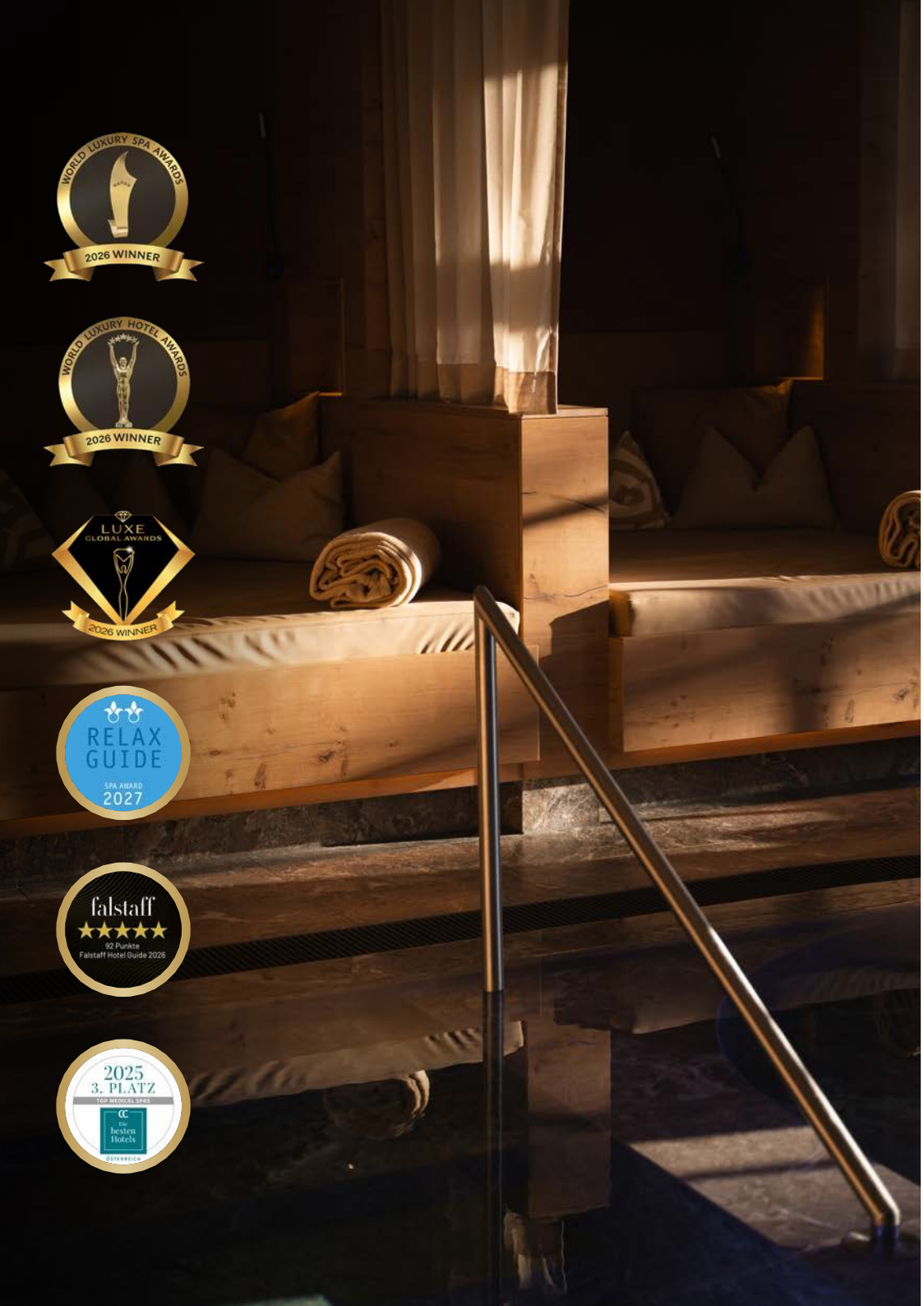


IT'S ALL ABOUT YOU

PIONIERE SEIT 2006

LONGEVITY PROGRAMME & BEHANDLUNGEN

EUROPEAN AYURVEDA®
Resort Sonnhof Tirol



SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

Vom Cocoon zum Schmetterling

Es gibt Orte, die wir besuchen. Und es gibt Orte, die etwas in uns verändern. Das European Ayurveda Resort Sonnhof ist ein solcher Ort. Ein **Kraftplatz** inmitten der Tiroler Berge, ein Sanctuary, das Dir den geschützten Raum schenkt, wieder ganz bei Dir selbst anzukommen.

Hier darfst Du loslassen, Dich zurückziehen wie in einen **Cocoon**. Wie eine Raupe brauchen auch wir manchmal einen geschützten Raum, um uns zu verwandeln. Nicht, um jemand anderes zu werden. Sondern um wieder freizulegen, was längst in uns ist.

Seit vielen Jahren verbinden wir die **jahrtausendealte Weisheit des Ayurveda** mit **europäischem Lebensgefühl**, moderner **Longevity** und Spiritualität. Unser erfahrenes Ayurveda-Expertenteam betrachtet Dich als Ganzes – mit Deiner Geschichte, Deiner Energie und dem, was Du gerade brauchst.

Dass der Sonnhof heute zu den **weltweit anerkanntesten Orten** für authentisches Ayurveda zählt, erfüllt uns mit tiefer Dankbarkeit. Doch die wertvollste Auszeichnung ist für uns das, was Menschen von hier mitnehmen: mehr Leichtigkeit, neue Klarheit und eine tiefere Verbindung zu sich selbst.



Willkommen an Deinem Kraftplatz.
Willkommen in Deinem Sanctuary.
Willkommen im Sonnhof.

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



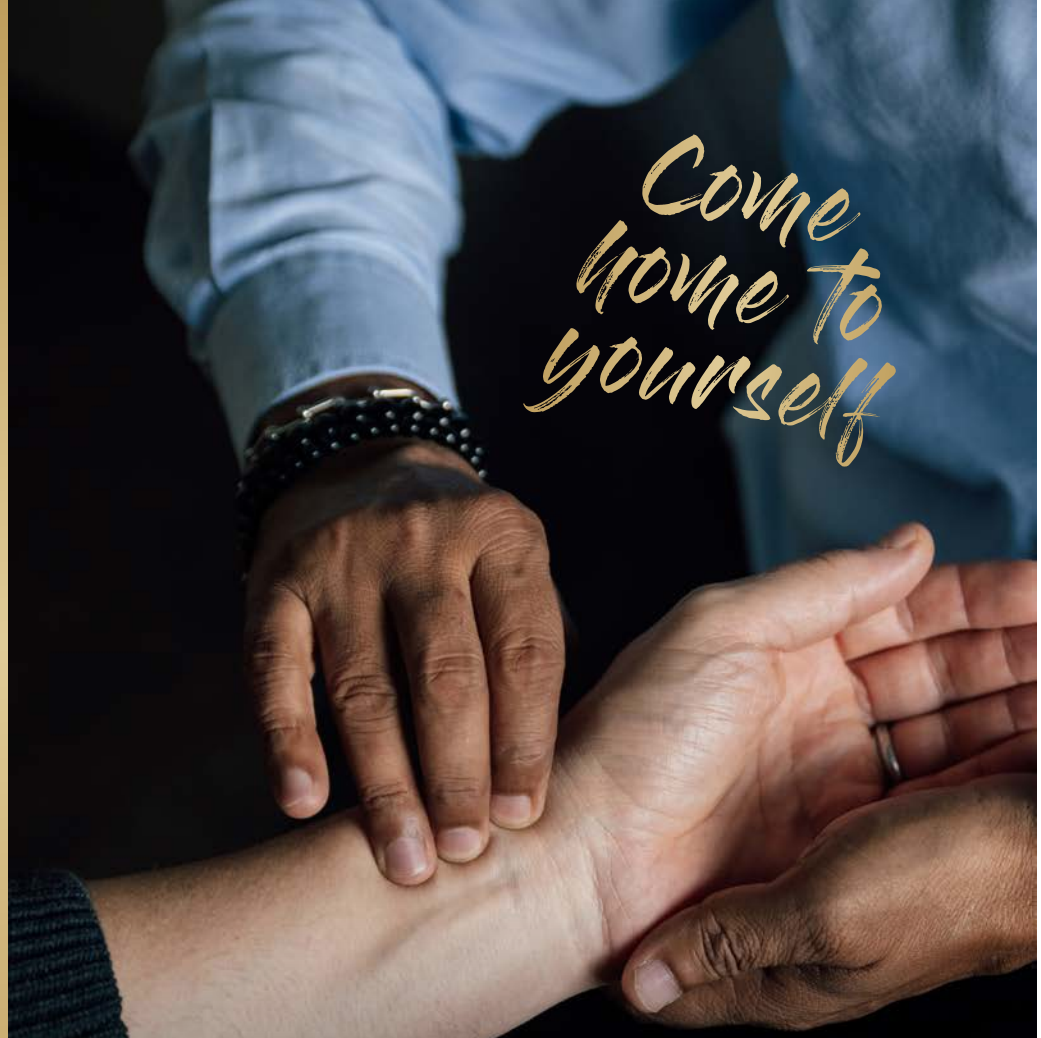
	DETOX & ENERGETISIERT
	BERUHIGT & ENTSPANNT
	KLÄREN & LOSLASSEN
	STÄRKT & FÖRDERT LANGLEBIGKEIT

EA = European Ayurveda®

Es geht mir richtig gut

INHALTSVERZEICHNIS

06 – 07	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 – 21	European Ayurveda® Körperbehandlungen
22 – 23	European Ayurveda® für den Bewegungsapparat
24 – 26	European Ayurveda® Detox Behandlungen
27 – 29	European Ayurveda® Klassische Behandlungen
30 – 31	Ayurveda Plus
32 – 35	Kosmetik-Behandlungen
36 – 37	Emotionale & seelische Begleitung sowie Kraftorte
38 – 41	Spiritual Expertise: Clearings, Yoga & Meditation
42 – 43	Mental & Mind Detox© Coaching & Meditation
44 – 45	Premiumprogramme
46 – 47	Empowerment Mentoring
48 – 49	Spa-Etikette
50 – 51	European Ayurveda® Home & Produktwelt



AYURVEDISCHE PULSDIAGNOSE

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

LEBENSSINNBERATUNG

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

EUROPEAN AYURVEDA®
ERNÄHRUNGSGESPRÄCH

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

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).

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



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

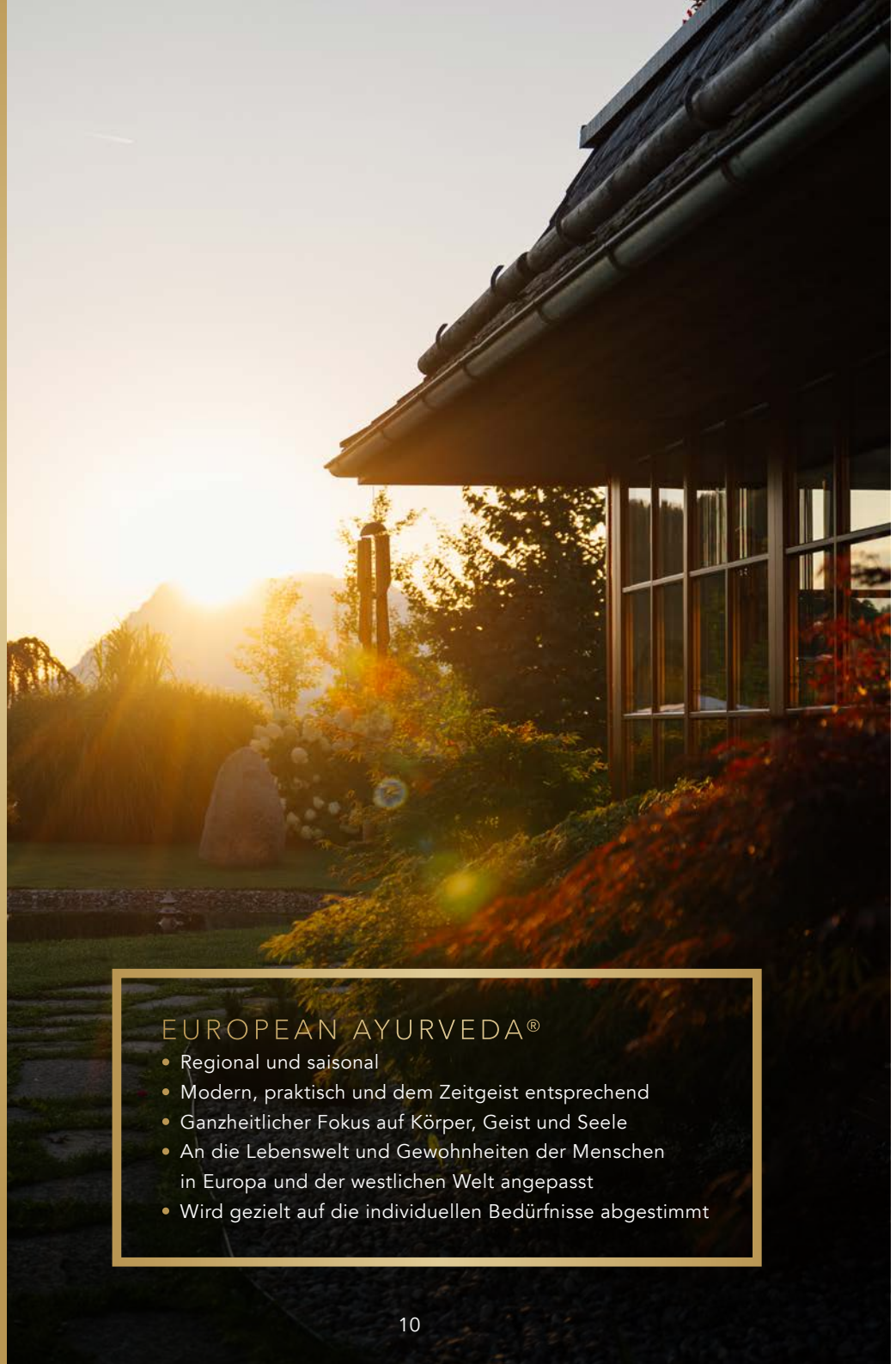
- Yogalehrerin für traditionelles Yoga
- Yoga Nidra, Breathwork, Rituale, Zeremonien und Mantra-Chanting
- Energiearbeit



RIA SHARMA

Spiritual Teacher

- Brahmanin, Expertin für Arbeit am Energiekörper
- Chakra Clearing Spezialistin



EUROPEAN AYURVEDA®

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

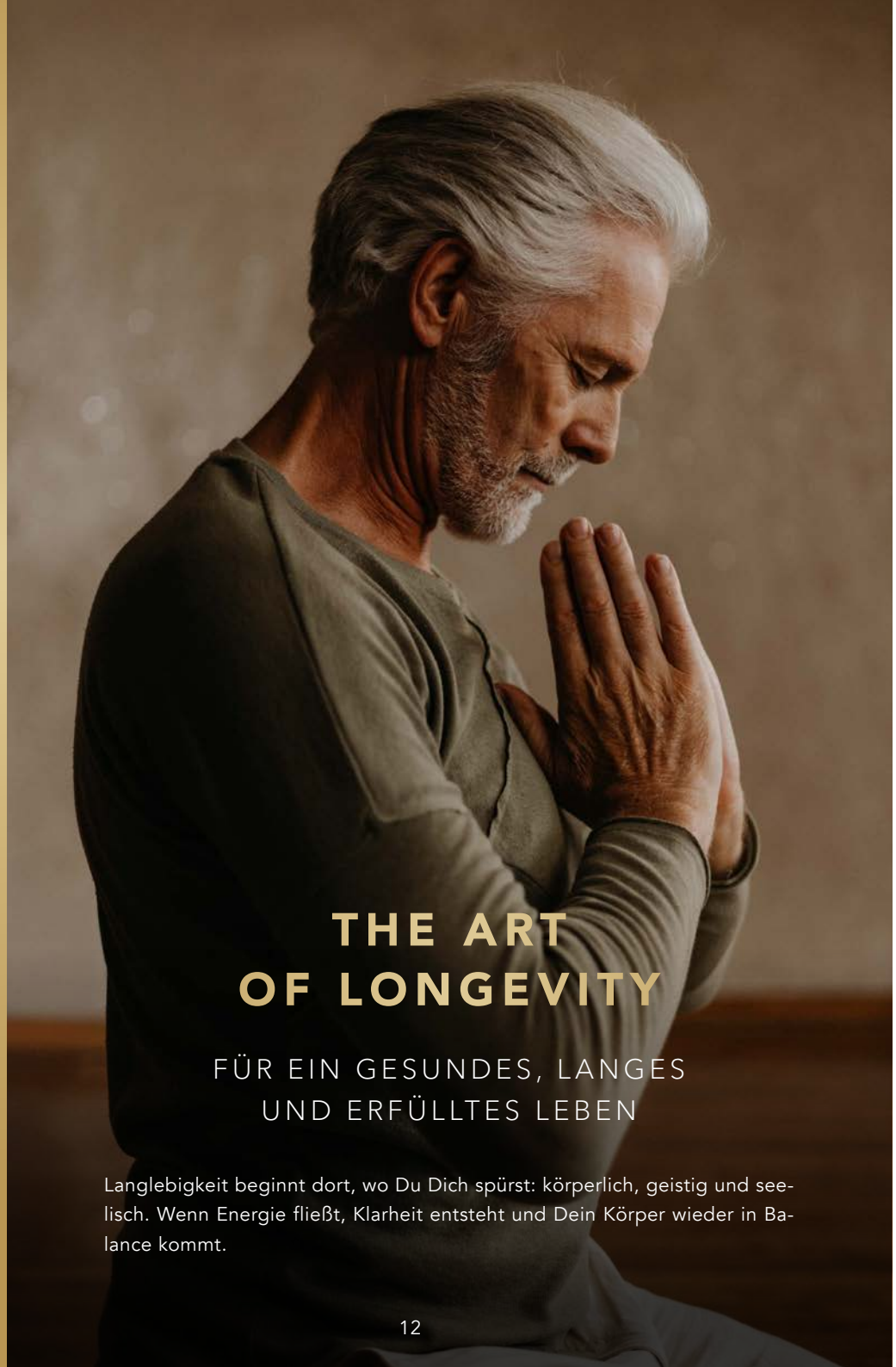
ENTWICKELT IN TIROL. ANERKANNT IN DER WELT.

Seit 20 Jahren entwickeln wir im European Ayurveda Resort Sonnhof eine eigenständige Methode, die traditionelles Ayurveda mit moderner westlicher Medizin, Psychologie und europäischen Lebensgewohnheiten verbindet. So entstand ein **ganzheitlicher Ansatz**, der speziell auf die Bedürfnisse von Menschen in der westlichen Welt abgestimmt und in dieser Form **weltweit einzigartig** ist.

European Ayurveda® ist kein kopiertes Konzept und keine klassische Ayurveda-Kur aus Indien. Die Methode wurde im Sonnhof entwickelt – aus der Erfahrung mit tausenden Gästen und ihren individuellen Herausforderungen. Stress, Dauerbelastung, Schlafprobleme oder emotionale Erschöpfung sind typische Themen unserer Zeit. Deshalb betrachtet European Ayurveda® nicht nur den Körper, sondern auch mentale und emotionale Belastungen als wichtigen Teil der Gesundheit.

Unsere Kuren verbinden traditionelles Ayurveda mit **moderner Diagnostik**, Naturheilverfahren und medizinischer Expertise. Dadurch entsteht eine Therapieform, die individuell, alltagstauglich und nachhaltig wirkt. Die **European Ayurveda® Küche** arbeitet mit regionalen und saisonalen Zutaten, die unsere Gäste kennen und zuhause leicht integrieren können. So wird Ayurveda nicht zu einer kurzfristigen Erfahrung, sondern zu etwas, das langfristig im Alltag weiterleben darf.

Yoga, Atemarbeit, Coaching und mentale Begleitung unterstützen unsere Gäste dabei, neue Gewohnheiten zu entwickeln und bewusster mit den eigenen Ressourcen umzugehen – ohne Leistungsdruck und ohne Dogmen. Der Sonnhof zählt zu den international renommiertesten Ayurveda-Häusern Europas und wurde mehrfach weltweit ausgezeichnet – nicht nur für seine Qualität, sondern für einen Ansatz, der **Ayurveda neu denkt** und gleichzeitig seinen Ursprung respektiert.



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.

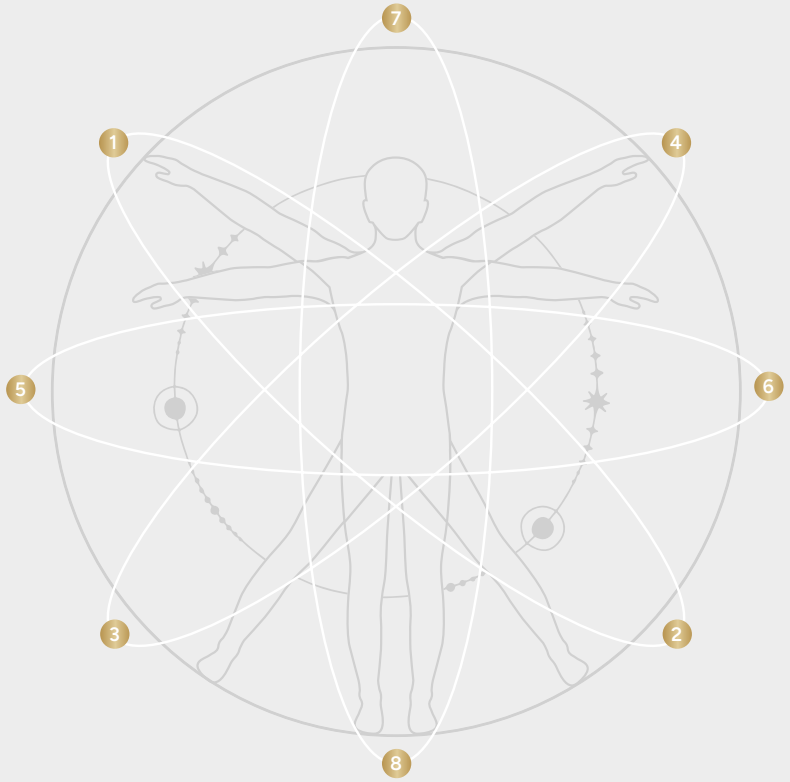
„AYURVEDA SIEHT ALTERN ALS EINEN AKTIVEN, STEUERBAREN PROZESS. MIT RASAYANA-THERAPIEN, EINEM INDIVIDUELL ABGESTIMMTEM LEBENSSTIL UND MENTALER KLARHEIT LÄSST SICH BIOLOGISCHE ALTERUNG VERLANGSAMEN – DAS ZEIGT AUCH DIE EPIGENETIK*."

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: Infektresistenz, Zellschutz, mehr Lebensenergie.**

7 LEBENSSINN

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 LANGLEBIGKEIT

ABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 50 / 75 min **€ 144 / € 208**

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 **€ 260**

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

MUKABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 50 min **€ 144**

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.

ROOTS & RELEASE – AYURVEDISCHE RÜCKEN- & FUSSMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 50 min. **€ 144**

Eine wohltuende Kombination aus fließender Rückenmassage und achtsamer Fußmassage. Warmes Ayurveda-Öl, gezielte Griffe und sanfter Druck helfen, Verspannungen loszulassen und schenken tiefe Entspannung, Erdung und neue Leichtigkeit.

VISHESH

Behandlungsdauer: ca. 50 / 75 min **€ 144 / € 208**

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 **€ 260**

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

PRANA HEALING MASSAGE© BY SONNHOF

Behandlungsdauer: ca. 75 min **€ 233**

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.

CALM & GLOW - AYURVEDISCHE 4-HAND-MASSAGE FÜR KOPF & FÜSSE

Behandlungsdauer: ca. 50 min. **€ 260**

Zwei Therapeut:innen, ein Moment tiefer Ruhe. Während Kopf und Füße gleichzeitig mit achtsamen ayurvedischen Griffen massiert werden, darf der Geist loslassen und der Körper zur Ruhe kommen. Wohltuend bei innerer Unruhe, Reizüberflutung, hohem Druck und einem Kopf voller Gedanken.

PADABHYANGA

Behandlungsdauer: ca. 25 min / 50 min **€ 76 / € 144**

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 **€ 196**

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 **€ 108**

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.

UDANAVATA© – EA BAUCHSPEZIALBEHANDLUNG

Behandlungsdauer: ca. 50 min **€ 144**

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 ANTI-STRESS-MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 50 / 75 min **€ 144 / € 208**

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.

HASTABHYANGA MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 25 / 50 min **€ 76 / € 144**

Eine wohltuende und intensive Massage für Hände und Arme, ideal bei Verspannungen durch Computerarbeit, Sport oder alltägliche Belastungen. Die Massage lockert Muskeln und Sehnen, fördert die Durchblutung und den Lymphfluss und verbessert die Beweglichkeit von Fingern und Handgelenken. Die sanfte Stimulation der zahlreichen Nervenbahnen in den Händen wirkt zudem beruhigend auf das Nervensystem, kann Stress reduzieren und schenkt ein tiefes Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden.

„MIND RELAXING" FUSS FLOW MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 50 min **€ 144**

Berührung, die tief wirkt. 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. Besonders 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 **€ 144**

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. Die Behandlung beruhigt zudem das Nervensystem und stärkt die seelische Widerstandskraft.

mit Gold

EA GLORY HEALING MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 75 min **€ 268**

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 **€ 149**

Khadi Vasti ist eine tief nährende 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.

KHADI VASTI „RÜCKEN INTENSIV"

Behandlungsdauer: ca. 45 min **€ 149**

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, Beschwerden des Iliosakralgelenks (ISG), chronischer Verspannung und Vata-Ungleichgewicht.

JANU VASTI "AYURVEDISCHE KNIETHERAPIE"

Behandlungsdauer: ca. 45 min **€ 149**

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 **€ 144**

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 **€ 164**

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 harmonisiert.



EUROPEAN AYURVEDA®
DETOX BEHANDLUNGEN

DETOX & ENERGETISIERT · BERUHIGT & ENTSPANNT · KLÄREN & LOSLASSEN · FÖRDERT LANGLEBIGKEIT

GARSHAN – SEIDENHANDSCHUHMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 50 min **€ 144**

Behandlungsdauer inkl. Anti-Cellulite-Wrap: ca. 75 min **€ 208**

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 Cellulite und Kältegefühle, wirkt gegen chronische Müdigkeit und steigert die Leistungsfähigkeit und den Energiefluss. Die Behandlung wirkt durchblutungsfördernd.

Hochwertige Bio-Stempel aus eigener Herstellung. HAND MADE!

UPANA

Behandlungsdauer: ca. 50 min **€ 144**

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 **€ 159**

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 **€ 269**

Jambira Pinda Sveda mit zwei Therapeuten.

UDVARTANA

Behandlungsdauer: ca. 50 min **€ 144**

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 Cellulite.



PIZZICHILLI ODER SEKKA – KÖNIGLICHER KÖRPERÖLGUSS

Behandlungsdauer: ca. 50 min **€ 295**

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.

ANTI-STRESS-MASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 50 min **€ 144**

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.

SPORTMASSAGE MIT MURMELTIERÖL

Behandlungsdauer: ca. 50 min **€ 144**

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 **€ 65**

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 / 50 min **€ 76 / € 144**

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

GANZKÖRPER-LYMPHDRAINAGE

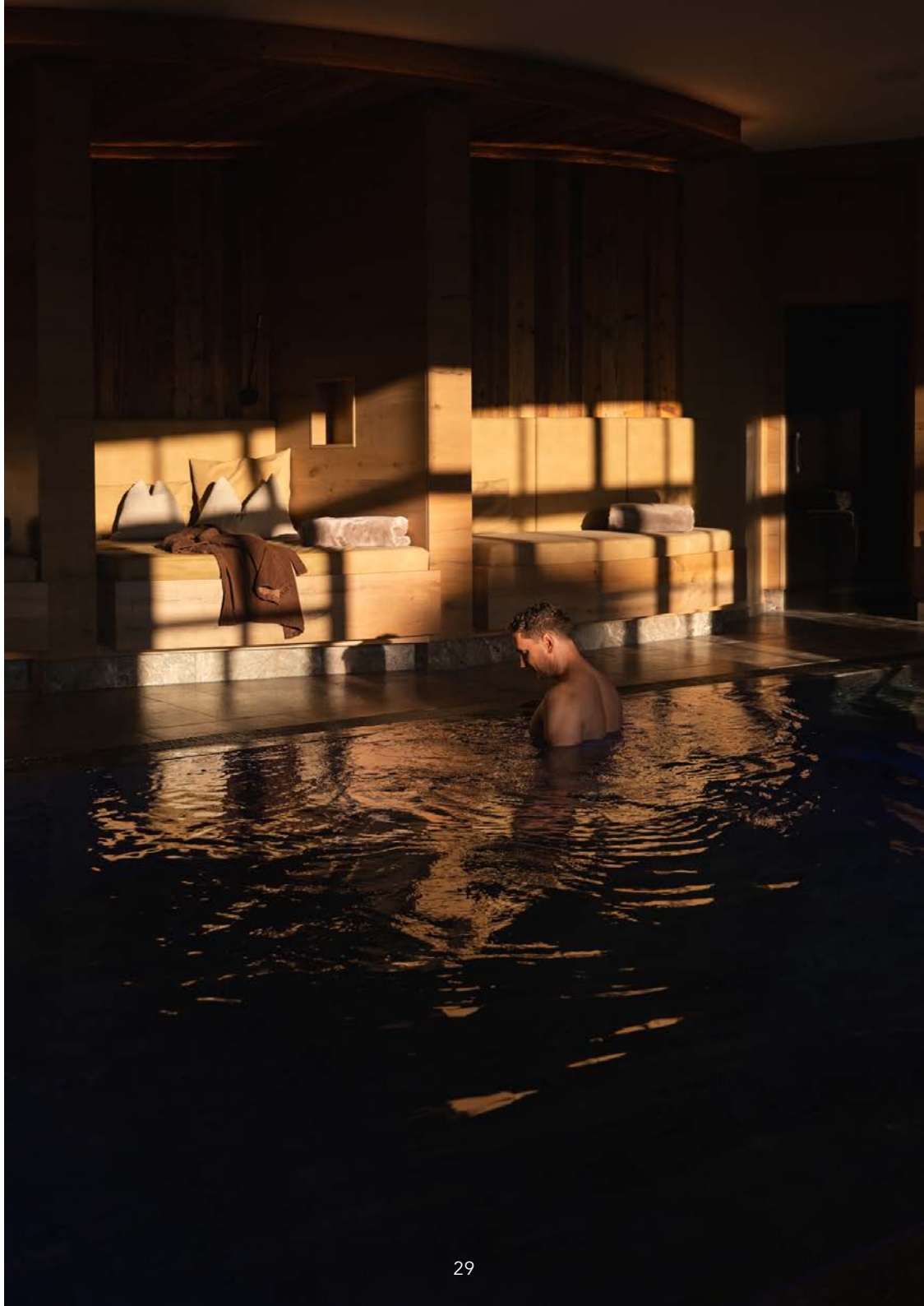
Behandlungsdauer: ca. 25 min / 50 min **€ 66 / € 129**

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

RÜCKENMASSAGE

Behandlungsdauer: ca. 25 / 50 min **€ 76 / € 144**

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 **€ 169**

Anamnese, Beratung,
ggf. körperliche Untersuchung

AKUPUNKTUR- & MARMABEHANDLUNG

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

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

NEUROKYBERNETISCHE THERAPIE / HNC *

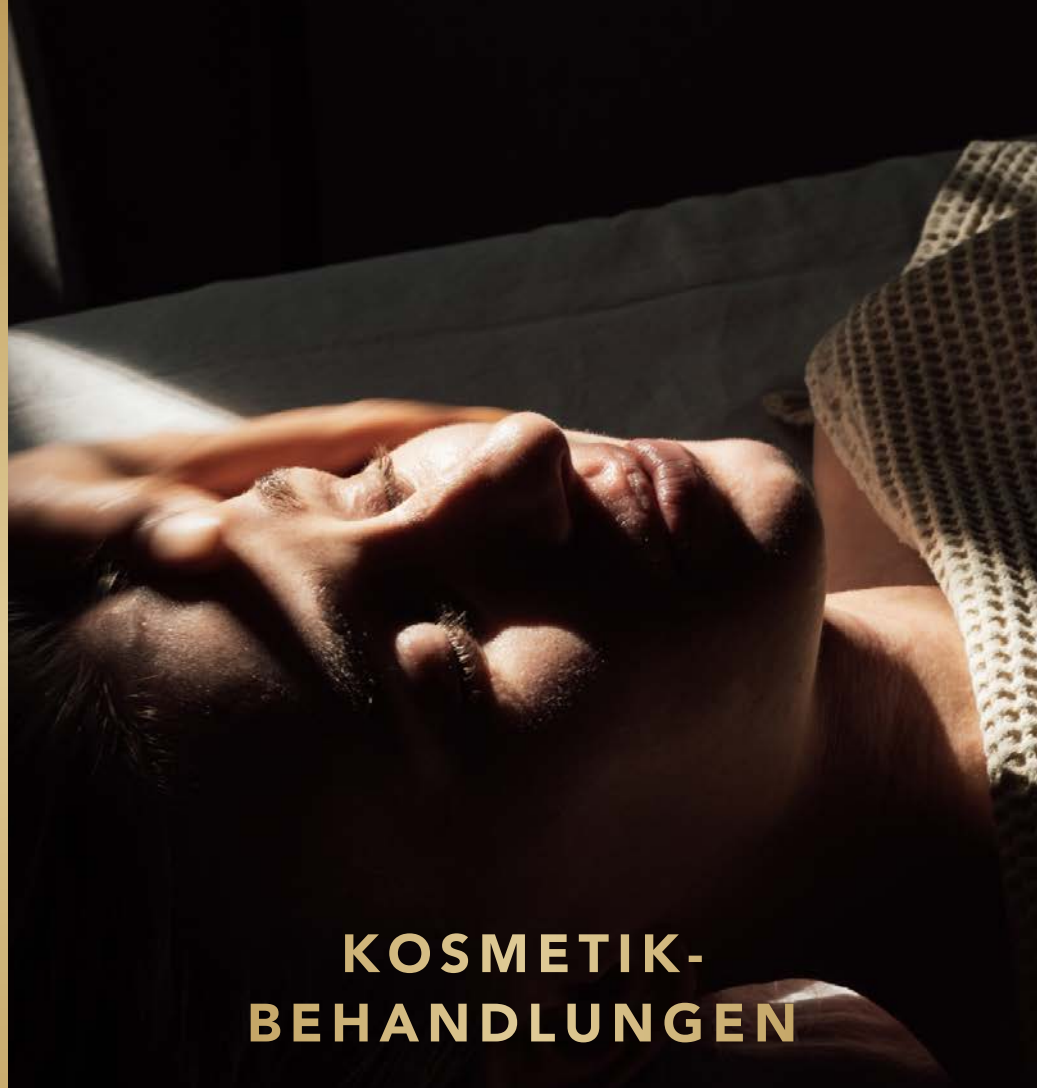
Große Sitzung: ca. 45 min **€ 255**

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 reichhaltige 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.

MY SPECIAL BIO LIFTING FACE TREATMENT

Behandlungsdauer: ca. 80 Minuten inkl. 5 min. Beratung **€ 189**

Reinigung · Peeling · frisches Aloe Vera Blatt · Massage · Maske · Tagespflege
Nach einer persönlichen Hautanalyse wird die Behandlung exakt auf meine aktuellen Bedürfnisse abgestimmt – ob intensive Feuchtigkeit, Regeneration oder Klärung. Wertvollste Naturwirkstoffe wie schwarzer Sesam, Heilerde oder frische Aloe Vera schenken meiner Haut genau das, was sie jetzt braucht.

DETOX FACE & LIFT

Behandlungsdauer: ca. 80 Minuten inkl. 5 min. Beratung **€ 189**

Reinigung · Peeling · Gua Sha Stein Massage ·
Serum · frisches Aloe Vera Blatt · Maske · Tagespflege
Tiefe Reinigung trifft auf intensive Gewebestraffung: Die sanfte Lymphaktivierung mit dem Gua Sha Stein löst Verspannungen im Gesicht, regt den Entgiftungsfluss an und lässt Schwellungen abklingen. Reines Aloe Vera Gel und feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe schenken meiner Haut neue Spannkraft und ein vollkommen frisches, geklärtes Hautgefühl.

LOVE YOUR AGE POWER TREATMENT

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

Reinigung · Enzympeeling · frisches Aloe Vera Blatt ·
Massage · Reishi Maske · Tagespflege
Ich liebe mein Alter und schenke meiner Haut die beste Pflege für jugendliche Leuchtkraft! Hochwirksame Wirkstoffpflanzen und der Verjüngungspilz Reishi regenerieren die Zellen, polstern die Haut spürbar von innen auf, festigen das Bindegewebe und glätten Fältchen. Mein Teint wirkt strahlend, entspannt und voller Energie.

EXKLUSIV ROHINI REGENERATING TREATMENT

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

Sanfte Reinigung · Enzympeeling · Tiefenreinigung · frisches Aloe Vera Blatt · verwöhnende Rohini-Massage · High-Performance Maske · seidige Intensivpflege

Ein hochkarätiges Behandlungsritual für vollendete Hauterneuerung. Die einzigartige Intelligenz erlesener, adaptogener Rohini-Pflanzen entfaltet ihre Kraft punktgenau dort, wo meine Haut sie benötigt. Intensive Verjüngung wirkt bis in die tiefsten Hautschichten, festigt die Konturen und schenkt seidige Pflege. Mein Teint erstrahlt in jugendlicher Perfektion und vollkommener Harmonie.

NATURE OF MEN TREATMENT

Behandlungsdauer: ca. 50 / 80 Minuten inkl. 5 min. Beratung **€ 140 / € 224**

Reinigung · Peeling · frisches Aloe Vera Blatt · Gesichtsmassage · Maske · Tagespflege

Speziell auf die Ansprüche der Männerhaut abgestimmt: Intensiver Feuchtigkeitsboost, Regeneration und nachhaltige Pflege. Eine sanfte Kopf- und Nackenmassage löst Stress und Schulterverspannungen. Ich fühle mich vitalisiert, erfrischt und voller Energie.

ZUSATZLEISTUNGEN

je Behandlung **€ 25**

- Augenbrauen formen
- Augenbrauen färben
- Wimpern färben



INFO

Jede Behandlung wird individuell auf Deine Wünsche und das aktuelle Hautbild abgestimmt.

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, ureigensten 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

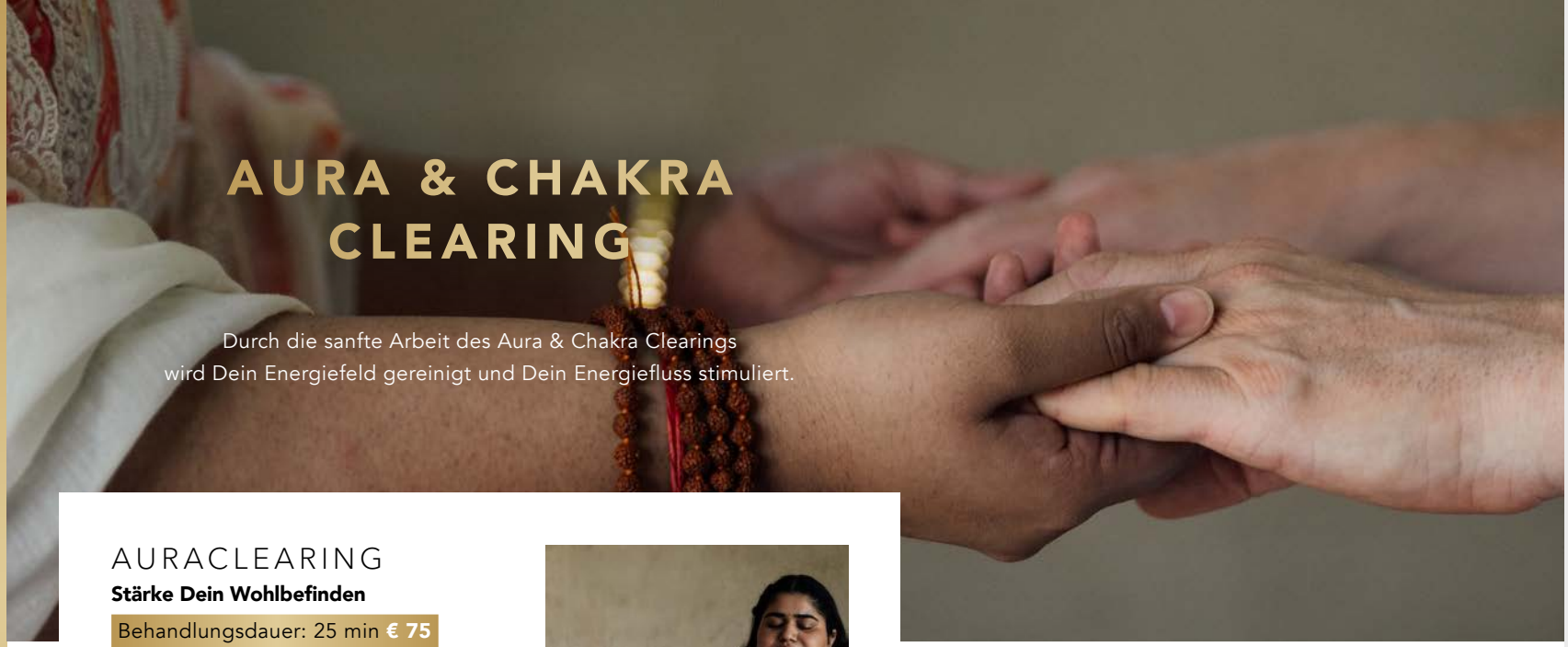
- Beratung zu den Themen Stressbewältigung und Burnout-Prävention (60 min) **€ 150**
- Emotionale und seelische Begleitung (60 min) **€ 150**



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 **€ 75**

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.

CHAKRABEHANDLUNG

Dein Weg zu innerem Ausgleich

Behandlungsdauer: 55 min **€ 135**

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.



Spiritual Teacher Ria Sharma

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

LOSLASSRITUAL

Lass gehen, was Dich belastet

Behandlungsdauer:
25 min / 50 min **€ 76 / € 144**

Manchmal halten wir an Situationen, Gedanken, Emotionen oder Beziehungen fest, die uns nicht mehr guttun. Das Loslassritual mit Sarah oder Teresa schenkt Dir einen geschützten Raum, um innezuhalten, bewusst wahrzunehmen und Dich von dem zu lösen, was Dich belastet.

Eine geführte Auszeit, um Altes loszulassen und neue Leichtigkeit zu finden. Durch eine geführte Meditation, achtsame Übungen oder ein Vergebungsritual und Elemente der Energiearbeit können festgehaltene Gedanken, Emotionen und Situationen bewusst betrachtet und gelöst werden.

UNSERE SPIRITUAL COACHES



Cornelia Miedler

> Schamanin
> Pflanzenexpertin
> Kraftplatz Expertin
> Energiemedizinerin



Vipin Kunnathuparambil

> Spiritual Healer
> Marma-Punkt-Experte
> Mantra Chanting
> Ayurvedische Rituale

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.

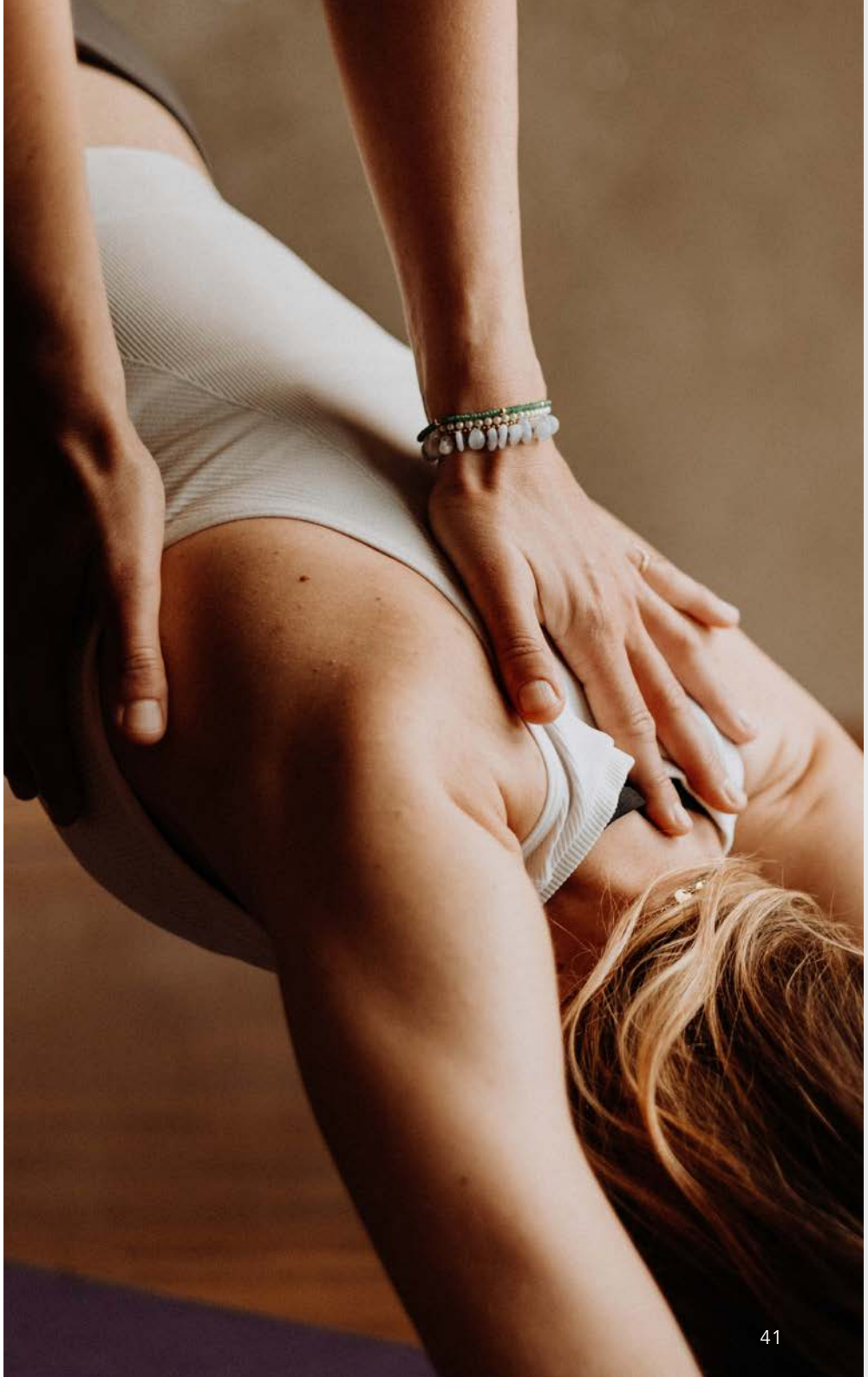
YOGA NIDRA

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) **€ 125**



UNSERE SPIRITUAL COACHES



Ashutosh Ashutosh
> Yogalehrer
> Marma Healing Therapeut
> Körpertherapeut



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



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“

€ 545 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

€ 555 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

€ 625 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

€ 625 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 drei, sechs und zwölf Monaten an die Hand und begleiten Dich auf dem 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 Healingsession 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.



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.

VERSPÄTUNGEN 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. Bei Stornierungen weniger als 24 Stunden vor Behandlungsbeginn berechnen wir 70 % des Behandlungspreises.

Hier geht es zur
EA Home App!

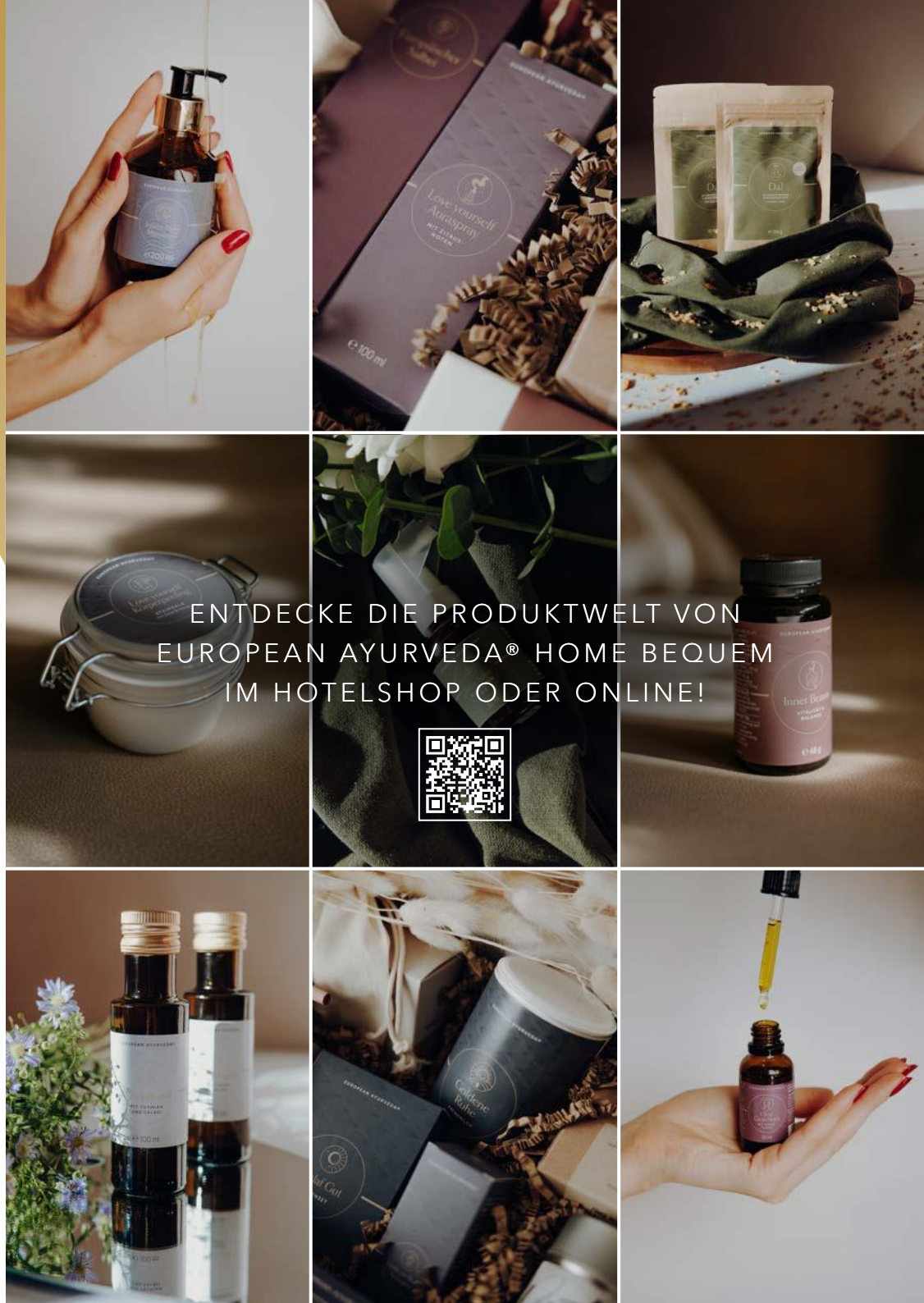


ERLEBE EUROPEAN AYURVEDA® HOME

DEINE AYURVEDA ROUTINE FÜR ZUHAUSE

Mit EA Home holst Du die Welt des European Ayurveda® direkt zu Dir nach Hause. Unsere Onlineplattform verbindet ausgewählte Produkte, ganzheitliche Home-Programme und digitale Begleitung zu einem modernen Ayurveda-Erlebnis für Deinen Alltag.

EA Home unterstützt Dich dabei, Gesundheit, Balance und Wohlbefinden Schritt für Schritt in Dein Leben zu integrieren. Die Programme und Produkte wurden gemeinsam mit Ayurveda-Experten, Ernährungsspezialisten, erfahrenen Therapeuten und Yogis entwickelt und verbinden traditionelles Wissen mit den Bedürfnissen der modernen Welt. Alles, was Du für Deine persönliche Ayurveda-Reise brauchst, kommt dabei direkt zu Dir nach Hause, sodass Du Dich ganz auf Deine Reise zu mehr Wohlbefinden konzentrieren kannst.



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 | PODCAST

Hinterthiersee 16 • 6335 Thiersee • Tirol • Austria • +43 5376 5502 • info@sonnhof-ayurveda.at

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.