

Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

AYURVEDA-RESORT SONNHOF

EINE REISE *zu sich selbst*

Eingebettet in die atemberaubende Bergwelt des Thierseetals, ist das European Ayurveda Resort Sonnhof ein einzigartiges Hideaway für alle, die Gesundheit, Regeneration und Lebensfreude nachhaltig fördern wollen. Das familiengeführte Haus ist Pionier und Zentrum des European Ayurveda®: Hier wird die innovative Verbindung aus jahrtausendealter Ayurveda-Lehre, moderner westlicher Medizin und Regionalität gelebt. Sieben Säulen – von maßgeschneiderten Therapien über typgerechte Ernährung, Healing Spirit, Yoga und Meditation bis hin zu Naturerfahrungen und Coaching – bilden die Basis für ein ganzheitliches Konzept. Longevity-Programme wie Ayurveda PLUS oder Rasayana verbinden traditionelle Reinigungskuren mit aktueller Präventionsmedizin, um Vitalität bis ins hohe Alter zu fördern. Für die individuelle Betreuung sorgt ein hochqualifiziertes Team international ausgebildeter Experten: Ayurveda-Spezialisten Gaurav Sharma, Rajat Vashisht, Deepa Naik und Allgemeinmediziner Dr. Alaettin Sinop vereinen fundiertes Wissen zu Körper, Geist und Prävention moderner Zivilisationskrankheiten. Das Spa mit Panorama-Pool, Saunen nach den drei Doshas, Meditationsräumen und dem Garten der fünf Elemente lädt zu tiefer Erholung ein. Die liebevoll gestalteten Zimmer und Suiten verbinden alpine Gemütlichkeit mit modernen Elementen und Ausblick auf die Tiroler Bergwelt. Die European Ayurveda®-Küche des Hauses kombiniert regionale Produkte vom hauseigenen Bio-Bauernhof mit den Prinzipien der ayurvedischen Ernährungslehre und verwöhnt mit Gerichten, die auf den individuellen Dosha-Typ abgestimmt sind. ■

Ayurveda-Resort Sonnhof
Gastgeber: Familie Naschberger-Mauracher
Hinterthiersee 16
A-6335 Thiersee
Telefon: 00 43 / (0) 53 76 / 55 02
E-Mail: info@sonnhof-ayurveda.at
Internet: www.sonnhof-ayurveda.at





© European Ayurveda Resort Sonnhof/M. Pay (3)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a ö. UrhG bzw. §53 dt. UrhG. Lizensiert gemäß PMG Vertrag.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium.

»OBSERVER«