



# Von der Kunst des rechten Lebens: **Ayurveda Resort Sonnhof**

Mitten in den Alpen schlägt das Herz des Europäischen Ayurveda – eine einzigartige Verbindung der Jahrtausende alten indischen Weisheit mit der Kultur Europas.



Europäisches Ayurveda als Antwort auf die Fragen des modernen Lebens: Auf einem alpinen Hochplateau vor dem majestätischen Panorama des Kaisergebirges erleben die Gäste des Ayurveda Resorts Sonnhof die Kraft der indischen Heilkunst für Gesundheit und Schönheit, Balance und Lebensqualität. Auf harmonische und einzigartige Weise integriert das Vier-Sterne-Domizil das wertvolle Wissen des Ayurveda in die europäische Kultur. Was sonst nur auf Sri Lanka oder in Indien selbst möglich ist, lässt sich im österreichischen Bergidyll in aller Originalität entdecken, ganz nach dem Motto „Ayurveda wo Sie leben“. Pancha Karma – die Königin der ayurvedischen Kuren genauso wie die vielen weiteren Facetten der über 5.000 Jahre alten Kunst des rechten Lebens genießen Gäste so in unmittelbarer Nähe ihres Zuhauses.

#### ***Vorbeugen & Regenerieren, Harmonisieren & Stärken***

Hektik, Stress und die Herausforderungen einer immer schnelllebigeren Zeit hinterlassen bei vielen Menschen Gefühle von Überforderung und Schwäche. Stimmungsschwankungen und eine sinkende Leistungsfähigkeit zeigen sich als Symptome einer Störung des inneren Gleichgewichts – oft noch lange bevor eine Krankheit entsteht. „Wie kein anderes Heilsystem ist das Ayurveda in der Lage, Probleme nicht nur an der Oberfläche zu kurieren, sondern das Gleichgewicht mit gezielten Kuren und Behandlungen wieder herzustellen, eine tiefgreifende Regeneration zu erreichen und die Lebensenergie zu steigern“, erklärt Brigitte Mauracher vom Ayurveda Resort Sonnhof. Und: „Diese Heilung zeigt sich in äußerer Schönheit genauso wie in innerer Ausgeglichenheit.“

#### ***Indische Kompetenz für Gesundheit & Genuss***

Mit Dr. Gaurav Sharma und Küchenchef Balvinder Walia, der ebenfalls aus dem Ursprungsland des Ayurveda stammt, sorgt das Resort für fundierte Professionalität und authentische Kompetenz. Dr. Sharma verfügt über einen Bachelor-Abschluss der Ayurveda-Medizin und -Chirurgie – er herät,

begleitet und unterstützt die Gäste bei ihren individuell für sie komponierten Kuren. Das Themenspektrum ist umfassend und reicht von Reinigung und Detox über Schlankheitsprogramme und Anti-Aging bis hin zu körperlichen und mentalen Problemstellungen. Wertvolle Unterstützung liefern die Bewegungslehren von Yoga und Chi Gong, die neben Meditation, Laufen und Nordic Walking im Mittelpunkt des Entspannungs- und Aktiv-Angebots stehen.

Genauso wichtig für das ganzheitliche System des Ayurveda: die Ernährung als Fundament eines gesunden und erfüllten Lebens. Als wohlthuend leichte sowie jahreszeitlich und regional geprägte Küche erfüllt diese Kochkunst alle Ansprüche der modernen Esskultur. Besondere Stärke des Sonnhof Resorts ist die kunstvolle Verbindung von ayurvedischen Prinzipien und Rezepten mit heimischen Produkten – Küchenchef Balvinders Spezialität.

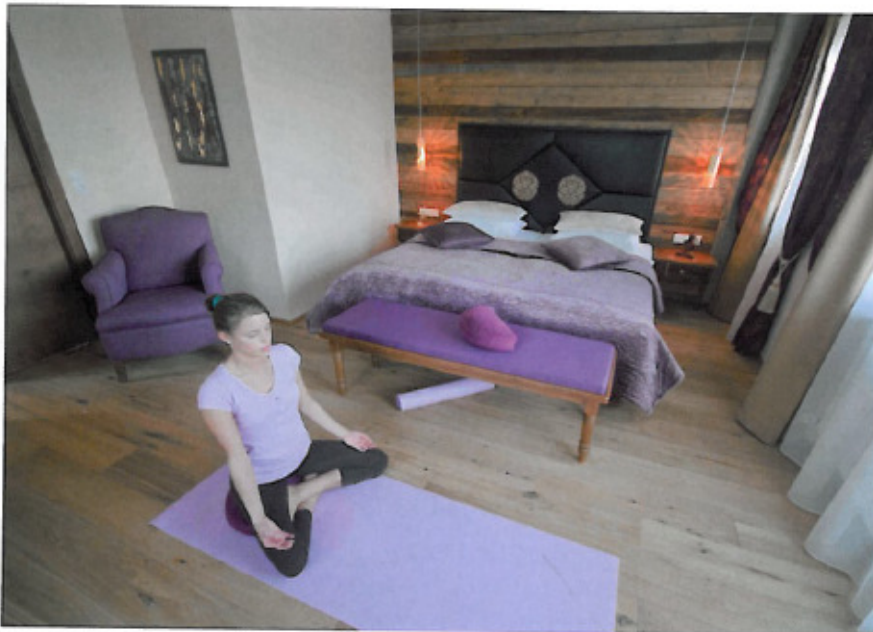
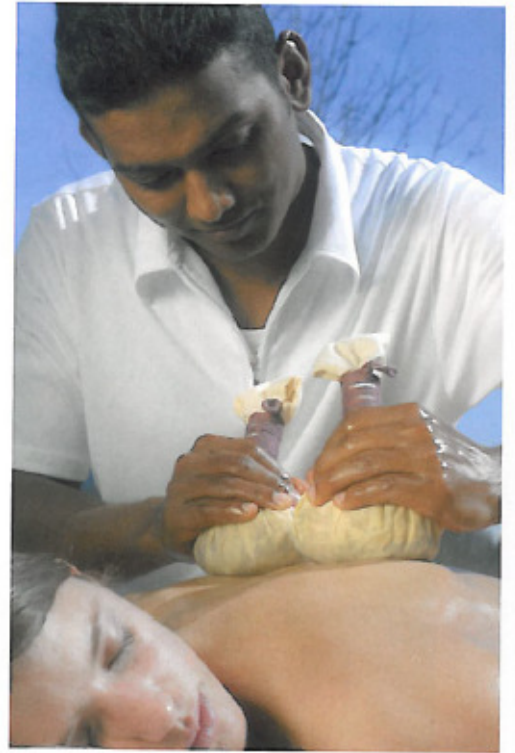
#### **Vertrautes Ambiente für eine neue Lebensphilosophie**

Der persönliche Stil eines familiengeführten Hotels und die gemütlich-vertraute Atmosphäre eines alpinen Resorts bilden den Rahmen für das exotische Ayurveda-Erlebnis. Das gesamte Ambiente spiegelt den Fokus dieses Weltbilds wider: den Blick für das wirklich Wesentliche. Im „AyurvedaZentrum“ des Hauses wecken anregende Düfte, sanfte Klänge und die Berührung mit den Naturelementen die Sinne. Wichtige Heilkräuter wie Johanniskraut – die „Blüte des Lichts“ – oder Weißdorn, die „Blüte des Herzens“ geben den Behandlungsräumen ihre Namen. Die drei Themensaunen sind von

der ayurvedischen Typologie geprägt: So steht der Farbtherapieraum Kapha für die Elemente Erde und Wasser, die Kräuterlehmsauna Pitta für Feuer und Wasser und die Sole-Edelsteintherapie Vata für Luft und Äther. Juwel des geschmackvollen Wohlfühlbereichs ist das Panorama-Hallenbad mit direktem Zugang zum Garten und dem „Hol’ Dir Kraft“-Brunnen.

#### **Kraftort mit alpiner Traumkulisse**

Die malerische Bergwelt rund um das Resort unterstützt den ayurvedischen Weg, neue Kraft und Energie zu schöpfen, in idealer Weise. Das auf 900 Metern gelegene Hochplateau des Thierseetales gehört zu den schönsten Plätzen der Alpen – sanfte Hügel, umrahmt von mächtigen Gebirgsgruppen geben der Gegend ihren einzigartigen Charakter. Abwechslung vom Idyll des Bergdorfs Hinterthiersee und geistige Nahrung finden die Gäste im nahen Kufstein mit seinem hochkarätigen Kulturangebot.



**Ayurveda Resort**   
SONNHOF

Ayurveda Resort Sonnhof  
Hinterthiersee 16  
6335 Thiersee  
Tel.: +43 5376 5502  
reservierung@sonnhof.ayurveda.at  
www.sonnhof-ayurveda.at