



Europäisches Ayurveda: Tirol meets India

Man muss nicht mehr den Kontinent wechseln, um in den Genuss der professionellen, fundierten Ayurveda-Philosophie zu kommen. Das Ayurveda Resort Sonnhof in Thiersee ist nun nach weitreichender Angebots-erweiterung perfekt gerüstet für die heutigen Herausforderungen im Gesundheitstourismus. Europäisches Ayurveda – praktisch vor der Haustüre, gesunde Lebensqualität ganz nahe.

Bereits seit 2006 spezialisiert sich der Sonnhof auf Europäisches Ayurveda. Die aktuellen Um- und Neubaumaßnahmen (Verdoppelung des Ayurveda-Zentrums!) waren aufgrund der stetig wachsenden Nachfrage an Ayurveda-Kuren inklusive Qualitätssicherung und -verbesserung unumgänglich gewesen. Um den Anforderungen westlicher Zivilisationskrankheiten größtmöglich zu begegnen, wird von der innovativen Familie Mauracher das Konzept des „Europäischen Ayurveda“ geprägt. Stress, steigender Leistungsdruck und die Schnellebigkeit der Zeit an sich lösen Symptome wie Burnout, Stoffwechselstörungen, Migräne, Depressionen, chronische Erschöpfung, Tinnitus, Potenzprobleme und Kinderlosigkeit aus – neue, westliche Krankheitsbilder, denen das alte Wissen um Ayurveda verbunden mit modernen Heilmethoden wirkungsvoll entgegenreten kann. Diese Verknüpfung war für den Sonnhof logische und notwendige Konsequenz, nun in die Hard- und Software umfassend zu investieren. Und damit eine europaweit einzigartige Auswahl an authentisch ayurvedischen Kuren und Behandlungen, allen voran die berühmte Reinigungskur Pancha Karma, zu bieten.

Ayurveda-Experten unter sich

Nicht nur die Infrastruktur wie der großzügige „Energiegarten der fünf Elemente“ mit einer Vielzahl an Kraft- und Besinnungsplätzen wurde großzügig erweitert, sondern dementsprechend auch das Team aufgestockt. So komplettieren drei neue Mitarbeiter – u.a. Qigong-Lehrer Tanou, der sich sein Wissen durch langjährige Erfahrung und Praxis in Indien, Burma und Bali mit international anerkannten Lehrern angeeignet hatte – die 12-köpfige Therapeutenmannschaft. Damit wird er künftig mit Yoga, Meditation und Qigong auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste eingehen.

Daneben sorgen im medizinischen Bereich Dr. (ind.) Gaurav Sharma und in der Küche Balvinder Walia als Spezialisten aus Indien, dem Ursprungsland des Ayurveda, für Authentizität. In Bälde wird weiters eine Ärztin mit Schwerpunkt Alternativmedizin das schlagkräftige Team ergänzen, welches von Brigitte Mauracher und Tochter Christina, derzeit Studentin des Master of Science in Ayurveda-Medizin und Assistentin von Dr. (ind.) Sharma, geleitet wird. ▶



Ayurveda als gesunder Stresskiller

Gesundheit wird im ayurvedischen Weltbild durch ein dynamisches Gleichgewicht der Lebensenergien – der „Doshas“ – erreicht, während Krankheit gleichbedeutend ist mit Ungleichgewicht. Aufbauend auf den drei Säulen Ernährung, Körperbehandlungen und Yoga, wirkt der Sonnhof dieser Misbalance mit einem ganzheitlichen Gesundheitsansatz entgegen. So werden nicht nur die Symptome von Krankheiten betrachtet, sondern vielmehr deren Ursachen, um die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

Ayurveda ist somit mehr als eine Heil- oder Kochkunst. Ayurveda ist eine Lebensweise, die den Menschen unterstützt, mehr Glück zu empfinden, gesünder zu sein und sich selbst weiter zu entfalten.

Ayurveda

Der Begriff stammt aus dem indischen Sanskrit (kodifizierte Form des Alt-Indischen, Anm.) und setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für die menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch. Zentrale Elemente sind: Ayurveda-Massagen und Reinigungstechniken, eine fundierte Ernährungslehre, spirituelle Yogapraxis sowie kenntnisreiche Pflanzenheilkunde.

Eigene kulinarische Marke

In der ayurvedischen Küche spielen die drei Menschentypen namens Vata, Pitta und Kapha (die „Doshas“) ebenso wie in der ayurvedischen Medizin eine zentrale Rolle. Nach Diagnose des jeweiligen Konstitutionstyps des Arztes stimmt der ebenfalls aus Indien stammende Küchenchef die Ernährung darauf ab. Das Resort Sonnhof entwickelte dazu gemeinsam mit seinen Ayurveda-Experten das Konzept der „Europäischen Ayurveda-Küche“, in welche Ayurvedakräuter – im hoteleigenen Garten angebaut – neben Gewürzen, Gemüse und Obst ihre heilende Wirkung entfalten und dem europäischen Gaumen schmeicheln. Damit hat Familie Mauracher die Prinzipien der indischen Heilkunst auf den Geschmack unserer Breitengrade übertragen. ●



Ayurveda zum Schnuppern

Anlässlich der Wiedereröffnung nach erfolgreichem Umbau bietet der Sonnhof noch bis 15. Juli 2012 eine Pancha-Karma-Kur „light“ mit sieben Übernachtungen zum Sonderpreis von 980 Euro (zuzüglich Zimmer je nach Kategorie inkl. Pancha-Karma-Verpflegung).

Ayurveda Resort
Sonnhof****
Familie Mauracher
Hinterthiersee 16
6335 Thiersee
Tel.: 05376 5502
sonnhof@thiersee.at
www.sonnhof-ayurveda.at