



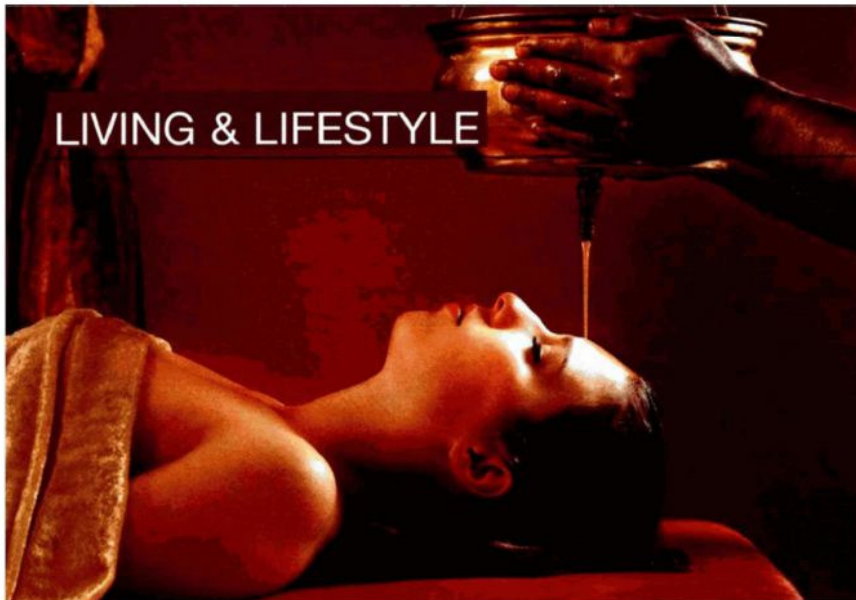
Österreich € 4,- • P.b. Verlagspostamt A-1140 Wien • Zg.-Nr. 062036886 M

Monatsmagazin • 8. Jg. Nr. 8/2012 • Dezember 2012/Januar 2013

www.fokus-magazin.at

Fokus

IMMOBILIEN - LIVING - WIRTSCHAFT



LIVING & LIFESTYLE

Text Anastasia Blumenthal
Fotos Beigestellt

TIROL MEETS INDIA

AYURVEDA IN DEN ALPEN

In der Nähe von Kufstein, genauer gesagt in Hinterthiersee, befindet sich das Ayurveda Resort Sonnhof****, das man als Zentrum des europäischen Ayurveda bezeichnen kann.

Verzicht auf kulinarische Genüsse dar, denn die verwendeten ayurvedischen Rezepte wurden dem europäischen Geschmack angepasst. Zudem werden nur erstklassige Produkte von den Märkten und Bauernhöfen der Region verwendet. Neben indischen Kräutern wie etwa Koriander, Ingwer, Kardamom oder Zimt entfalten auch europäische Gewürze wie Thymian, Basilikum oder Fenchel ihre heilende Wirkung. Der Tag beginnt für die Gäste mit einem Frühstücksbuffet, das heimische und ayurvedische Spezialitäten vereint. Mittags wird ein Pitta-Bufferet mit Suppen, bunten Salaten, Vorspeisen und süßen Desserts aufgetragen, zur Vata-Jause am Nachmittag gibt es eine Teezeremonie mit gesunden Köstlichkeiten. Kulinarischer Höhepunkt sind die ayurvedischen Abendmenüs, die vegetarisch sowie mit Fisch und Fleisch angeboten werden.

WOHLBEFINDEN TANKEN. Der Sonnhof ist ganz auf Erholung ausgerichtet. Sei es nun in einem der geschmackvoll mit heimischen Hölzern und hochwertigen Materialien ausgestatteten Zimmer und Suiten oder in der Wellnesslandschaft mit

BALANCE. Unsere heutige Zeit ist von Hektik und Stress geprägt, was zu diversen Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Stoffwechselstörungen, Depressionen oder Burnout führt. In der ayurvedischen Medizin werden diese Krankheitsbilder nicht nur an der Oberfläche kuriert, sondern es wird das Gleichgewicht der Lebensenergien, der sogenannten Doshas, mit gezielten Behandlungen und Kuren wieder hergestellt. Das Ergebnis sind eine tiefgreifende Regeneration, neue Energie und innere Ausgeglichenheit. Ayurveda wird in vielen heimischen Hotels angeboten, allerdings sind die angebotenen Treatments nur in den wenigsten Fällen mit den Behandlungen und Kuren in Indien oder Sri Lanka zu vergleichen. Nicht so im Sonnhof, denn hier ist Ayurveda authentisch und es wird harmonisch in unsere europäische Kultur integriert. Dafür sorgen das Expertenteam vom Sonnhof und zwei Spezialisten aus dem Ursprungsland des Ayurveda, Dr. (ind.) Gaurav Sharma und Küchenchef Balvinder Walia, mit einem umfassenden

Angebot – angefangen bei der AyurDetox-Kurzreinigung über intensive Entschlackungsprogramme und Jungbrunnen-Regenerationswochen bis hin zur Rasayana-Kur oder der Pancha-Karma-Kur. Am Anfang jeder Kur steht die Untersuchung inklusive Pulsdiagnose bei Dr. (ind.) Sharma, der nicht nur die Behandlungen, sondern auch die Ernährung für die nächsten Tage festlegt. Die Gäste erhalten genaue Instruktionen, an welchen Mahlzeiten sie in welcher Form teilnehmen können. Bei Störungen im Wohlbefinden oder gesundheitlichen Problemen verordnet Dr. (ind.) Sharma, der aus einer indischen Ärztedynastie stammt, auch den medizinischen Einsatz wertvoller Heilpflanzen. Und natürlich kommt auch die Schönheit im Sonnhof nicht zu kurz. Ayurveda-Beauty-Behandlungen nach der „Pharmos Natur® Green Luxury“-Methode sowie Programme mit Royal Lakshmi ergänzen das umfassende Angebot.

GAUMENFREUDEN PUR. Im Sonnhof macht das Kuren Spaß und stellt keinen

Panorama-Hallenbad, finnischer Sauna, Eukalyptus-Dampfbad und den drei Themensaunen Kapha, Pitta und Vata. Intensive Energie kann man im Energiegarten „Shiva Shakti“ erlangen, der nach der indischen Vastu-Lehre gestaltet und nach den fünf Elementen ausgerichtet ist. ■



AYURVEDA RESORT SONNHOF****

A-6335 Thiersee,
Hinterthiersee 16
Tirol • Austria
+43 (0)5378/55 02
www.sonnhof-ayurveda.at