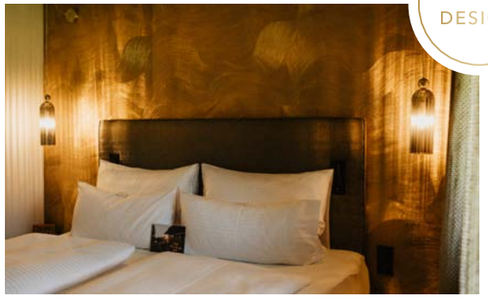
Juniorsuite SONNHOF SPIRIT DELUXE
42 m², Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, Schrank, Schreibtisch, Dusche, separatem WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe und Panoramabalkon.

NEUES DESIGN



Juniorsuite ALPIENNE SPIRIT
35 m², Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, begehbarem Schrank, Dusche, separatem WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, LAN-Anschluss, Safe und Panoramabalkon.

NEUES DESIGN



Juniorsuite ALPIENNE SPIRIT DELUXE
42 m², Schlafzimmer, getrennter Wohnraum, Holzboden, Dusche, separates WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe und Panoramabalkon.

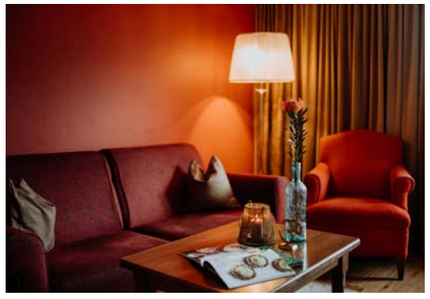


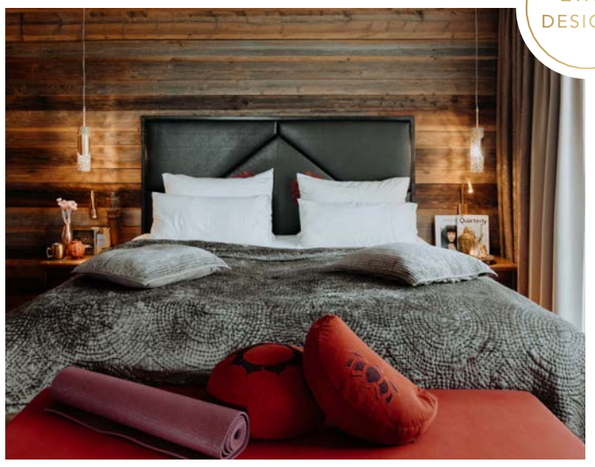
Juniorsuite TIROL MEETS INDIA
35 m², Doppelzimmer mit Wohnraum, Holzboden, begehbarem Schrank, Dusche, separatem WC, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, SAT-TV, Internetanschluss, Safe und Panoramabalkon.



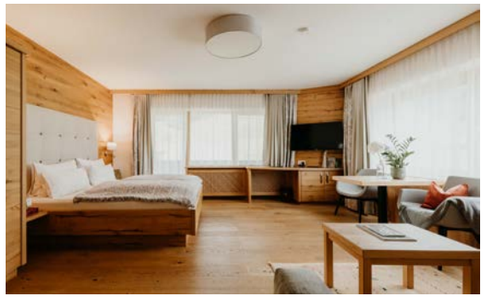
Juniorsuite HARMONIE SPIRIT
42 m², Schlafzimmer, getrennter Wohnraum, Holzboden, Dusche, separates WC, Doppelwaschbecken, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe, Panoramabalkon und Seidenbettdecken.

ZWEI DESIGNS





Suite VEDA SPIRIT
45 m², getrennter Wohn- und Schlafbereich, Sitzecke, Eichenboden, Dusche, separates WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Flat-TV, Internetanschluss, Safe, Schreibtisch, Panoramabalkon und Seidenbettdecken.



Apartment SONNHOF
35 – 40 m², Doppelzimmer mit Holzboden, Sitzecke mit Sofa, Dusche/ WC, Föhn, Bademantel, Slippers, SAT-TV und Balkon. Unser Apartment liegt **ca. zwei Gehminuten vom Hotel entfernt (nicht direkt in der Hotelanlage).**



Apartment SHINE ON
35 – 40 m², Doppelzimmer mit Holzboden, Sitzecke mit Sofa, Dusche/ WC, Föhn, Bademantel, Slippers, SAT-TV und privater Sauna. Unser Apartment liegt **ca. zwei Gehminuten vom Hotel entfernt (nicht direkt in der Hotelanlage).**

Hier geht es zur
EA Home App!

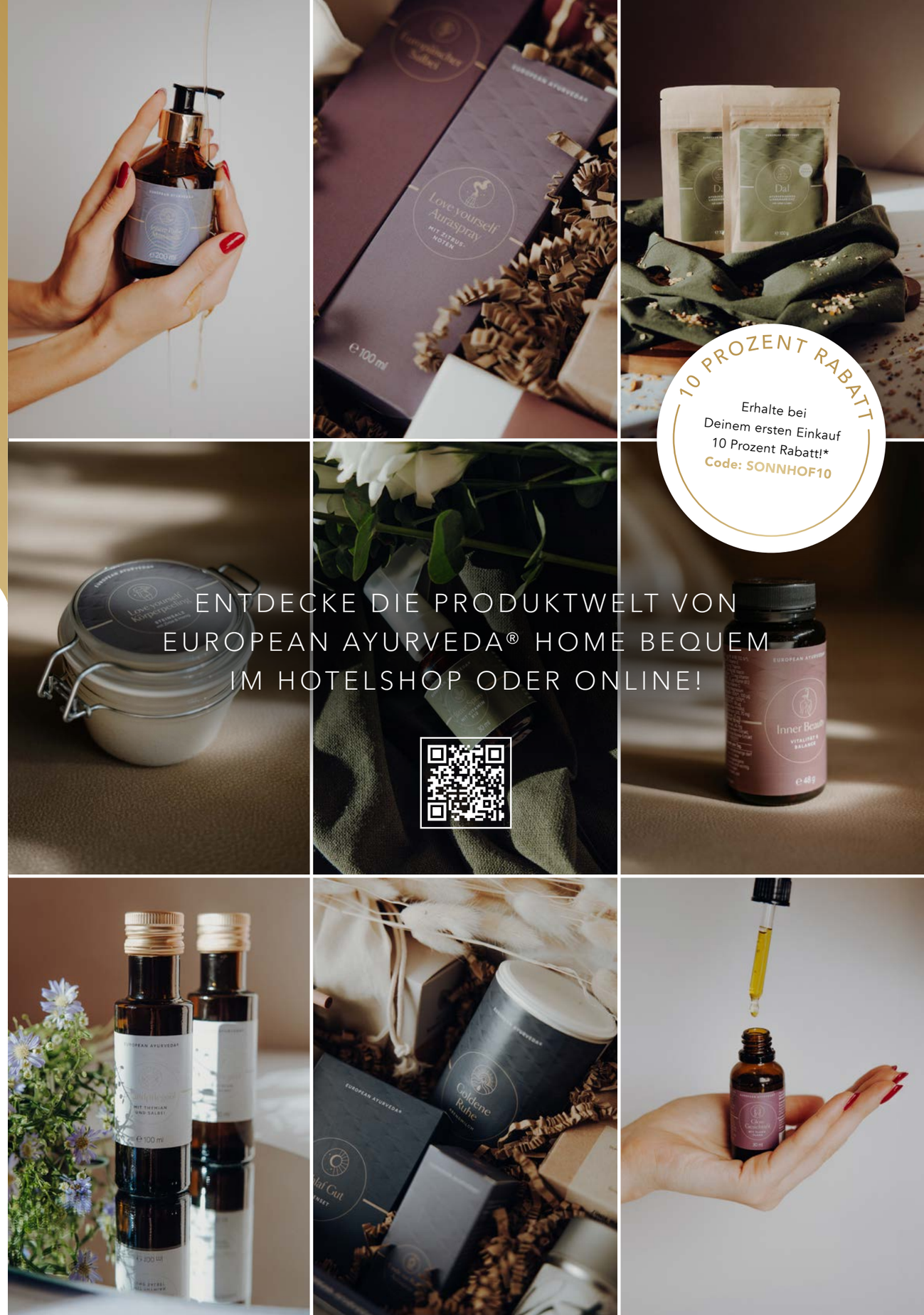


ERLEBE EUROPEAN AYURVEDA® HOME

DEINE AYURVEDA RITUALE 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.



EUROPEAN AYURVEDA®
Resort Sonnhof Tirol

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Anreise
Mit dem Pkw über die Inntalautobahn, Ausfahrt Kiefersfelden oder Kufstein Nord (ohne Mautgebühr) oder Weyarn, auf der Bundesstraße Richtung Bayrischzell. Innsbruck: 90 km, 1 Stunde; Salzburg: 119 km, 1 Stunde 20 min; Flughafen München: 135 km, 1 Stunde 30 min.

Gerne organisieren wir Deinen Transfer:
Taxi vom Hotel zum Bahnhof Kufstein: **ca. 40-45 €**
Gebühr für Flughafentransfer auf Anfrage.

An- und Abreise
Bei Anreise ist das Zimmer ab 14.00 Uhr bezugsfertig. Bei Abreise steht Dir das Zimmer bis 11.00 Uhr zur Verfügung. Bei vorzeitiger Abreise wird der Zimmerpreis für die gebuchten Tage verrechnet.

Buchung
Bei Buchung ist eine Anzahlung des Reisepreises auf das Konto bei der Sparkasse Kufstein zu leisten: IBAN: AT67 2050 6077 0005 1662 BIC: SPKUAT22XXX

Zimmerservice
Gegen Gebühr; je nach Aufwand **€ 5 – 10**

Inklusivleistungen
Verwöhnpension mit Ayurveda-Frühstücksbuffet, mittags Pitta-Buffet, nachmittags Vata-Jause mit Teezeremonie und Obst, Abendmenü, exkl. Getränke. Wir verwenden zum Großteil biologische und regionale Lebensmittel von unserem Lindhof sowie Granderwasser.
- Teilnahme am Ayurveda-Aktiv-Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa
- Kostenloses WLAN in der Lounge
- Tiefgaragenplatz

Zahlungsmodalitäten
Cash, EC-Karte, Visa, MasterCard

Stornogebühr
- Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.
- 30 bis zwei Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 60 % des Zimmer- und Kurpreises.
- Einen Tag vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100 % des Zimmer- und Kurpreises.

Stornogebühr Ayurveda Spa
Bei kurzfristig stornierten Massagen und Anwendungen im Ayurveda Spa (innerhalb von 24 Stunden vor Behandlungsbeginn) beträgt die Stornogebühr 70 % der Leistung.

Zuschlag Einzelbelegung
Doppelzimmer € 75 / Nacht
Suite „Veda Spirit" € 90 / Nacht

Deine Empfehlung & unser Dankeschön
Für jede Empfehlung, die zu einer Buchung führt, bedanken wir uns bei Dir mit einem Ayurvedabonus im Wert von **€ 50** als kleine Vorfreude auf Deinen nächsten Urlaub im Sonnhof.

Gutscheine
Wenn Du eine spezielle Überraschung für liebe Menschen oder auch Geschäftspartner suchst, ist ein Sonnhof-Geschenkgutschein ein ganz besonderer Gruß. Eben ein Stück vom Glück! (Bei Buchung bitte unbedingt Gutscheinnummer angeben.)

Im Einklang mit der Natur:
Wir setzen auf einen bewussteren Umgang mit Ressourcen.
Bei der Reinigung unserer Zimmer und Räumlichkeiten setzen wir größtenteils auf Effektive Mikroorganismen (EM). Dabei handelt es sich um eine Mischung verschiedener Mikroorganismen, die miteinander in Wechselwirkung stehen und sich gegenseitig in ihrem Wachstum unterstützen. Auf diese natürliche Form der Reinigung setzen wir im Sonnhof – als Teil unseres laufenden Bestrebens, den Einsatz herkömmlicher Reinigungsmittel zu reduzieren.

Mit Erscheinen dieser Preisliste verlieren alle bisherigen ihre Gültigkeit. Änderungen vorbehalten! Für Irrtümer und Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

WEBSITE | INSTAGRAM | ONLINE SHOP | APP DOWNLOAD | PODCAST

Hinterthiersee 16 • 6335 Thiersee • Tirol • Austria • T +43 5376 5502 • info@sonnhof-ayurveda.at
Onlineshop & Blog: www.european-ayurveda.com
WWW.SONNHOF-AYURVEDA.AT