

Reiseinformationen Österreich

Europäisches Ayurveda im Sonnhof

Indische Heilkunst in österreichischem Hotel-Resort

Reise-Pilot.de
Das Online-Reisemagazin

Ein österreichisches Hotel in Tirol mit einer Spezialausrichtung auf indische Heilkunst, Betreuung durch einen indischen Ayurveda-Arzt und einen indischen Küchenchef, der sich als "Experte für Europäische Ayurveda-Küche" versteht. Das machte uns neugierig. Deshalb stellen wir hier das "Ayurveda Resort Sonnhof" vor.

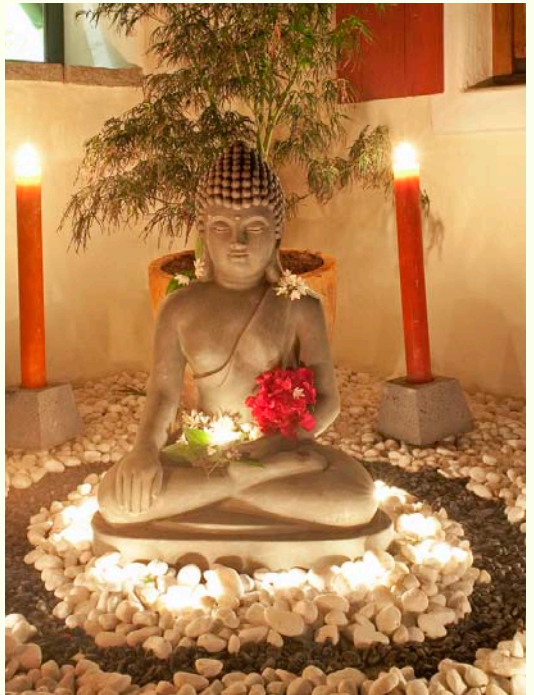
An einem der schönsten Plätze der Alpen, am Hochplateau des Thierseetales, hat die Familie Mauracher ein ungewöhnliches Konzept verwirklicht mit dem Ziel, einen Ort des Einklangs und Wohlbefindens zu schaffen. Auf harmonische und einzigartige Weise integriert das Vier-Sterne-Domizil das wertvolle Wissen 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 Europa.

Die Lage des Ayurveda Resorts Sonnhof ist einzigartig. Kein anderes Ayurveda Hotel darf sich über eine alpine Traumkulisse mit Blick auf den Wilden Kaiser freuen. Die prickelnd-frische Bergluft, die gesunde Umwelt und die intakte Natur sind die perfekten Rahmenbedingungen für Ihre erholsame Ayurveda Kur.

Ob beim Entspannen im Hotelgarten, auf der Sonnenterasse oder dem Balkon, beim Speisen und Dinieren oder beim aktiven Bergerlebnis im Kaisergebirge, bzw. auf dem Pendling – die unvergleichlich kraftvolle Ausstrahlung der Alpen wirkt wie ein stabilisierendes Element. Besonders schön ist ein Bad im Panoramahallenbad während sich die Sonne mit einem prächtigen Farbenspiel verabschiedet.

Die ideale Höhenlage von 900 Metern ist hervorragend, um sich leicht zu akklimatisieren. Malerisch weitläufig lockt das sonnige Hochplateau des Thierseetales zu ausgedehnten Spaziergängen, zum Lauftraining und geführten Nordic Walking Touren.

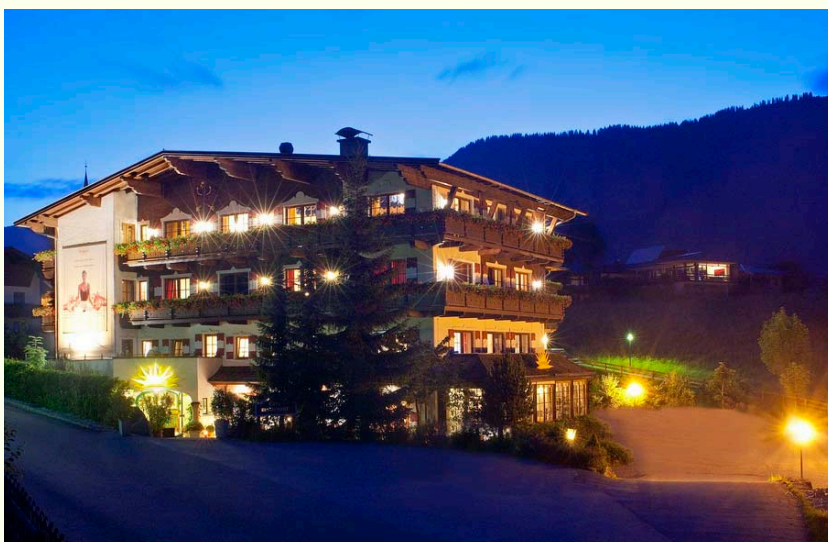
Das Ayurveda Resort Sonnhof lässt seine Gäste die Kraft der indischen Heilkunst für Gesundheit, Schönheit und Balance erleben. Gerade in einer von Hektik und Stress geprägten Zeit sieht der Sonnhof in diesem ganzheitlichen System den Weg zu einer neuen Lebensqualität.



Atmosphäre für indische Heilkunst



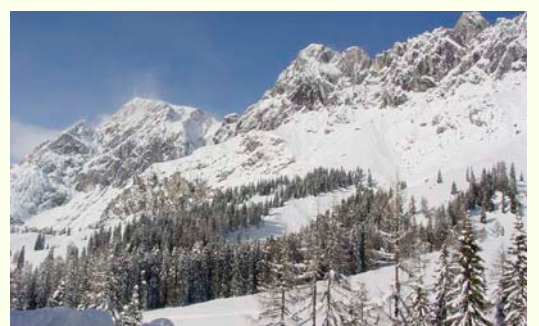
Einstimmung beim Empfang



Ayurveda Resort Sonnhof



Prachtvolle Umgebung im Sommer...



..wie im Winter - Kaisergebirge in Tirol

Reiseinformationen Österreich

Europäisches Ayurveda im Sonnhof

Indische Heilkunst in österreichischem Hotel-Resort

Reise-Pilot.de
Das Online-Reisemagazin

Für authentische Professionalität sorgen Dr. Sharma und der Chefkoch Balvinder Walia aus dem Mutterland des Ayurveda – und das in der Tiroler Berglandschaft. Unter dem Begriff „Europäisches Ayurveda“ integriert das Vier-Sterne-Domizil harmonisch das Jahrtausende alte „Wissen vom Leben“ in die europäische Kultur.

Der indische Ayurveda-Arzt Dr. Gaurav Sharma begleitet den Gast durch den tiefgreifenden Reinigungsprozess, der mit der Ausleitung von Schlacken und Giften beginnt. Klassische ayurvedische Massagen wie der legendäre Stirnölguss Shirodara, die vierhändige Ganzkörperöl-massage Abhyanga und viele weitere Anwendungen unterstützen den Prozess der Entschlackung. Dazu kommen Yoga, Meditation und Qi Gong, Kräutermedizin und Wärmetherapie.

Im zweiten Teil der Kur entfaltet die ayurvedische Kochkunst ihre harmonisierende Wirkung: Der indische Küchenchef Balvinder Walia serviert die im Sonnhof entwickelte „Europäische Ayurveda-Küche“, die durch heimische Kräuter und Produkte dem Geschmack unserer Breitengrade schmeichelt.

Reinigen, harmonisieren, heilen: Pancha Karma

Die berühmteste aller ayurvedischen Kuren ist die Spezialität des Ayurveda Resorts Sonnhof – Yoga-Specials für ganzheitliche Gesundheit und Schönheit.

Für viele ist es der Beginn eines völlig neuen Lebensgefühls: Wie keine andere Reinigungs-Kur befreit Pancha Karma den Körper von belastenden Schlacken und Giften. In einer von Stress und Leistungsdruck geprägten Zeit weist die Königin der ayurvedischen Kuren einen vielversprechenden Weg zu nachhaltiger Regeneration und innerer Balance. Das Ayurveda Resort Sonnhof praktiziert diese Kur im Original und integriert sie gleichzeitig in das ganzheitliche System des „Europäischen Ayurveda“ – eine authentische „Übersetzung“ der indischen Heilkunst für unsere Breitengrade.

Im Sanskrit bedeutet Gesundheit „Ruh in sich selbst“

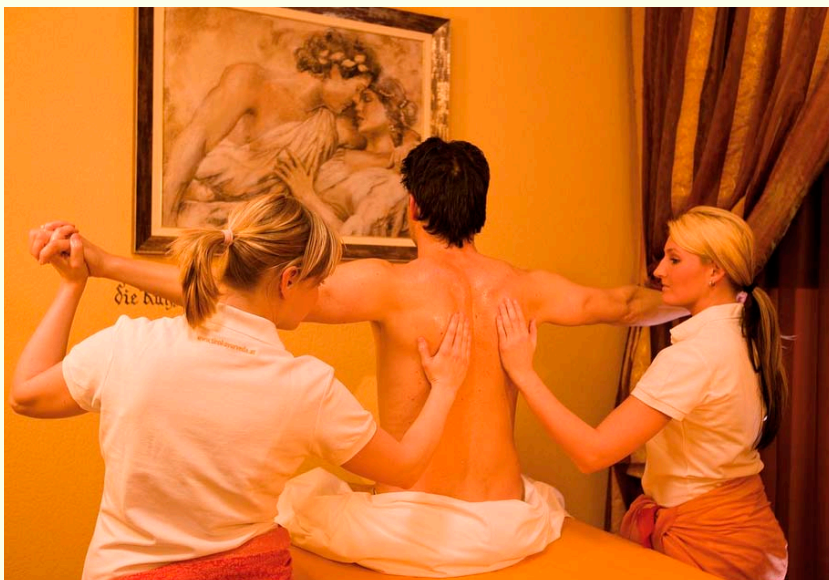
Ayurveda ist nicht nur eine Heilkunde mit umfassenden medizinischen Kenntnissen, sondern auch mit einem tiefen Wissen über die subtile Vernetzung aller Lebensvorgänge. Ein elementarer Teil ist das Zusammenspiel des komplexen Stoffwechsels in den Billionen Zellen



Dr. Sharma - in Indien ausgebildeter Arzt



Ayurveda Koch Singh Balvinder Walia



Regeneration des Körpers - Vierhand-Massage



Reinigen, harmonisieren, heilen - Stirnölguss

Reiseinformationen Österreich

Europäisches Ayurveda im Sonnhof

Indische Heilkunst in österreichischem Hotel-Resort

Reise-Pilot.de
Das Online-Reisemagazin

des Körpers – ein Gleichgewicht, das durch Stress und Hektik, Krankheiten und Fehlernährung bedroht ist. Die Folgen: Schlacken und Toxine sammeln sich an. Sinkende Leistungsfähigkeit, schlechte Nerven, schwankende Stimmungen gehören zu den Alarmsignalen für empfindliche Störungen. Hier setzt die sanfte Kraft des Ayurveda an: Im Gegensatz zu anderen Reinigungskuren löst Pancha Karma nicht nur die wasserlöslichen Schlackenstoffe, sondern auch die viel wichtigeren fettlöslichen Gifte. So schafft es die Jahrtausende alte Wissenschaft, die innere Harmonie wiederherzustellen – in Gewebe und Zellen genauso wie zwischen Körper, Geist und Seele.

Entgiftung, Stressabbau, tiefe Regeneration

Alle Pancha Karma Kuren beginnen mit einer Untersuchung inklusive Pulsdiagnose beim Ayurveda-Arzt des Sonnhof Resorts, Dr. Gaurav Sharma. Diese Konsultation ist Teil der Therapie, weil sie dem Gast neue Einsichten in die ganzheitlichen Zusammenhänge ermöglicht. Die Kur selbst verläuft dann in zwei Phasen. Bei der so genannten Vorkur werden Stoffwechselschlacken und Gifte mit dem ayurvedischen Butter-Reinfett Ghee gelöst. Es wird morgens in steigender Dosierung eingenommen und besitzt die Fähigkeit, in die Haargefäße und Zellspalten einzudringen.

Die klassischen ayurvedischen Ölmassagen unterstützen diesen Prozess. Nach zwei bis fünf Tagen werden die gelösten Schlacken dann aus dem Körper ausgeleitet – mit einem Mix aus Rizinusöl, Wasser, Ingwer und Zitrone – ein wichtiger Schritt. Schon jetzt fühlt sich der Gast bedeutend wohler, eventuell aufgetretene Beschwerden lassen nach, Leichtigkeit und Lebensfreude nehmen zu.

Aber erst die folgende Hauptkur macht Pancha Karma zu einer intensiven, bleibenden Erfahrung. Zum einen entfaltet die ayurvedische Kochkunst jetzt ihre heilende Kraft. Der indische Küchenchef des Ayurveda Resort Sonnhof, Balvinder Walia, verwöhnt die Gäste dabei mit der im Haus entwickelten „Europäischen Ayurveda-Küche“. Sie orientiert sich an den authentischen Prinzipien und Rezepten, wird durch die Verwendung heimischer Kräuter und Produkte auf den Geschmack unserer Breitengrade abgestimmt.



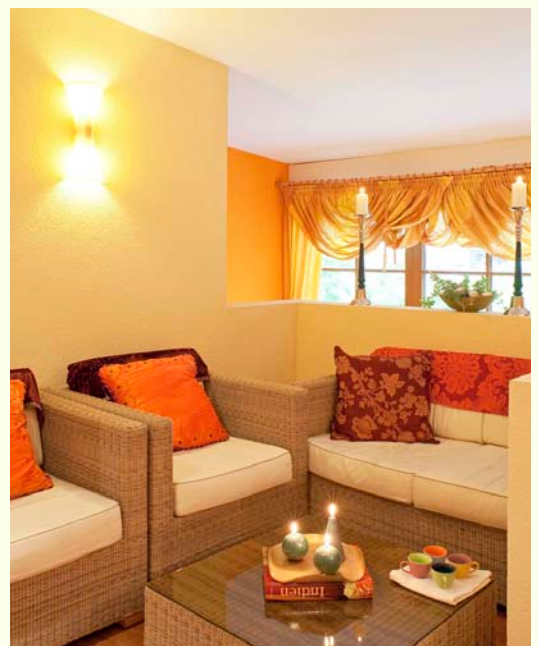
Verwöhnkost aus der Küche



Poolbereich des Hotels



Pulsdiagnose



Ruhezone

Reiseinformationen Österreich

Europäisches Ayurveda im Sonnhof

Indische Heilkunst in österreichischem Hotel-Resort

Reise-Pilot.de
Das Online-Reisemagazin

Zusammen mit der Wirkung der unvergleichlich wohltuenden ayurvedischen Massagen erlebt der Gast eine tiefgreifend harmonisierende Wirkung. Wärmetherapie, Heißwasser-Trinkkur, Kräutermedizin sowie Yoga, Meditation und Qi Gong sind weitere Bestandteile der Pancha Karma Kur, die in einer Länge von sieben, zehn, 14 oder 21 Tagen angeboten wird. Schon kürzere Kuren führen zu einem spürbaren Stressabbau sowie intensiver Regeneration. Ab einer Behandlungsdauer von circa zehn Tagen können die reinigenden Maßnahmen noch verstärkt werden, Schlacken werden vermehrt ausgeschieden – der Kurerfolg ist anhaltender und durchgreifender.

Detox, Relax und Anti-Aging auf Ayurveda-Art

Neben Pancha Karma bietet das Ayurveda Resort Sonnhof verschiedene weitere Kuren für spezielle Ansprüche vom Schlankheits- und Bewegungsprogramm Ayuform über Ayurveda Detox bis hin zu den Ayurveda Relax & Wohlfühltagen. Mehrere Kuren wie die „Jungbrunnen Regenerationswoche“ befassen sich mit dem Thema Anti-Aging: Denn die differenzierten Methoden der indischen Heilkunst eröffnen wirkungsvolle Wege um vorzeitige Alterungsprozesse aufzuhalten oder sogar rückgängig zu machen.

Alle Behandlungen und Massagen können natürlich auch als Einzelanwendungen oder im Rahmen verschieden kombinierter Programme gebucht werden.

Dazu gehören Seidenhandschuh- oder Stempelmassagen genauso wie der legendäre Stirnölguss Shirodara oder die Ganzkörperölmassage Abhyanga, die im Sonnhof auch als vierhändige Synchronmassage mit zwei Therapeuten zelebriert wird. Ayurveda-Beauty-Behandlungen sowie verschiedene Anwendungen und eine eigene Kur mit der alpinen Naturkosmetikmarke Alpienne ergänzen das umfassende Angebot.

Yoga – unterwegs zu mir

Kompetenz und individuelle Vielfalt prägen auch die Yoga-Programme des Ayurveda-Resorts. Hier erfahren die Gäste, dass diese ebenfalls ganzheitliche Philosophie vielmehr bedeutet als ein wirkungsvolles Körpertraining. Wie das Ayurveda bezieht auch Yoga die Psyche mit ein: Symptome wie Schlaflosigkeit oder Migräne können damit genauso gelindert werden wie Stimmungsschwankungen oder innere Unruhe. So gehören Yogaübungen neben Qi Gong und Bewegung in freier Natur zum täglichen Bestandteil aller Sonnhof-Kuren.

Gleichzeitig werden aber auch zu mehreren Terminen im Jahr Yoga-Specials angeboten – zum Beispiel in Verbindung mit Meditation und Tanz oder das von der renommierten Trainerin Marion Grimm-Rautenberg entwickelte MediYoga. Sonnhof-Direktorin Brigitte Mauracher veranstaltet ebenfalls eigene Yogawochen – zugeschnitten auf die ayurvedischen Vata-, Pitta- und Kapha-Typen.

Zusätzlich gibt es Sonderaktionen wie z.B. für Herbst- und Winter ein spezielles Tee-Programm sowie aus der Küche die Gesundheit stärkenden Arrangements.

Details unter: www.sonnhof-ayurveda.at

Fotos: Ayurveda Resort Sonnhof



Kräutermedizin Tee



Einzelanwendungen



Wellness-Bereich



Hotelzimmer



Ruhebereich im Hotelgarten