

# ES GEHT MIR RICHTIG GUT

PIONIER  
SEIT 2009



EUROPEAN AYURVEDA®  
Resort Sonnhof Tirol

TAKE  
A  
M  
O  
M  
E  
N  
T

UND KOMME AN IM FÜHRENDEN  
AYURVEDA RESORT IN EUROPA



## LIEBE AYURVEDA-FREUNDE UND GÄSTE DES SONNHOF!

Es gibt Orte, die man besucht. Und Orte, zu denen man zurückkehrt. Der Sonnhof ist so ein Ort. Weil hier etwas **Wunderbares** passiert – jeden Tag, bei jedem Gast: **Menschen blühen auf**. Sie kommen an, atmen durch, lassen los. Und sie gehen nach Hause mit einer Leichtigkeit, die sie lange vermisst haben. Mit Energie, die wirklich trägt. Mit einem Gefühl von sich selbst, das bleibt.

Dafür arbeiten wir – als Familie und als Team, in Tirol, seit fast **20 Jahren**. Angetrieben von einer Frage, die uns von Anfang an nicht losgelassen hat: Wie können wir Menschen dabei unterstützen, sich nicht nur für ein oder zwei Wochen besser zu fühlen, sondern für ihr ganzes Leben?

Die Antwort ist European Ayurveda®. **Ein Konzept, das es so kein zweites Mal gibt**. Das jahrtausendealte Wissen des Ayurveda, neu gedacht für unsere westlichen Lebenswelten. Verbunden mit moderner Schulmedizin, individuellem Coaching, emotionaler Begleitung und Lebensmitteln teils vom familieneigenen Bauernhof. Nicht importiert. Nicht kopiert. **Hier entwickelt**. Hier gelebt. Hier geliebt.

**Dass die Welt das bestätigt, erfüllt uns mit echter Freude und tiefer Dankbarkeit:**

- > Global Winner: World Luxury Hotel & Spa Awards 2026 – Best Luxury Healing Retreat & Best Luxury Health Spa
- > Global Winner: LUXE Global Awards 2025 – Best Luxury Ayurveda Spa weltweit & Best Luxury Medical Spa Europa
- > Falstaff Hotel Guide 2026 – ★★★★★ 92 Punkte

Die schönste Auszeichnung erhalten wir aber nicht von einer Jury. Sie kommt von den Menschen, die wiederkehren. Die nach Hause fahren, strahlen und sagen: „Ich weiß endlich wieder, wie sich ‚richtig gut‘ anfühlt.“ Für dieses Lächeln sind wir hier.

Herzlich willkommen im Sonnhof – wir freuen uns auf Dich!

*Deine Elisabeth Naschberger-Mauracher und Dein Helmut Naschberger  
mit dem gesamten Sonnhof-Team*

BEKANNT AUS

Condé Nast  
**Traveler**

**GLAMOUR**

**GRAZIA**

**Forbes**

**woman**

**RTL**

# INHALT

## 6 – 15 EUROPEAN AYURVEDA®

Fernöstliche Heilkunde auf europäische Art – „weil es mir richtig gut geht“. Konzept, Entwicklung und Vision.



## WORLD OF EUROPEAN AYURVEDA®

- 6 – 7 The Art of Longevity
- 8 – 9 Die Longevity Säulen
- 10 – 11 Eine Geschichte der Liebe und des Lebens
- 12 – 13 Interview mit Elisabeth Naschberger-Mauracher
- 14 – 15 Die drei Bioenergien im European Ayurveda®

## TEAMSPIRIT

- 16 – 17 Unser European Ayurveda® Expertenteam
- 18 – 19 Stimmen unserer European Ayurveda® Familie

## TRANSFORMATIONS- & RESONANZRÄUME

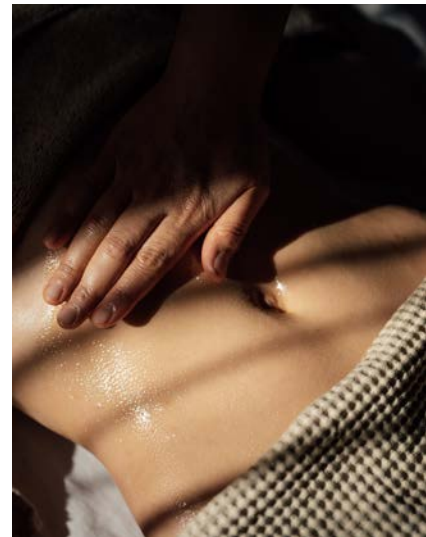
- 20 – 21 Unser Resort im Überblick
- 22 – 23 Ayurveda-Zentrum

## KONSULTATION & BEHANDLUNG

- 24 – 25 Was European Ayurveda® besonders macht
- 26 – 27 Die Kernkompetenzen des European Ayurveda®
- 28 – 29 Dein persönlicher Kurfinder

## KUREN

- 30 – 33 EA Panchakarma Kuren – die Königin der ayurvedischen Kuren
- 34 – 35 EA Detox Kuren – entgiften Körper, Geist und Seele
- 36 – 37 Longevity Kuren – stellen Dein inneres Ich auf Neubeginn
- 38 – 39 Im Fokus: Ayurveda für High Performer
- 40 EA Emotion Kuren – orientiere Dich neu
- 41 Im Fokus: Ayurveda in der Menopause
- 42 - 43 Ayurveda Retreats



## 30 – 39 KUREN

Verändere Dein Leben, weil Du es Dir wert bist! Mit unserem Kurfinder geben wir Dir eine erste Orientierung. Im Sonnhof begleiten wir Dich zu Dir selbst.

## 20 - 23 TRANSFORMATIONS- & RESONANZRÄUME

Erlebnis- und Resonanzräume – gib Dir selbst den Raum, Veränderungen zu spüren und entdecke unsere Transformationsräume.



## ERNÄHRUNG 48 – 55

Es geht mir richtig gut, weil ich mit allen Sinnen genieße. Unsere Ernährung ist die Quelle unserer Gesundheit. In der European Ayurveda® Cuisine vereinen wir Gesundheit mit Genuss – so individuell wie Du.

## PREMIUMPROGRAMME

- 44 - 47 Hole das Beste aus Deiner Kur

## HEALING SPIRIT

- 48 - 49 Mental Health
- 50 - 51 Dein Empowerment Mentoring

## NATUR UND ELEMENTE

- 52 - 53 Natur & Elemente in den Tiroler Alpen
- 54 - 55 Kraftplätze & Healing Sanctuary

## YOGA & MEDITATION

- 56 - 57 Yoga, Chakra und Aura Clearing

## AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

- 58 - 59 Ernährung nach European Ayurveda®
- 60 - 61 Die europäisch ayurvedische Küche
- 62 - 63 Regional, nachhaltig – mit viel Liebe zur Natur

## EUROPEAN AYURVEDA® HOME

- 64 – 65 Dein Ayurveda Erlebnis für Zuhause
- 66 Ayurveda Essentials für Dein Zuhause
- 67 Auszeichnungen & Pressestimmen

Änderungen, Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Inhalt & Grafik: G'spür Contentagentur / Kristina Erhard & Stephanie Naschberger / [www.dasgspuer.com](http://www.dasgspuer.com)

Fotocredits: Ayurveda Resort Sonnhof / Charly Schwarz / Michael Huber / Luftwerk.at / Katharina Kraus / Marion Payr

# THE ART OF LONGEVITY



AYURVEDA SIEHT ALTERN ALS EINEN AKTIVEN, STEUERbaren PROZESS. MIT RASAYANA-THERAPIEN, EINEM INDIVIDUELL ABGESTIMMTEM LEBENSSTIL UND MENTALER KLARHEIT LÄSST SICH BIOLOGISCHE ALTERUNG VERLANGSAMEN – DAS ZEIGT AUCH DIE EPIGENETIK\*.

DR. ALAETTIN SINOP

Arzt für Allgemeinmedizin, Schwerpunkt Naturheilverfahren

FÜR EIN GESUNDES, LANGES & ERFÜLLTES LEBEN



**Langlebigkeit beginnt dort, wo Du Dich spürst: körperlich, geistig und seelisch. Wenn Energie fließt, Klarheit entsteht und Dein Körper wieder in Balance kommt.**

Im European Ayurveda® steht **Longevity** für bewusste Prozesse, die Deine Gesundheit nachhaltig stärken – auf Zellebene, im Nervensystem und in Deinem mentalen Erleben.

Kuren, Programme und gezielte Anwendungen fördern dabei nicht nur Ojas – die Lebensessenz – sondern unterstützen den **Zellstoffwechsel**, stärken die Regeneration und bringen Dich zurück in Deinen Rhythmus.

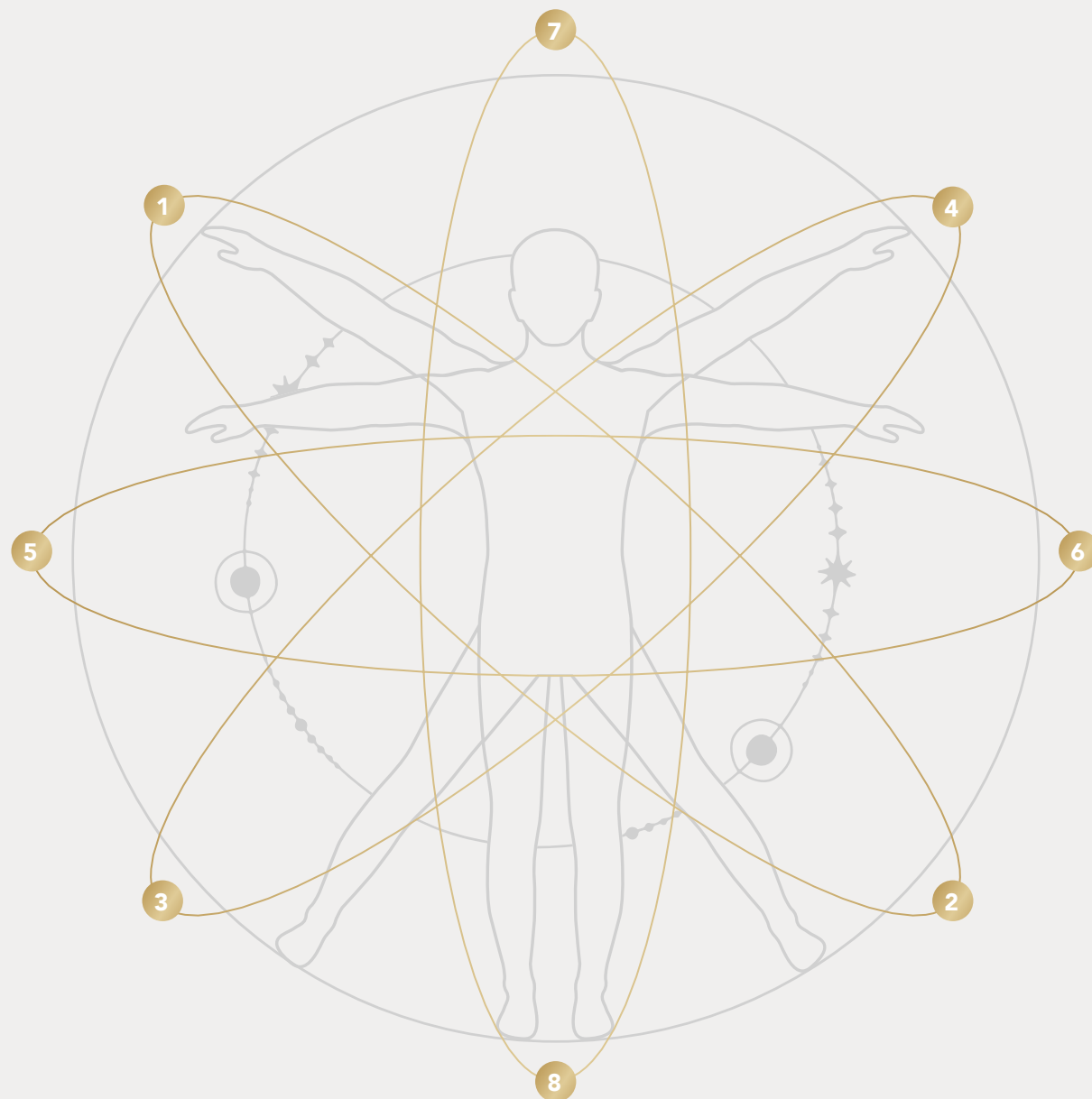
Neben Anwendungen, Detox und bewusster Entlastung begleiten wir Dich auch auf mentaler und seelischer Ebene: durch **Spiritual & Empowerment Coaching**, Meditation, Mentoring und das einzigartige **Mental & Mind-Detox®**.

Dabei profitierst Du von der Expertise eines erfahrenen Teams aus **Ayurveda-Medizinern**, einem **Schulmediziner**, einem psychologischen Berater, Therapeuten und Coaches, die im European Ayurveda® die Kunst der ayurvedischen Longevity konsequent weiterentwickeln.

Seit über 20 Jahren verbinden wir bewährte Prinzipien mit aktuellen Erkenntnissen aus Zellgesundheit, **Longevity-Medizin** und Gesundheitspsychologie – für mehr Leichtigkeit, innere Ordnung und ein bewusst gelebtes Leben im Hier und Jetzt.

# THE ART OF LONGEVITY

EUROPEAN AYURVEDA®



**Die 8 Säulen** von European Ayurveda® sind ein lebendiger, ganzheitlicher Weg zu Gesundheit, Langlebigkeit und innerem Gleichgewicht. Im European Ayurveda Resort Sonnhof werden sie individuell auf Deine Lebensphase, Dein Dosha und Deine Ziele abgestimmt – für nachhaltige Transformation & Heilung auf allen Ebenen.

Was wir Dir mitgeben möchten: einen gesunden Körper, mentale Stärke und emotionale Balance für ein ausgewogenes, erfülltes Leben. European Ayurveda® beruht auf jahrzehntelanger Erfahrung und vereint Wissen aus Medizin, Ayurveda und Mind-Health in einem ganzheitlichen Konzept.



## 4 SCHLAF

Regeneration geschieht (auch) im Schlaf. Ayurvedische Anwendungen, Bewegung, Ernährung und natürliche Rhythmen schaffen die Basis für tiefen, heilenden Schlaf.

**Ziel: hormonelle Balance, Zellreparatur, mentale Frische.**

## 5 ERNÄHRUNG

Die richtige Ernährung beginnt mit dem Verständnis des eigenen Konstitutionstyps (Doshas). European Ayurveda® stärkt gezielt das Verdauungsfeuer (Agni) und nutzt individuelle Ernährungskonzepte, ergänzt durch moderne Erkenntnisse zu Fasten, Mikronährstoffen und Darmgesundheit.

**Ziel: ganzheitliches Wohlbefinden und stabiles Gewicht, strahlende Haut, gesunder Darm, Zellregeneration.**

## 6 IMMUNSYSTEM

Das ayurvedische Prinzip Ojas steht für vitale Widerstandskraft. European Ayurveda® stärkt es durch Ernährung, ayurvedische Behandlungen, Kräuter, spirituelle Praktiken, Darmbalance und einen gesunden Lebensrhythmus.

**Ziel: Infekteresistenz, Zellschutz, mehr Lebensenergie.**

## 7 LEBENSINN

Ein sinnerfülltes Dasein ist die Basis für ein gesundes & glückliches Leben. Es schützt vor Erschöpfung und innerer Leere. Kreativität, Verbindung mit der Natur, Rituale und spirituelle Impulse helfen, sich selbst wieder zu spüren – und dem Leben Tiefe zu geben.

**Ziel: Selbstwirksamkeit, Willenskraft und Selbstverwirklichung.**

## 8 BEWEGUNG

Sanfte Bewegung in der Natur, aber auch Yoga und Atemübungen aktivieren das Energiesystem (Prana) und fördern Beweglichkeit, Erdung und innere Lebenskraft.

**Ziel: Beweglichkeit, Stressabbau, Zentrierung, Vitalität bis ins hohe Alter.**

## 1 KÖRPER-MEDIZIN

Traditionelle ayurvedische Körperdiagnostik wie die Pulsdiagnose und ayurvedische Behandlungen durch unser erfahrenes Expertenteam helfen, die Selbstheilung zu aktivieren und Blockaden zu lösen – individuell und ganzheitlich.

**Ziel: Schmerzlinderung, Körperbewusstsein, gezielte Regeneration und Prävention.**

## 2 DARMGESUNDHEIT

Mit der gezielten Ausleitung von Giftstoffen bei unseren Panchakarma, Detox und Longevity Kuren werden Körper, Geist und Seele gereinigt und von Ballast befreit.

**Ziel: Leichtigkeit, Schwermetalle ausleiten, Entzündungen lindern, Stoffwechsel aktivieren.**

## 3 EMOTIONALE & MENTALE GESUNDHEIT

Individuelles Coaching durch unser Expertenteam, Achtsamkeit und Pflanzenheilkunde fördern Resilienz und lösen innere Spannungen.

**Ziel: Gelassenheit, seelische Gesundheit, mentale Stärke.**



## EINE GESCHICHTE DER LIEBE UND DES LEBENS

**Elisabeth Naschberger-Mauracher und der Beginn von European Ayurveda®**

Die Geschichte, unsere Erfahrungen und der Ort, an dem wir leben, prägen uns. Gemeinsam werden sie zu einem dicht verwobenen Band, das wir Leben nennen. Dieses Band gibt uns den Takt vor, schreibt die Noten für unsere Lebensmelodie. Man geht über Stock und Stein, stolpert ab und an und kommt dann – irgendwann – auf einen Weg, der Sinn macht. Ein Weg, der einen erfüllt. Das Glück und die Zufriedenheit machen sich in unserem Leben breit. So war es auch bei uns.

### Unsere Geschichte reicht bis ins Jahr 1987 zurück.

Brigitte und Johann Mauracher kauften damals den Gasthof Sonnhof – einen sehr traditionellen Tiroler Betrieb in dem kleinen Örtchen Hinterthiersee, nahe der Grenze zwischen Bayern und Tirol. Schon nach kurzer Zeit kam der Wunsch auf, sich weiterzuentwickeln. So wurden vier Jahre später 15 Zimmer gebaut, und 2006 kamen weitere 15 Zimmer dazu. Das sollte es aber noch nicht gewesen sein. Denn in Brigittes Herzen entwickelte sich ein Traum, der sich schnell zu einer Idee verwirklichte: **European Ayurveda®**. Was als Gedanke entstand, entwickelte sich alsbald zu einer Philosophie, die dem Band des Lebens der Familie Mauracher einen neuen Anstrich gab. Aufregend und stimmig zugleich.

Aus dem Gedanken und der Vision wurde Wirklichkeit. Familie Mauracher errichtete das **Ayurveda-Zentrum** mit Yoga- und Massageräumen, Arztzimmer und Saunabereich – der Beginn eines neuen Kapitels, ein weiterer Faden in unserem Band des Lebens. An unserer Seite: Die **Ayurvedaspezialisten** Gaurav Sharma, Rajat Vashisht, Deepa Naik sowie deren ganzes Team. Gemeinsam knüpfen wir weiter an unserem Band des Lebens und geben der traditionellen Heilkunst aus Indien in Tirol ein europäisches Antlitz.

Heute wird das **Familienunternehmen** rund um European Ayurveda® in der zweiten Generation von **Elisabeth Naschberger-Mauracher und Helmut Naschberger** geführt. Elisabeth Naschberger-Mauracher ist **Inhaberin, Pionierin und Visionärin** von European Ayurveda®. Außerdem ist sie Expertin für European Ayurveda® & Mindful Empowerment, ein Female Business Coach und Gründerin von Glory Female Life. Sie verknüpft ganz maßgeblich das Band der European Ayurveda® Familie mit der Liebe zu Menschen und mit ihrem großen Herz, in dem jeder seinen Platz findet. Sie erzählt uns im Interview, auf welchen Weg sie European Ayurveda® geführt hat.



# ELISABETH NASCHBERGER- MAURACHER

**Elisabeth Naschberger-Mauracher: die Sonnhof-Inhaberin, Pionierin und Visionärin von European Ayurveda®, Expertin für moderne Spiritualität und Mindful Empowerment sowie Gründerin von Glory Female Life über ihren Weg zu und mit European Ayurveda®.**

AUF EINEN TEE MIT ELISABETH ...  
In Ihrem Podcast spricht Elisabeth Naschberger-Mauracher mit Experten, Gästen und auch alleine über Gesundheit, Lebensstil und Wege zu mehr Balance im Alltag.

Jetzt Reinhören



## Was macht European Ayurveda® so besonders?

European Ayurveda® verbindet die jahrtausendealte Weisheit des traditionellen Ayurveda mit den Bedürfnissen der modernen europäischen Gesellschaft. Es lädt dazu ein, einen Moment innezuhalten, das Selbst bewusst wahrzunehmen und daraus nachhaltige Veränderung entstehen zu lassen. Es legt besonderen Wert auf einen ausgewogenen Lebensstil und integriert mentale sowie emotionale Gesundheit in seine Methodik. Körperliche und emotionale Blockaden werden durch ayurvedische Anwendungen, Yoga und Meditation gelöst und die innere Balance gestärkt. Die **Symbiose aus westlicher Schulmedizin, fernöstlicher Heilkunde und ganzheitlichen Techniken** sorgt für eine nachhaltige Wirkung, die seit Jahren ausgezeichnet wird – zuletzt 2025 als **Global Winner bei den World Luxury Spa Awards**. Dieser Ansatz wirkt präventiv und bildet die Basis für gesunde Longevity – ein langes Leben in Balance, Klarheit und Zufriedenheit.

## Wie kann European Ayurveda® zu einem gesunden und glücklichen Leben beitragen?

Studien zu den sogenannten **Blue Zones** zeigen: Menschen leben dort nicht nur länger, sondern auch erfüllter. Faktoren wie Ernährung, Bewegung, soziale Bindungen, Sinn und ein geringes Stresslevel spielen dabei eine zentrale Rolle. European Ayurveda® basiert auf denselben Prinzipien. Ziel ist es, nicht nur die Lebensdauer zu erhöhen, sondern im Sinne der Longevity auch die **Lebensqualität nachhaltig zu verbessern**.

## Wie kann sich Freude im Alltag manifestieren?

Wahre Freude entsteht, wenn wir das Leben in seiner Gesamtheit annehmen. **„Take a moment“** bedeutet auch, sich bewusst Zeit zu nehmen, um den gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen. Dankbarkeit und eine positive innere Haltung helfen, die kleinen Dinge im Leben wieder klarer zu sehen. **Wer im Hier und Jetzt lebt, schafft die Basis für eine erfüllte Zukunft.**

## Wie trägt European Ayurveda® zu mehr Freude bei?

European Ayurveda® bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Durch individuelle Empfehlungen, die auf den persönlichen Doshas basieren, lernen Menschen, bewusster zu leben und sich selbst besser wahrzunehmen. **Yoga, Bewegung, Ernährung, Meditation und Rituale** schaffen Momente des Innehaltens – kleine Take a moment-Impulse im Alltag. Diese fördern nicht nur Wohlbefinden, sondern auch nachhaltige Balance und damit echte Longevity.

## Welche Rituale empfiehlst Du, um mehr Freude zu erleben?

Dankbarkeit zu praktizieren, sich selbst Raum zu geben, zu tanzen, zu lachen, loszulassen und die kleinen Dinge im Leben zu genießen: das sind einfache und effektive Wege, um mehr Freude im Alltag zu erfahren. **Stelle Dir jeden Tag die Frage, wofür Du dankbar bist, und halte diese Gedanken schriftlich fest.** So wird Glück zur Freude. Aktivitäten, die Freude bereiten, sollten bewusst in den Alltag integriert werden. Genieße die kleinen Glücksmomente: den ersten Schluck Tee am Morgen, eine herzliche Umarmung oder das Streicheln Deines Haustiers. Mein persönliches Mantra lautet **„Freudvolles Genießen und mit allem anderen Frieden schließen“**.

## Stelle Dir vor, eine Fee käme zu Dir – was würdest Du Dir für die Welt wünschen?

Ich wünsche mir, dass wir Menschen wieder mehr innehalten, um zu spüren, was wirklich zählt. Wenn wir im Hier und Jetzt leben, unsere Werte erkennen und die Magie des Lebens wahrnehmen, **entsteht echte Verbindung und Frieden im Geist**. Das Ziel von European Ayurveda® ist es, diesen Raum zu öffnen – für ein erfülltes Leben im Einklang mit der Natur und der sozialen Welt, die uns umgibt.

# IN BESTEN HÄNDEN

AYURVEDA-MEDIZINERIN  
RAJAT VASHISHT

AYURVEDA-MEDIZINER  
GAURAV SHARMA

AYURVEDA-MEDIZINERIN  
DEEPA NAIK

**Unsere ayurvedischen Mediziner Gaurav Sharma, Rajat Vashisht und Deepa Naik erklären die Philosophie der drei Doshas bzw. Bioenergien Vata, Pitta und Kapha – und warum ihre Balance entscheidend für Gesundheit und Lebensqualität ist.**

## Was sind die drei Doshas?

**GAURAV SHARMA** Im Ayurveda bestimmen die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha den Lebensfluss sowie das Gleichgewicht von Körper und Geist. Jeder Mensch trägt alle drei Doshas in sich – allerdings in unterschiedlicher Ausprägung.

**RAJAT VASHISHT** Vata steht für Bewegung, Kreativität und Veränderung. Pitta verkörpert Transformation, Energie und das Verdauungsfeuer. Kapha schenkt Stabilität, Struktur und innere Ruhe.

## Warum ist ihre Balance so wichtig?

**GAURAV SHARMA** Ein Gleichgewicht der Doshas unterstützt unsere Gesundheit, während eine Dysbalance Beschwerden fördern kann. Zu viel Vata zeigt sich oft durch innere Unruhe, überschüssiges Pitta kann gereizt machen und ein unausgeglichenes Kapha wirkt sich häufig auf Verdauung und Energie aus. Im European Ayurveda® ist **Balance die Grundlage für Longevity** – also ein langes, gesundes und erfülltes Leben.

Welcher Ayurveda-Typ bin ich?  
Mache jetzt online den Dosha-Test!



## KONSULTATION & BEHANDLUNG



Jede Ayurveda-Kur im European Ayurveda Resort Sonnhof beginnt mit einem **ausführlichen Konsultationsgespräch**. Gemeinsam mit unseren Experten erstellen wir einen individuellen Behandlungs- und Ernährungsplan, der gezielt auf Deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Zu Beginn der Kur erfolgt eine umfassende Analyse Deines aktuellen Gesundheitszustands nach ayurvedischen und westlichen Kriterien. Ziel ist es, **Deine persönliche Konstitution** zu bestimmen und mögliche Ungleichgewichte frühzeitig zu erkennen.

### Bestandteile der Konsultation:

- > Ayurvedische Pulsdiagnose
- > Analyse von Ernährung und Verdauung
- > Betrachtung von Schlafverhalten und Energielevel
- > Besprechung Deines Lebensstils und Deiner aktuellen Belastungen
- > Bestimmung Deines Dosha-Typs: Vata, Pitta oder Kapha

Die **ayurvedische Pulsdiagnose** ist ein zentraler Bestandteil der Untersuchung. Durch das Erfühlen des Pulses erhalten unsere Ayurveda-Experten wertvolle Hinweise auf das Zusammenspiel von Körper und Geist sowie auf mögliche Dysbalancen.

Auf Basis aller Erkenntnisse entsteht ein **individuell abgestimmtes Konzept** aus Anwendungen, Ernährung und therapeutischer Begleitung – für eine Kur, die genau dort ansetzt, wo Dein Körper Unterstützung braucht.

## Wie bringt man die Doshas in Balance?

**DEEPA NAIK** Entscheidend sind Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf und bewusste Regeneration. Auch Yoga, Massagen und Zeit in der Natur helfen dabei, Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

**GAURAV SHARMA** Im European Ayurveda Resort Sonnhof wird deshalb jede Kur individuell abgestimmt. Mithilfe von Pulsdiagnose und persönlichen Konsultationen erkennen unsere Experten Ungleichgewichte und erstellen einen **individuellen Behandlungsplan**.

## Was erwartet die Gäste bei ihrer Kur?

**RAJAT VASHISHT** Ayurvedische Anwendungen, Yoga und Meditation unterstützen den Körper dabei, Energieflüsse auszugleichen und neue Kraft aufzubauen. Ergänzt wird dies durch eine ayurvedische Ernährung, die den Körper sanft entlastet und nachhaltig stärkt. Besonders die **Panchakarma Kur** hilft dabei, den Körper zu reinigen, neue Energie aufzubauen und wieder mehr Balance im Alltag zu finden.

# TEAM SPIRIT

## UNSER EUROPEAN AYURVEDA® EXPERTENTEAM



**ELISABETH NASCHBERGER-MAURACHER** // *Inhaberin*

- > Pionierin & Visionärin von European Ayurveda®
- > Expertin für European Ayurveda® & Mindful Empowerment
- > Female Business Coach
- > Gründerin von Glory Female Life – verdiene das, was Du wert bist!



**GAURAV SHARMA** // *Pulsdiagnose & ayurvedische Naturheilkunde*

- > Ausgebildeter Ayurveda-Mediziner, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- > Staatlich geprüfter Ayurveda-Praktiker
- > Touch for Health Coach



**RAJAT VASHISHT** // *Pulsdiagnose & ayurvedische Naturheilkunde*

- > Ausgebildete Ayurveda-Medizinerin, BAMS (Bakkalaurea der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- > Staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin
- > Ernährungscoach & zertifizierte Bachblütenberaterin



**DEEPA NAIK** // *Pulsdiagnose & ayurvedische Naturheilkunde*

- > Ausgebildete Ayurveda-Medizinerin, BAMS (Bakkalaurea der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- > Staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin
- > Ernährungscoach



**DR. ALAETTIN SINOP** // *Facharzt für Allgemeinmedizin*

### Naturheilkundliches Angebot:

- > Akupunktur / TCM
- > Ayurvedische Medizin / Kräutermedizin
- > Konsultation / Pulsdiagnose
- > Manuelle Medizin / Chirotherapie
- > Neuraltherapie / Homöosiniatrie
- > Neurokybernetische Technik / HNC

### Schulmedizinisches Angebot:

- > Medizinischer Check-up



## WERDE TEIL DES EUROPEAN AYURVEDA® TEAMS!

European Ayurveda® ist eine Lebenseinstellung, die Dein Potenzial mit der jahrtausendalten Kraft und dem Wissen von Ayurveda verbindet. Als Teil der European Ayurveda® Familie verrichtest Du nicht einfach nur einen Job – begeistere die Gäste, uns und vor allem Dich selbst mit Deinen Talenten! Unsere Aufgabe und unser Ziel ist es, den Menschen zu mehr Gesundheit, mehr Balance und mehr Kraft im Leben zu verhelfen. Und dazu brauchen wir Deine Hilfe!

- > Dich erwartet ein internationales Team in familiärer Atmosphäre.
- > Die Möglichkeit, an einem der schönsten Orte Tirols in einem unserer Mitarbeiterhäuser zu wohnen.
- > Gesundheitsbewusste, anspruchsvolle, sowie wertschätzende Gäste.
- > Einzigartiges European Ayurveda® Konzept, das mit dem ersten Platz in der Kategorie Top Medical Spa ausgezeichnet ist.
- > Ein Job mit Sinn, Nachhaltigkeit und Strahlkraft. Hier kannst Du aufblühen!



**SELINA KURZ**

*European Ayurveda® Spezialistin,  
Ayurveda Spa Leitung*

- > Organisation & Assistenz der Ayurveda-Spezialisten
- > Feel Good Assistentin



**SARAH SCHURIAN-BERGMEISTER**

*European Ayurveda® Spezialistin,  
Ayurveda Spa Leitung*

- > Heilpraktikerin
- > Psychoenergetische Kinesiologin
- > Ernährungsberaterin
- > Ayurveda Lifestyle Coach



**HARALD NIEDERL**

*Psychosozialer Berater*

- > Experte für mentale & seelische Gesundheit
- > Logotherapie & Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl



**VIJAYA KUMARI**

*Spiritual Teacher*

- > Yogalehrerin für traditionelles Yoga
- > Yoga Nidra, Breathwork, Rituale, Zeremonien & Mantra-Chanting
- > Energiearbeit



**CAROLINE HUISMAN**

*Yoga & Spiritual Teacher*

- > Yogalehrerin
- > Rituale und Zeremonie

WE CREATE GOOD KARMA

Dein Willkommens-  
armband wird von Frauen  
in Khajuraho (Indien) gefertigt.  
Wir fördern damit Frauen auf  
ihrem Weg zu mehr finanzieller  
Unabhängigkeit.

## DIE STIMMEN UNSERER EUROPEAN AYURVEDA® BOTSCHAFTER

TIHANA PFEIFER



Leitung Marketing

BIRGIT SPILLMANN



Leitung Buchhaltung

WALTER VOGL



Medizinischer Masseur

SARAH SCHURIAN-BERGMEISTER



European Ayurveda® Spezialistin



Jedes Mitglied unseres Teams ist wertvoll! Tagtäglich gibt es sein Bestes, um unseren Gästen eine unbeschwerte Zeit im European Ayurveda Resort Sonnhof zu ermöglichen. Hier kommen ein paar unserer Teammitglieder zu Wort und erzählen, warum sie gerne bei uns arbeiten und wie sich European Ayurveda® auf ihr Leben auswirkt.

### Wie integrierst Du European Ayurveda® in Dein Leben?

**SARAH** In einer so „Vata“-dominierten Zeit wie heute empfinde ich es als sehr wichtig, mir immer wieder eine kleine Auszeit zu schaffen. Ich versuche, mich bewusst zu erden, indem ich mir Handy-freie Zeiten einrichte. Routinen sind ein fester Bestandteil in meinem Leben. So starte ich jeden Tag mit dem Trinken von warmem Wasser und versuche, warm zu frühstücken.

**BIRGIT** Ich integriere Ayurveda in Form von Dankbarkeit in mein Leben, denn das ist für mich der Schlüssel zum Glücklichein. Ich beginne und beende jeden Tag mit Dankbarkeit und lebe im Einklang mit Mensch, Tier und Natur.

**TIHANA** Ich denke, bei mir findet sich European Ayurveda® vor allem in der Ernährung. Ich liebe es zu essen, ich liebe gesundes Essen und wie meine Tochter sagt: „Das ist so toll, wenn etwas lecker ist und gleichzeitig auch noch gesund.“ Vor allem seit ich Mutter bin, ist es mir noch wichtiger, gesund zu kochen. Das Schöne ist, dass man sich nicht nach strengen Regeln und Verboten ernähren muss, sondern viele einfach umsetzbare Tipps an die Hand bekommt.

### Was ist Dein Highlight hier im European Ayurveda Resort Sonnhof?

**SARAH** Mein Highlight hier im Sonnhof ist es, EA-Wissen an Menschen weiterzugeben, die dieses in ihren Alltag integrieren möchten. Ich freue mich jeden Tag auf die interessanten Gespräche mit unseren Gästen und die Zeit mit dem Team. Es ist schön, wenn man sagen kann, dass man seine Arbeit liebt und durch seine Arbeit seine Berufung lebt.

**BIRGIT** Ich schätze das familiäre und freundschaftliche Arbeitsklima sehr und ich kann mir meine Arbeitszeit frei und flexibel einteilen.

**WALTER** Als Therapeut findet man im Sonnhof die besten Arbeitsbedingungen vor, um effektiv und erfolgreich am Gast zu arbeiten.

### Wo ist Dein persönlicher Kraftort?

**SARAH** Mein Kraftort ... ich habe mehrere Kraftorte. Ein Kraftort ist mit Sicherheit meine Familie. Zeit mit ihr verbringen zu dürfen gibt mir Energie und erfüllt mein Herz mit Freude. Trotzdem brauche ich ab und an auch eine Auszeit. Um voll und ganz zur Ruhe zu kommen, ist mein Kraftort der Wald. Aber auch Wasser, sei es ein See oder Bach, schenkt mir so viel Klarheit und Weite.

**TIHANA** Früher habe ich mich immer auf den Urlaub am Meer gefreut, um zu entspannen und Kraft zu tanken. Heute erkenne ich erst die Schönheit des Ortes, an dem wir leben. Die schönen Seen und Berge und die Energie der Natur sind einfach einmalig.

**WALTER** Mein persönlicher Kraftort kann überall dort sein, wo ich mich wohlfühle. Auch in der Arbeit, wenn man das tut, was man liebt.

**Unterkunft**

33 Zimmer &amp; Suiten

**Genuss- & Begegnungsräume**

Die **Spirit-Lounge** ist den Planeten und Elementen gewidmet. Täglich erstrahlt dieser sinnliche Rückzugsort in einem anderen Licht. Hier genießt Du an der Teebar ayurvedische Getränkespezialitäten, findest heilsame Erholung und inspirierende Begegnung. Die Wandvertäfelung aus natürlichem Holz bildet einen charmant regionalen Kontrast zur bunten Ausgelassenheit der indischen Farbvielfalt.

Am **Anapurna-Buffer** tauchst Du in die nährende Welt unseres Frühstücks und der Nachmittagsjause ein. Das Restaurant **Buddha's Place** bildet neben der Spirit-Lounge eine Einheit mit dem **Indra Garden**, dem lustvollen Wintergarten mit atemberaubender Aussicht, der dem indischen Kriegsgott bzw. Gott des Himmels sowie des Regens gewidmet ist.

**Tiefgarage mit 40 Stellplätzen –  
im Zimmerpreis inkludiert**



Entdecke Deinen  
persönlichen Kraftort

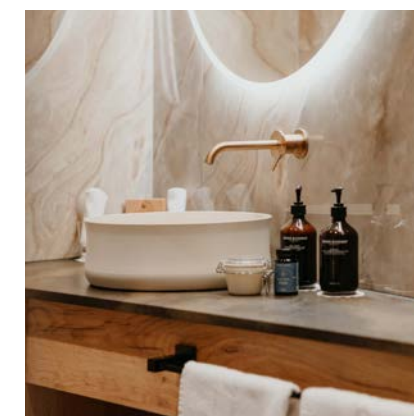
**Erlebnis & Resonanz**

# UNSER RESORT IM ÜBERBLICK

Räume sind nicht statisch, sondern unterliegen einer ständigen Veränderung. Gib Dir selbst den Raum, Veränderungen zu spüren und entdecke unsere Transformationsräume: dort, wo Essen zu Genuss mit allen Sinnen, die Natur zur puren Geistesfreiheit und die Ayurveda-Behandlung zur bedingungslosen Entspannung wird.

## Tipps für einen erholsamen Schlaf

- 1 **Achte auf ausreichende Bewegung**  
Wenn sich Deine Herzfrequenz erhöht, schüttet Dein Körper Endorphine aus. Diese Glückshormone helfen Dir dabei, Stress zu bewältigen und einen tiefen Schlaf zu finden. Aber Vorsicht: Sport am Abend kann das Gegenteil bewirken und Dich zusätzlich aufputschen. Setze dann lieber auf eine sanfte Yogaeinheit.
- 2 **Genieße ein leichtes Abendessen**  
Im European Ayurveda® wird darauf geachtet, dass das Mittagessen die größte Mahlzeit des Tages ist, da zu dieser Zeit unser Verdauungsfeuer (Agni) am stärksten ist. Das Abendessen sollte leichter ausfallen und eher früher eingenommen werden. So kann sich Dein Körper optimal auf die bevorstehende Nachtruhe einstellen.
- 3 **Kreiere Deine persönliche Gute-Nacht-Routine**  
Eine kurze Abendroutine kann Dir dabei helfen, die Ereignisse des Tages loszulassen, zur Ruhe zu kommen und Dich zu entspannen. Dafür reichen schon ein paar Minuten, in denen Du Dir bewusst Zeit nimmst, etwa für Journaling, eine kleine Massage, Meditations-, Atem- oder Yogaübungen.
- 4 **Versuche, abends künstliches Licht zu meiden**  
Licht hat eine große Wirkung auf unseren Biorhythmus. Das blaue Licht, das vor allem von Bildschirmen (TV, Computer, Handy etc.) kommt, hemmt die Melatonin-Bildung und sorgt so dafür, dass Du keinen erholsamen Schlaf findest. Versuche ca. eine Stunde vor dem Schlafengehen Deine elektronischen Geräte auszuschalten.
- 5 **Stehe auf, wenn Du nicht schlafen kannst**  
Wenn Du keine Ruhe findest und Dich nur hin- und herwälzt, stehe besser wieder auf! Das Bett sollte nur zum Schlafen reserviert sein. Du könntest stattdessen etwas lesen. Gehe aber erst zurück ins Bett, wenn Du Dich schläfrig fühlst.



## Für erholsamen Schlaf & Regeneration

Ein gesunder Schlaf ist essenziell für Körper, Geist und Zellregeneration. Im European Ayurveda Resort Sonnhof schaffen wir mit European Ayurveda® und modernster Regenerationstechnologie die ideale Umgebung für tiefen, erholsamen Schlaf.

Der ZES Bodyguard absorbiert belastende Elektromagnetische und WLAN-Strahlung und wandelt sie in harmonische Wärme- und Lebensenergie um. Ergänzend sorgen die Produkte von Memon für ein energetisch neutrales Umfeld und unterstützen das natürliche Gleichgewicht des Körpers.

So entsteht ein kraftvoller Rückzugsort für Regeneration, Vitalität und neue Energie – in jedem Zimmer.

## European Ayurveda® Zentrum im Überblick

- > Panorama Pool-Area
- > „Hol Dir Kraft“-Brunnen
- > Wärmetherapie
- > Drei Themensaunen
  - > Entschlackungssauna Kapha
  - > Kräuter-Lehm-Sauna Pitta
  - > Sole-Therapie Vata
- > Mondsauna
- > Sonnensauna
- > 5 Infrarotwärmekabinen
- > Fitnessraum
- > OM-Meditationsraum
- > Ayurveda-Lounge
- > 12 Behandlungsräume
- > 1 Kosmetikbehandlungsraum
- > 3 Arztzimmer

Entspannungsraum –  
zwei Welten in vollendeter Harmonie

# EUROPEAN AYURVEDA® ZENTRUM

Das ayurvedische Weltbild beschreibt den menschlichen Körper als Tempel, in dem unser Geist wohnt. Dieses Bild haben wir architektonisch umgesetzt und fernöstlich inspirierte, hochwertig ausgestattete Erholungsräume in unserem European Ayurveda® Zentrum realisiert. Unter dem Motto „Tirol trifft Ayurveda“ wurden im gesamten Designkonzept Materialien, Farben und Düfte aus beiden Welten vereint. In der entspannten, gesundheitsfördernden Atmosphäre werden alle Sinne durch die anregenden Düfte, die sanften Klänge und die Berührung mit den natürlichen Elementen belebt. Vollendet harmonisch und inspirierend vielfältig.

## INFO

Sauna täglich  
9.00 – 19.00 Uhr  
Hallenbad täglich  
7.30 – 19.30 Uhr



### Shiva & Shakti stimulieren die Sinne

Shiva, das Männliche, und Shakti, das Weibliche: Die beiden Gottheiten, die sich trotz Gegensätzlichkeit harmonisch ergänzen und ausgleichen, begleiten Dich auf Deiner Reise durch unsere Wohlfühlwelt und sind Inspiration für alle Sinne.

### Sonnensauna

Selbstvertrauen stärken und neue Lebensenergien gewinnen, eingehüllt in süßen Honigduft und die Kraft des Onyx bei 70 °C.

### Mondsauna

Atme betörende Kräuterdüfte und gehe bei Temperaturen um die 50 °C ganz entspannt in Dich. Eine Wohlfühlloase für alle Sinne.

### Dein Raum für neue Kraft

Wenn Du im Laufe Deiner Kur spürst, wie neue Energie in Dir entsteht, darf sie auch in Bewegung kommen. Unser neuer Fitnessraum bietet Dir dafür den passenden Rahmen: Ob sanftes Ausdauertraining am Laufband, Crosstrainer oder Rad – oder gezielte Kräftigung an modernen Geräten und mit freien Gewichten: Du entscheidest, was Dein Körper heute braucht.

### Wir reinigen größtenteils ohne Chemie

Unsere Räumlichkeiten werden mit effektiven Mikroorganismen gereinigt. Ihre antioxidative, fermentative und regenerative Wirkung schafft eine selbstreinigende Kraft, der wir im Sonnhof vertrauen.

## There is no Planet B

Weil Deine Gesundheit für uns oberste Priorität hat, setzen wir alles daran, dass unser Sonnhof ein Kraftplatz bleibt.

### GeoWave®

- > Fördert erholsamen Schlaf und führt zu schnellerer Regeneration
- > Verbessert die Konzentration und reduziert Stress
- > Beschleunigt die Genesung und steigert die Leistungsfähigkeit

### ZES Bodyguard Recovery Pad & Memon

- > Fördert erholsamen Tiefschlaf
- > Renaturiert und schützt das Lebensumfeld vor schädlichen Einflüssen wie Elektrosmog

### Organic Planet

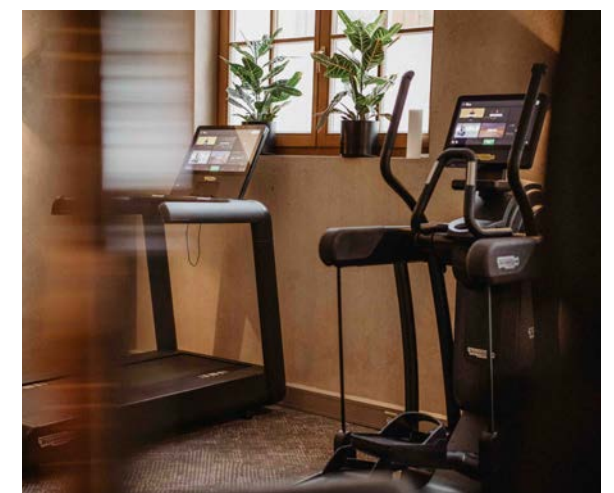
Wir arbeiten kontinuierlich daran, Plastik und Einwegprodukte aus unserem Arbeitsumfeld zu entfernen. Viele unserer Lebensmittel kommen vom familieneigenen Bauernhof am Thiersee.

### Green Power

Der Sonnhof wird seit 2023 über eine moderne PV-Anlage sowie einer Luft- Wärmepumpe energetisch versorgt.

### Energetic Clearing

Zweimal monatlich führen wir im gesamten European Ayurveda Resort Sonnhof energetische Clearings durch.



## ENTWICKELT IN TIROL. ANERKANNT WELTWEIT.

Erlebe das Original in den Tiroler Bergen

Seit fast 20 Jahren entwickeln wir im European Ayurveda Resort Sonnhof eine eigenständige Methode, die traditionelles Ayurveda mit moderner westlicher Medizin, Psychologie und europäischen Lebensgewohnheiten verbindet. So entstand ein ganzheitlicher Ansatz, der speziell auf die Bedürfnisse von Menschen in der westlichen Welt abgestimmt und in dieser Form weltweit einzigartig ist.

### Unser Ansatz

European Ayurveda® ist kein kopiertes Konzept und keine klassische Ayurveda-Kur aus Indien. Die Methode wurde im Sonnhof entwickelt – aus der Erfahrung mit tausenden Gästen und ihren individuellen Herausforderungen.

### Ayurveda, angepasst an unser Leben

Stress, Dauerbelastung, Schlafprobleme oder emotionale Erschöpfung sind typische Themen unserer Zeit. Deshalb betrachtet European Ayurveda® nicht nur den Körper, sondern auch mentale und emotionale Belastungen als wichtigen Teil der Gesundheit.

### Schulmedizin und Ayurveda unter einem Dach

Unsere Kuren verbinden traditionelles Ayurveda mit moderner Diagnostik, Naturheilverfahren und medizinischer Expertise. Dadurch entsteht eine Therapieform, die individuell, alltagstauglich und nachhaltig wirkt.

### Ernährung, die in Europa zuhause ist

Die European Ayurveda® Küche arbeitet mit regionalen und saisonalen Zutaten, die unsere Gäste kennen und zuhause leicht integrieren können. So wird Ayurveda nicht zu einer kurzfristigen Erfahrung, sondern zu etwas, das langfristig im Alltag weiterleben darf.

### Begleitung, die über den Aufenthalt hinausgeht

Yoga, Atemarbeit, Coaching und mentale Begleitung unterstützen unsere Gäste dabei, neue Gewohnheiten zu entwickeln und bewusster mit den eigenen Ressourcen umzugehen – ohne Leistungsdruck und ohne Dogmen.

### Ein Ort mit Haltung und Geschichte

Der Sonnhof ist kein anonymes Resort, sondern ein familiengeführter Kraftort in Tirol. Gemeinsam mit unserem Team begleiten wir Menschen seit 2006 auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Balance und Lebensqualität.

Das European Ayurveda Resort Sonnhof zählt zu den international renommiertesten Ayurveda-Häusern Europas und wurde mehrfach weltweit ausgezeichnet – nicht nur für seine Qualität, sondern für einen Ansatz, der Ayurveda neu denkt und gleichzeitig seinen Ursprung respektiert.

## EUROPEAN AYURVEDA® IST MEHR

### HEALING SPIRIT

Wir sind die Schöpfer unseres Lebens. Bei Healing Spirit geht es um Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung, **mentale Gesundheit** und Energiearbeit. Denn: Unser Mindset, also die Haltung, mit der wir der Welt dankend begegnen, bestimmt so Vieles. Wir helfen Dir, alte, einschränkende Glaubenssätze zu erkennen und aufzulösen. Entdecke bei Healing Circles, Breathwork-Sessions oder Mantra-Chanting Deine Spiritualität und verbinde Dich mit Deiner inneren Essenz.

### COACHING

Unser Unbewusstes kennt vielfach schon die Antworten, die für unser Bewusstsein noch in weiter Ferne scheinen. Durch unser individuelles Coaching-Angebot, **emotionale und seelische Begleitung** unterstützen wir Dich dabei, Deinem Sinn auf die Spur zu kommen und herausfordernde Lebensfragen zu beantworten; damit Deine individuellen, ureigensten Antworten darauf in die Welt kommen dürfen. Gehe wieder mit Leichtigkeit durch Dein Leben und erfreue Dich an Deinem Alltag und Deinem Job.

### KREATIVITÄT & ENERGIE

European Ayurveda® schenkt Dir die Werkzeuge, um Dein volles Potenzial zu entfalten. Finde mit Tanzen, Musik, Malen, Schreiben oder Journaling zurück zu **Deinem Inneren Kind** und lass Deine Visionen Wirklichkeit werden! Bewegung in der Natur und Sport im wunderschönen Thierseetal unterstützen Dich dabei, loszulassen und Deine Urkraft wiederzuentdecken.





# DIE KERNKOMPETENZEN

## DES EUROPEAN AYURVEDA®

### LINIE I

## PANCHAKARMA

**Die tiefste Form der Reinigung. Uraltes Wissen, speziell auf die Bedürfnisse von Menschen in der westlichen Welt abgestimmt.**

### LINIE II

## DETOX

**Leicht werden, klar werden. Ein Neustart, der Dich zu Dir selbst zurückkehren lässt.**

### LINIE III

## LONGEVITY

**Länger besser leben – spüre Vitalität, die von innen kommt und bleibt.**

### LINIE IV

## EMOTION

**Finde Deine innere Mitte und lass Altes los. Wenn der Körper zur Ruhe kommt, darf auch die Seele ankommen.**

### LINIE V

## RETREATS

**Eine echte Auszeit & Transformation. Für Menschen, die nicht nur Urlaub suchen, sondern eine Begegnung mit sich selbst.**

## EA PANCHAKARMA

Mit Hilfe der langjährigen Erfahrung unserer Ayurveda-Mediziner erfährt die Königin aller Ayurveda-Kuren, Panchakarma, eine europäische Ausrichtung. Die Panchakarma Kur schafft einen neuen Kraftort in Dir. Denn sie bietet Dir die Möglichkeit, nachhaltig zu entschleunigen, Altlasten loszulassen sowie Körper und Geist zu entgiften.

### Panchakarma Kuren

- > Panchakarma Light
- > Panchakarma Highlight
- > Panchakarma „Der Klassiker - light“
- > Panchakarma „Der Klassiker“
- > Panchakarma De Luxe
- > Panchakarma Superior
- > Panchakarma Supreme

S.  
30 - 33

## EA DETOX

Mit unseren prämierten Ayurveda Detox Kuren gibst Du Deinem Körper, Geist und Seele die Chance, zu entgiften, Dich wieder auf das Wesentliche zu fokussieren und mehr Leichtigkeit in Deinem Leben zu spüren. Durch das Loslassen alter Glaubenssätze wirst Du emotional gestärkt und bist bereit, Deine Visionen Wirklichkeit werden zu lassen.

### Detox Kuren

- > AyurDetox Kurzreinigung
- > AyurDetox Intensivreinigung

S.  
34 - 35

## EA LONGEVITY

Langlebigkeit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie entsteht dort, wo Du in Dir ruhst, Deine Systeme regenerieren können und Du wieder in Resonanz mit Dir selbst trittst. In den Longevity Kuren verbinden wir jahrtausendaltes Wissen mit modernem Lebensrhythmus – für einen nachhaltig gesunden Lebensstil, der sich richtig anfühlt.

### Longevity Kuren

- > Longevity Kur
- > Rasayana Kur Light
- > Rasayana Kur Highlight
- > Rasayana Kur „Der Klassiker“
- > Rasayana Kur „De Luxe“
- > Ayurveda PLUS

S.  
36 - 38

## EA EMOTION

Du möchtest körperlich und geistig entgiften? Durch das Loslassen von alten Mustern und Glaubenssätzen wirst Du emotional gestärkt und bist bereit, Deine Visionen Wirklichkeit werden zu lassen. Lass Dich durch körperliche Anwendungen, Coaching und Yoga-Einheiten ganzheitlich ressetzen und komme in Deine Kraft und Kreativität.

### Emotional Healing Kuren

- > Emotional Healing Kur Light
- > Emotional Healing Kur Intensiv
- > Sommerfrische Kur „Light“ und „Der Klassiker“

S. 40

## EA RETREATS

Wenn Du Dir eine bewusste Auszeit schenken und die Welt des European Ayurveda® in Deinem individuellen Rhythmus erleben möchtest, sind unsere Retreats genau das Richtige für Dich. Du genießt Ayurveda-Anwendungen, sanfte Yoga- und Meditationseinheiten und die Sonnhof-Verwöhn-Pension nach Wahl. Wenn Du tiefer gehen möchtest, hast Du jederzeit die Möglichkeit, eine zusätzliche Konsultation, Ernährungsberatung, ein Coaching, Mentoring oder Premiumprogramm dazu zu buchen.

### EA Retreats

- > Ayurveda Short Stay
- > Relax & Wohlfühltag
- > Spiritual Healing Retreat
- > Königliches Ayurveda
- > Regenerationswoche Jungbrunnen

S.  
42 - 43

Du bist Dir nicht sicher, welche Kur die richtige für Dich ist? Mache jetzt den Test S. 28 & 29

# DEIN PERSÖNLICHER KURFINDER

Welche Kur passt aktuell zu Deiner Situation?

## So funktioniert der Kurfinder

- > Beantworte die Fragen möglichst spontan. Deine erste Einschätzung ist meist die treffendste.
- > Am Ende zeigt Dir der häufigste Buchstabe eine Kur-Empfehlung im European Ayurveda Resort Sonnhof.
- > Der Kurfinder ersetzt keine ärztliche Beratung, hilft aber bei der ersten Orientierung.

## 1. WIE FÜHLST DU DICH AKTUELL?

- ☐ A Erschöpft oder dauerhaft angespannt – Du merkst, dass Deine Reserven tiefgreifend nachlassen
- ☐ B Körperlich belastet – Verdauung, Gewicht oder Stoffwechsel fühlen sich nicht im Gleichgewicht an
- ☐ C Grundsätzlich stabil – aber Du spürst Alterserscheinungen oder die Belastung Deiner hohen Verantwortung (z.B. als Unternehmer:in, Mutter/Vater).
- ☐ D Emotional unausgeglichen – Gedanken oder innere Themen beschäftigen Dich stärker als sonst
- ☐ E Insgesamt gut – Du möchtest Dir bewusst Zeit für Regeneration, Yoga und Natur nehmen, ohne ein spezifisches Problem lösen zu müssen.

## 2. WAS BELASTET DICH IM ALLTAG AM MEISTEN?

- ☐ A Anhaltende Erschöpfung oder chronische Beschwerden, die eine tiefere Reinigung verlangen
- ☐ B Verdauungsthemen, Trägheit nach dem Essen oder ein Gefühl von innerer Unruhe
- ☐ C Das Gefühl, ständig erreichbar zu sein & performen zu müssen, oder hormonelle Umbruchphasen wie die Peri-Menopause und Menopause
- ☐ D Gedanken oder emotionale Muster, die sich schwer lösen lassen, oder unverarbeitete Erlebnisse
- ☐ E Ein voller Alltag mit zu wenig Raum für echte Erholung und Verbindung mit der Natur

## 3. WAS IST DEIN WICHTIGSTES ANLIEGEN FÜR DEINEN AUFENTHALT?

- ☐ A Ein tiefgehender Reset für Körper, Geist und Nervensystem
- ☐ B Entlastung des Stoffwechsels, Entgiftung und spürbare Leichtigkeit im Körper
- ☐ C Aufbau Deiner Vitalität, Zellerneuerung, hormonelle Balance oder Stärkung der langfristigen Gesundheit
- ☐ D Mentale Stabilität, emotionale Balance und innerer Frieden
- ☐ E Eine bewusste Auszeit mit gesunder Ernährung, Massagen und sanfter Bewegung



## 4. WIE REAGIERT DEIN KÖRPER AUF STRESS?

- ☐ A Mit totaler Erschöpfung, Verspannungen oder erhöhter Infektanfälligkeit
- ☐ B Mit Verdauungsproblemen, Hautunreinheiten oder Schlafstörungen
- ☐ C Mit nachlassender Energie oder Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwäche
- ☐ D Mit emotionaler Überforderung, Rückzug oder Traurigkeit
- ☐ E Du funktionierst weiter, merkst aber, dass Dir die bewusste Verbindung zu Dir selbst fehlt

## 5. WONACH SEHNST DU DICH DERZEIT AM MEISTEN?

- ☐ A Nach tiefer Regeneration und medizinisch fundierter Erneuerung
- ☐ B Nach Entlastung, Reinigung und einem neuen Körpergefühl
- ☐ C Nach neuer Kraft, dem Erhalt Deiner Leistungsfähigkeit und nachhaltiger Gesundheitsvorsorge
- ☐ D Nach innerer Klarheit und einem Gefühl von Leichtigkeit
- ☐ E Nach Ruhe und Abstand vom Alltag an einem Kraftort

## 6. WIE MÖCHTEST DU DEINE KUR ERLEBEN?

- ☐ A Intensiv begleitet, medizinisch strukturiert aufgebaut und tiefgreifend reinigend
- ☐ B Aktivierend, stoffwechselorientiert und entschlackend
- ☐ C Nachhaltig stärkend, präventiv und aufbauend
- ☐ D Reflektierend, einfühlsam und mental stabilisierend
- ☐ E Flexibel, gesund genussvoll und individuell gestaltet

## DEINE AUSWERTUNG

### Überwiegt A

#### European Ayurveda® Panchakarma S. 30 - 33

Dein Weg: Die Königin aller Kuren. Du bist bereit für eine tiefgreifende Reinigung auf körperlicher und geistiger Ebene. Diese Kur ist ideal, um Altlasten loszuwerden, die Doshas in Einklang zu bringen und Dein gesamtes System neu zu starten.

### Überwiegt B

#### European Ayurveda® Detox S. 34 -35

Dein Weg: Dein Fokus liegt auf der Reinigung des Stoffwechsels. Wenn Du Dich schwer fühlst oder Verdauungsprobleme hast, hilft Dir diese Kur, Giftstoffe abzubauen und mit neuer Leichtigkeit in den Alltag zurückzukehren.

### Überwiegt C

#### European Ayurveda® Longevity S. 36 - 38

Dein Weg: Aktive Gesundheitsvorsorge zur Stabilisierung von Energie und Leistungsfähigkeit. Wähle die Rasayana Kuren, wenn Du Dich erschöpft oder ausgebrannt fühlst, oder als Frau Unterstützung in hormonellen Umbruchphasen suchst. Wenn Du als Unternehmer:in oder High Performer:in Deine Vitalität erhalten, Deine Zellen verjüngen und präventiv in Deine Zukunft investieren willst, wähle die Longevity Kur. Wähle die Ayurveda PLUS Kur zur Unterstützung von (chronischen) gesundheitlichen Problemen wie Asthma, Allergien, Wirbelsäulen- oder Gelenksbeschwerden.

### Überwiegt D

#### European Ayurveda® Emotion S. 40

Dein Weg: Unterstützung bei mentaler Belastung oder innerer Unruhe. Diese Kur unterstützt Dich dabei, emotionale Blockaden sanft zu lösen, Klarheit zu finden und Deine psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken.

### Überwiegt E

#### European Ayurveda® Retreat S. 42 -43

Dein Weg: Du suchst keine medizinische Behandlung, sondern eine hochwertige Pause. Mit exzellentem Ayurveda-Essen, wohltuenden Massagen, Yoga und Wanderungen in der Natur lädst Du Deine Batterien in Deinem eigenen Tempo wieder auf.

# PANCHAKARMA

## DIE KÖNIGIN DER AYURVEDISCHEN KUREN

5.000 JAHRE ALTES  
WISSEN

**Die tiefste Reinigung, die Dein Körper kennt**

Du schläfst, aber erholst Dich nicht. Du machst Urlaub, aber kommst nicht an. Kein Arzt findet etwas – und trotzdem stimmt etwas nicht. Genau dafür gibt es Panchakarma: Fünf präzise Reinigungsverfahren dringen tief in Gewebe, Zellen und Nervensystem vor. Gifte werden gelöst, das Verdauungssystem neu kalibriert, der Geist befreit.

### Für wen ist eine Panchakarma Kur geeignet?

**High Performer & Führungskräfte** — Dein Körper wird nachhaltig entlastet und Du spürst neue Klarheit und Entscheidungskraft.

**Perimenopause & Wechseljahre** — Bei hormonellen Umbrüchen, Schlafstörungen und emotionaler Erschöpfung reguliert Panchakarma das Nerven- und Hormonsystem.

**Chronische Erschöpfung & Burnout** — Panchakarma kann dazu beitragen, den Cortisolspiegel zu senken. Was sich über Jahre angestaut hat, wird gelöst.

**Verdauung, Darm & Stoffwechsel** — Panchakarma aktiviert das Verdauungsfeuer von Grund auf. Der Darm wird entlastet und Trägheit weicht einem Gefühl von neuer Leichtigkeit.

**Gelenke, Haut & chronische Entzündungen** — gezielte Tiefenreinigung dort, wo Entzündung das Gewebe belastet, schenkt Dir ein neues Körpergefühl.

**Prävention & Langlebigkeit** — Panchakarma ist die kraftvollste Präventivkur des Ayurveda. Alterungsprozesse können verlangsamt und Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

### Kurablauf

Zu Beginn jeder Panchakarma Kur steht eine gründliche Untersuchung, die eine Konsultation und Pulsdiagnose durch unsere Ayurveda-Spezialisten umfasst. Daraus entsteht Dein individueller Therapieplan. Unser Team aus Ayurveda-Medizinern begleitet Dich durch die gesamte Kur.

#### ① Vorkur (Entmüdung & Entgiftung):

In dieser Phase werden Stoffwechselschlacken (Ama) und Gifte im Körper mithilfe von Ghee, Ölmassagen und Peelings gelöst.

#### ② Hauptkur (Veränderung):

Alle in der Vorkur gelösten Schlacken und Gifte werden durch gezielte Behandlungen wie Darmreinigung und Massagen aus dem Körper ausgeleitet. Diese Phase der tiefgreifenden Reinigung ist der intensivste Teil der Kur.

#### ③ Nachkur (Neuorientierung & Vitalität):

In der abschließenden Phase wird das Immunsystem gestärkt, der Stoffwechsel optimiert und das Körpergewebe wieder aufgebaut. Begleitend zur Stärkung des Körpers findet auch eine mentale und emotionale Neuausrichtung statt.

Die Panchakarma Kur wird durch individuell abgestimmte Anwendungen, eine spezielle Panchakarma-Schonkost, Yoga und Meditation unterstützt. Die Panchakarma Kur wird in einer Länge von 7, 10, 14, 21 oder 28 Tagen angeboten.

### Deine Highlights während der Kur

#### Ernährung

Genieße eine vegetarische oder vegane Ayurveda-Ernährung in Kombination mit regionalen Produkten von der familieneigenen Farm. Für eine intuitive Tridosha-Ernährung im Einklang mit der Natur.

#### Behandlung

Auf Basis einer Pulsdiagnose wird Dein persönliches Programm zusammengestellt. Eine Symbiose aus Behandlungen, Yoga und Meditation – für eine Rundum-Erneuerung.

#### Individualität

Weil jeder Mensch individuelle Bedürfnisse, eine eigene Geschichte, einen eigenen Weg und eine eigene Wahrheit hat, steht Individualität an erster Stelle. Deswegen stehst Du an erster Stelle.

#### Wirkung

Erlebe die reinigende, vorbeugende und heilende Wirkung der Panchakarma Kur. Fühle die tiefe Transformation auf körperlicher und seelischer Ebene.

# PANCHAKARMA KUREN

## Deine Vorteile & Erfolge:

- ☉ Eine tiefgreifende Reinigung & Ausleitung von Toxinen
- ☉ Die Stärkung Deines Immunsystems & der Resilienz
- ☉ Eine unterstützende Lebensstilveränderung auf Basis von European Ayurveda®
- ☉ Die Verbesserung Deines Stoffwechsels und eine Gewichtsreduktion, wenn Du das willst
- ☉ Mehr Ruhe, weniger Stress und Burnout-Prävention für Highperformer
- ☉ Die Linderung von Gelenks- & Rückenbeschwerden sowie Rheumaprävention
- ☉ Die Wiedererlangung von geistiger Fitness & Agilität
- ☉ Eine gesunde, jünger wirkende Haut & ein erholter Körper
- ☉ Besserer Schlaf, weniger Unruhe & Digital Detox
- ☉ Eine Besserung von Kopfwegh & Migräne
- ☉ Linderung von Beschwerden in der Perimenopause und Menopause
- ☉ Unterstützung bei Kinderwunsch

## HINWEIS

Panchakarma Kuren eignen sich besonders bei Problemen mit dem Bewegungsapparat!

## PANCHAKARMA LIGHT 6 Behandlungstage, 7 Nächte

Die Panchakarma Kur für sieben Tage ist wohl eine der effektivsten Methoden zur Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte. Du fühlst Dich nach dieser Woche leichter und nimmst wertvollen Input für Deinen Alltag mit.

## PANCHAKARMA HIGHLIGHT 6 Behandlungstage, 7 Nächte

Bei der Highlight-Variante genießt du während Deiner Kur ausgewählte ayurvedische Synchronbehandlungen. Synchronbehandlungen lösen noch intensiver Blockaden, gleichen Deine Energien aus und sorgen für einen schnelleren Regenerationseffekt.



Hier geht es zu unseren  
Panchakarma Kuren!

## PANCHAKARMA KLASSIK – LIGHT 9 Behandlungstage, 10 Nächte

Du bringst Deinen Körper und Geist in zehn Tagen wieder in Einklang. Gelenks- und Rückenbeschwerden werden gelindert, während Dein Körper sanft entgiftet. Stress und emotionale Belastungen werden reduziert. Panchakarma Klassik – Light fokussiert auf Einzelbehandlungen unserer Ayurveda-Spezialisten.

## PANCHAKARMA KLASSIK 9 Behandlungstage, 10 Nächte

In zehn Tagen bringst Du Deinen Körper wieder ins Lot. Dein Rücken und Dein Bewegungsapparat entspannen sich, Schwermetalle werden ausgeleitet, Du fühlst Dich wieder agiler und kannst Dich besser konzentrieren. Emotionaler Stress lässt nach und Du schläfst besser. Die Tage geben Dir Kraft und Vitalität für Deinen Alltag.

## PANCHAKARMA DE LUXE 13 Behandlungstage, 14 Nächte

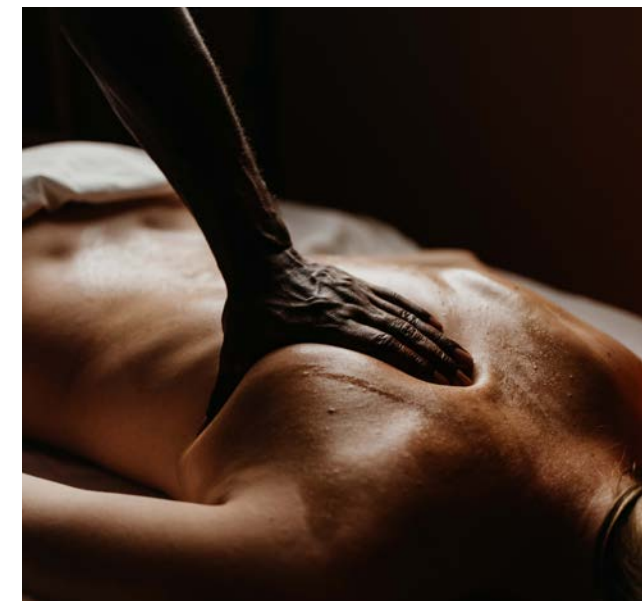
Circa zwei Wochen brauchen der Darm und die Darmflora, um sich vollständig zu regenerieren. Deine Muskeln haben sich entspannt, chronische Schmerzen und das Gefühl der Überlastung lassen nach. Du fühlst Dich geistig klar und frei – bereit, um mit neuer Energie in Deinem Leben durchzustarten.

## PANCHAKARMA SUPERIOR 20 Behandlungstage, 21 Nächte

In drei Wochen kannst Du Dich rundum erholen. Während Giftstoffe, Blockaden und chronische Schmerzen Deinen Körper verlassen, findet Deine Seele wohlverdiente Ruhe. Du spürst die Kraft, Dich emotional und mental neu auszurichten.

## PANCHAKARMA SUPREME 27 Behandlungstage, 28 Nächte

Schaffe in einem Zeitraum von vier Wochen einen neuen Kraftort in Dir, der Dein Leben ganzheitlich positiv verändert. Mit der Panchakarma Kur Supreme schenkst Du Deinem Körper die Zeit, die drei Phasen vollumfänglich umzusetzen, ein Reset auf allen Ebenen Deines Seins zu erfahren und emotionale Blockaden aufzulösen.



# DETOX KUREN

## LOSLASSEN, WAS DICH BELASTET.

Wenn der Körper erschöpft ist und die Seele flüstert: Es ist genug.

Du funktionierst. Du lieferst ab. Aber irgendwo tief in Dir weißt Du: So soll es nicht weitergehen. Das European Ayurveda Resort Sonnhof ist der Ort, an dem Du aufhören darfst, zu funktionieren – und wieder anfängst, zu fühlen.



### Deine Benefits

- > Aktivierung von Stoffwechsel und Verdauung
- > Unterstützung von Leber und Darm
- > Sanfte Entlastung des Körpers
- > Mehr Leichtigkeit und neue Energie
- > Unterstützung eines gesunden Schlafrhythmus
- > Stärkung von Immunsystem und Resilienz
- > Mehr Klarheit und Fokus im Alltag
- > Individuelle Begleitung durch erfahrene Experten

### Was ist eine Detox Kur?

Eine Detox Kur im European Ayurveda Resort Sonnhof bedeutet mehr als Verzicht oder kurzfristige Entgiftung. Sie hilft Deinem Körper dabei, Belastungen auszugleichen, neue Energie aufzubauen und wieder in ein stabiles Gleichgewicht zu finden.

Unsere Detox Kuren **verbinden traditionelles Ayurveda mit moderner Gesundheitsmedizin** und werden individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt. Sanfte Anwendungen, entlastende Ernährung und therapeutische Begleitung unterstützen den Körper dabei, sich zu regulieren und neue Kraft zu entwickeln. Im Mittelpunkt steht dabei nicht nur die Reinigung des Körpers, sondern auch die **Entlastung des Nervensystems** und die Rückkehr zu mehr Balance im Alltag. Für unser außergewöhnliches Konzept wurden wir als **\*Best Detox Hotel Worldwide\*** ausgezeichnet.

### Individueller Kurablauf

Jede Detox Kur beginnt mit einer ausführlichen Konsultation. Gemeinsam mit unseren Ayurveda-Experten analysierst Du Deine Bedürfnisse, Gewohnheiten und aktuellen Belastungen. Darauf aufbauend entsteht ein **individueller Therapieplan**.

Der Tagesablauf kombiniert ayurvedische Behandlungen, Bewegung und Regeneration mit einem speziellen **Detox-Menü**. Ergänzt wird die Kur durch Yoga, Atemarbeit und wertvolle Impulse für einen gesünderen Umgang mit den eigenen Ressourcen. So wirkt die Kur nicht nur während Deines Aufenthalts – sondern weit darüber hinaus.



Hier geht es zu unseren Detox Kuren!



Unsere EA Detox Programme wurde bei den World Luxury Spa Awards 2024 und 2025 als "Weltweit bestes Detox Programm" ausgezeichnet!

## AYURDETOX KURZREINIGUNG

### 3 Behandlungstage, 4 Nächte

Du erlebst in kurzer Zeit eine Reinigung von Körper, Geist und Seele. Auf Basis der Pulsdiagnose und Konsultation wird Dein Körper auf das Reinigungsritual vorbereitet. Lass los, befreie Dich von Schlacken und schöpfe neue Kraft dank ayurvedischer Anwendungen. Gemeinsam mit uns findest Du eine nachhaltige Lösung für einen ausgeglichenen Alltag.

## AYURDETOX INTENSIVREINIGUNG

### 6 Behandlungstage, 7 Nächte

Dein Körper wird entgiftet und mit Hilfe einer sanften inneren Reinigung, Ganzkörperöl-, Stempel- und Kräuterpulvermassage von Schlacken befreit. Durch ayurvedische Behandlungen wird Dein Immunsystem aufgebaut und Dein Darm gestärkt – individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt.



# LONGEVITY KUREN

## MEHR ENERGIE. MEHR BALANCE. MEHR LEBEN.

Finde zurück zu jugendlicher Leichtigkeit

**Stress, Leistungsdruck, Schlafprobleme oder hormonelle Veränderungen wie die Menopause – viele Menschen erleben Phasen, in denen Körper und Nervensystem dauerhaft gefordert sind. Die EA Longevity Kuren unterstützen Dich dabei, neue Energie aufzubauen, Deine Gesundheit nachhaltig zu stärken und bewusst in langfristige Vitalität zu investieren.**

### Was bieten EA Longevity Kuren?

European Ayurveda® verbindet authentisches Ayurveda mit moderner Gesundheits- und Longevity-Medizin. Im Mittelpunkt stehen individuell abgestimmte Anwendungen, ayurvedische Ernährung und **gezielte Regeneration**, die Deinen Körper dabei unterstützen, wieder in ein stabiles Gleichgewicht zu finden.

### Für wen eignen sich EA Longevity Kuren?

Die Kuren richten sich besonders an Menschen mit einem **intensiven Alltag**, hoher Verantwortung oder dauerhaftem Leistungsdruck. Sie sind ideal für alle, die bewusst gegensteuern möchten, bevor Erschöpfung zum Dauerzustand wird.

Auch bei Schlafproblemen, anhaltender Müdigkeit oder hormonellen Veränderungen wie der Menopause bieten die Kuren gezielte Unterstützung, um Körper und Nervensystem wieder in Balance zu bringen.

### Warum European Ayurveda®?

Jede Kur wird individuell auf Deine Bedürfnisse, Deine aktuelle Lebenssituation und Deine gesundheitlichen Ziele abgestimmt. Begleitet wirst Du von einem **erfahrenen Team aus Ayurveda-Medizinern**, Therapeuten sowie Gesundheits- und Ernährungsexperten.

Dieses Zusammenspiel aus traditionellem Wissen und moderner Medizin macht den Ansatz besonders präzise und nachhaltig.

### Deine Benefits

- > Mehr Energie, Fokus und mentale Klarheit
- > Nachhaltige Regeneration für Körper und Nervensystem
- > Unterstützung von Stoffwechsel und Immunsystem
- > Mehr Resilienz im Umgang mit Stress
- > Verbesserung von Schlafqualität und Erholung
- > Unterstützung in hormonellen Umbruchsphasen
- > Mehr Stabilität und innere Balance
- > Nachhaltige Impulse für gesundes Altern und Longevity

### Individueller Kurablauf

Jede Kur beginnt mit einer ausführlichen persönlichen Konsultation. Darauf aufbauend erstellt unser Expertenteam einen individuell abgestimmten Therapieplan.

Ergänzt wird das Programm durch Yoga, Atemarbeit und Impulse für einen bewussteren Umgang mit Energie und Belastung. So entsteht eine **Longevity-Erfahrung**, die nicht nur kurzfristig entlastet, sondern langfristig wirkt.

### LONGEVITY KUR 9 Behandlungstage, 10 Nächte

Verjüngung, Regeneration, Entgiftung und nachhaltige Vitalisierung zur Stärkung von Körper, Geist und Immunsystem – eine Ayurveda-Kur für ganzheitliche Longevity im Einklang mit dem europäischen Lebensstil.

### RASAYANA KUR „LIGHT“ 6 Behandlungstage, 7 Nächte

Rasayanas fördern nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Lebensenergie und haben einen verjüngenden Effekt auf Körpergewebe und Organe. Gezielte Behandlungen fördern die Langlebigkeit (Longevity) und Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

### RASAYANA KUR „HIGH-LIGHT“ 6 Behandlungstage, 7 Nächte

Auch bei dieser Kur ist das Hauptziel die Regeneration des Körpers und seiner Organe. Im Gegensatz zur „Light“ Kur genießt Du Synchronbehandlungen, die tiefste Entspannung garantieren und Dein Nervensystem in Balance bringen.

### RASAYANA KUR „DER KLASSIKER“ 9 Behandlungstage, 10 Nächte

Bringe bei unserer traditionellen Rasayana Kur Körper, Geist und Seele in Einklang. Das Immunsystem wird nach Erkrankungen gestärkt, innere Stabilität stellt sich ein, Erschöpfungs- und Belastungszustände werden überwunden.

### RASAYANA KUR „DE LUXE“ 13 Behandlungstage, 14 Nächte

Regeneriere bei dieser 2-wöchigen Kur Dein gesamtes System und finde innere Stabilität. Neben Synchron- und Einzelbehandlungen genießt Du eine private Yoga- oder Meditationsstunde oder tust Deinem Geist bei unserem Mind Detox Coaching etwas Gutes.

Hier geht es zu unseren  
Longevity Kuren!



# AYURVEDA PLUS



Hier geht es zu unserer  
Ayurveda PLUS Kur!

## Westliche Medizin und fernöstliches Wissen im Dienste Deiner Gesundheit

Die Ayurveda PLUS Intensivkur vereint das Wissen moderner Schulmedizin mit European Ayurveda® und ausgewählten Verfahren der Komplementärmedizin.

Unter der Leitung von **Dr. Alaettin Sinop, Facharzt für Allgemeinmedizin** und erfahrener Experte für Naturheilverfahren, entstand ein **ganzheitliches Konzept**, das speziell auf die Herausforderungen der modernen westlichen Welt und typische Zivilisationskrankheiten ausgerichtet ist.

Hier verbinden sich Ayurveda, Akupunktur, manuelle Medizin und neurokybernetische Techniken zu einer **einzigartigen Therapieform**. So bekommt Dein Körper gezielte Impulse, um wieder mehr Stabilität aufzubauen.



DR. ALAETTIN SINOP

## AYURVEDA PLUS INTENSIVKUR 9 Behandlungstage

19 Anwendungen begleiten Dich durch diese Kur. Nach einer ausführlichen Anamnese entsteht Dein persönlicher Behandlungsplan. Ärztliche Begleitung und ayurvedische Anwendungen greifen dabei gezielt ineinander. Weitere Ayurveda-PLUS-Behandlungen können bei Bedarf ergänzt werden. Alle Ayurveda-PLUS-Behandlungen kannst Du individuell zu Deinen Anwendungen dazubuchen!

# IM FOKUS: AYURVEDA FÜR HIGHPERFORMER

**Wer viel bewegt, braucht einen Ort, um Kraft zu schöpfen. Entdecke Ayurveda als Schlüssel zu neuer Energie, mentaler Klarheit und innerer Stärke.**

Du kennst das Gefühl: Du funktionierst. Du lieferst ab. Du bist für andere da. Und trotzdem entsteht irgendwann die Gewissheit, dass etwas **aus dem Gleichgewicht** geraten ist. Die Energie, die früher selbstverständlich war, steht nicht mehr wie gewohnt zur Verfügung. Schlaf bringt keine echte Erholung, und der Kopf bleibt aktiv, auch wenn der Körper längst nach Pause verlangt. Das ist kein Versagen. Das ist ein Signal.

**Dein Körper spricht mit Dir – Ayurveda lehrt Dich, wieder zuzuhören.**

Menschen mit hoher Verantwortung neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Pausen werden verschoben, Grenzen übergangen. Doch genau hier entscheidet sich, ob Leistung nur kurzfristig funktioniert – oder langfristig tragfähig bleibt. European Ayurveda® setzt an dieser Stelle an: Du lernst, **Signale früher wahrzunehmen**, bewusster mit Belastung umzugehen und echte Regeneration von bloßer Ablenkung zu unterscheiden.

**Die EA Longevity Kur** begleitet Dich dabei, Dein Nervensystem aus dem Dauerstress herauszuführen. Schritt für Schritt entsteht ein neues Gleichgewicht – zwischen Anspannung und Erholung, zwischen Fokus und innerer Ruhe. Viele unserer Gäste berichten, dass bereits nach wenigen Tagen eine **spürbare Entlastung** eintritt. Der Kopf wird klarer, der Körper leichter, und die Energie fühlt sich wieder stabiler an.

**Gesundheit, Resilienz und langfristige Leistungsfähigkeit sind kein Gegensatz. Sie sind die Grundlage für alles, was Du erreichen willst.**



# EA EMOTION

## Was passiert bei einer EA Emotion Kur?

EA Emotion verbindet European Ayurveda® mit gezieltem **Mind-Detox-Coaching**. Ayurvedische Anwendungen, Breathwork, Yoga und Meditation werden individuell kombiniert und helfen Dir dabei, wiederkehrende emotionale Belastungen oder festgefahrene Muster zu lösen.

## Für wen ist EA Emotion geeignet?

Für Menschen, die sich innerlich unruhig, emotional erschöpft oder dauerhaft angespannt fühlen. Auch in Phasen hoher **Belastung oder Veränderung** – wie z.B. hormonellen Umstellungen – kann die Kur unterstützend wirken. Begleitet wirst Du von erfahrenen Ayurveda-Experten, Therapeuten sowie Coaches für mentale und emotionale Gesundheit.

## Deine Benefits

- > Mehr innere Ruhe und emotionale Stabilität
- > Reduktion von Stress und mentaler Überlastung
- > Bessere Schlafqualität und Regeneration
- > Mehr Klarheit im Umgang mit eigenen Themen
- > Stärkere Verbindung zu Dir selbst
- > Nachhaltige Entlastung für Nervensystem und Geist
- > Individueller Kuraufbau



## EMOTIONAL HEALING KUR „LIGHT“ 6 Behandlungstage, 7 Nächte

Ayurvedische Anwendungen werden mit Coaching und Breathwork kombiniert. Eine individuelle Yoga- oder Meditationseinheit kann ergänzend unterstützen. Ein bewusst gestaltetes Loslass-Ritual hilft Dir, Themen innerlich abzuschließen.

## EMOTIONAL HEALING KUR „INTENSIV“ 9 Behandlungstage, 10 Nächte

Diese Kur schafft mehr Raum für persönliche Prozesse. Alte Muster dürfen sich lösen. Viele Gäste erleben dabei eine spürbare innere Entlastung und gewinnen neue Klarheit für ihren weiteren Weg.

## SOMMERFRISCHE KUR „LIGHT“ UND „KLASSIK“ 6 / 9 Behandlungstage, 7 / 10 Nächte

Du funktionierst – aber bist häufig müde, kannst nicht richtig abschalten und echte Erholung bleibt aus? Genau hier setzt Deine Sommerfrische Kur an: Ayurveda, gezieltes Coaching und Rituale in der Natur helfen Dir, Dein Nervensystem zu entlasten und Deine Energie Schritt für Schritt wieder aufzubauen.



# IM FOKUS: AYURVEDA WÄHREND DER MENOPAUSE



## WAS, WENN DAS HIER DER ANFANG IST?

**Die Wechseljahre markieren nicht das Ende, sondern den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Einer Zeit, in der Du Deine Gesundheit aktiv stärken und Dich neu ausrichten darfst.**

Hitzewallungen mitten in der Nacht. Stimmungen, die kommen und gehen wie das Wetter. Du erkennst Dich manchmal selbst kaum wieder. Viele Frauen spüren erste Veränderungen der **Perimenopause** früher, als sie erwarten – manchmal schon vor dem 40. Lebensjahr. Energielevel, Schlaf, Stimmung und Stoffwechsel geraten aus dem Gleichgewicht. Körperliche Symptome wie Schwitzen, innere Unruhe, Gewichtszunahme oder Erschöpfung sind in der Peri- und Menopause keine Einzelfälle, sondern typische Reaktionen des Körpers auf die hormonelle Umstellung. Trotzdem fehlt es oft an **alltags-tauglichen Lösungen**, die wirklich unterstützen.

Im Ayurveda wird diese Phase – „**Rajonivritti**“ – nicht als Problem verstanden, sondern als **natürlicher Übergang**. Entscheidend ist, wie Du ihn begleitest. European Ayurveda® unterstützt Dich in dieser Zeit mit medizinischer Erfahrung und typgerechter Therapieplanung. Ziel ist es, den **Hormonhaushalt zu stabilisieren** und den Stoffwechsel zu regulieren, während gleichzeitig das Nervensystem entlastet wird.

Die **EA Longevity und Emotion Kuren** können Dich in hormonellen Umbruchsphasen gezielt unterstützen. Sie entlasten den Körper und helfen ihm, sich neu auszurichten. Durch eine typgerechte Ernährung und therapeutische Begleitung wird der Stoffwechsel stabilisiert und das innere Gleichgewicht gestärkt. Manche Gäste sagen: „**Ich wusste gar nicht mehr, wie sich das anfühlt.**“ Wir wissen es. Und wir holen Dich dort ab, wo Du gerade stehst.



Hier geht es zu unseren  
Ayurveda-Retreats!

# AYURVEDA- RETREATS

Wenn Du die Welt des European Ayurveda® für Dich entdecken willst, kannst Du eines unserer EA Retreats wählen. So genießt Du die Sonnhof-Verwöhnpension und Deine Ayurveda-Anwendungen nach Wahl. Abwechslungsreiche Yoga- und Meditationseinheiten begleiten Dich auf Deinem persönlichen Weg und ganz in Deinem Tempo. Wenn Du Dich bereit fühlst, kannst Du Dein ayurvedisches Wissen in wöchentlichen Vorträgen vertiefen und ein zusätzliches Konsultationsgespräch oder eine individuelle European Ayurveda® Ernährungsberatung buchen.



## REGENERATIONSWOCHE „JUNGBRUNNEN“

**Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen**

Ziel der „Jungbrunnen“-Regenerationswoche ist, vorzeitige Alterungsprozesse zu verzögern, aufzuhalten oder rückgängig zu machen. Nach einer individuellen Konsultation unserer Ayurveda-Mediziner stärkt dieses wohltuende und gesundheitsfördernde Programm Dein Immunsystem und das Nervensystem, fördert die Körperkraft und reguliert die Verdauung. Die verwendeten Öle sorgen für einen klaren Teint und eine weiche, geschmeidige Haut. Die tiefenwirksamen Behandlungen erwärmen den gesamten Körper und fördern den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen.



## KÖNIGLICHES AYURVEDA

**Mindestaufenthalt: 7 Übernachtungen**

Entdecke Dein königliches Selbst. Nach einer individuellen Konsultation bei unseren Ayurveda-Medizinern erwartet Dich ein einzigartiges Behandlungsprogramm mit ayurvedischen Anwendungen und wohltuenden Massagen. Das Retreat unterstützt Dich dabei, neue Energie zu schöpfen, zur Ruhe zu kommen und Dein inneres Gleichgewicht zu stärken.



## AYURVEDA-RELAX- UND WOHLFÜHLTAGE

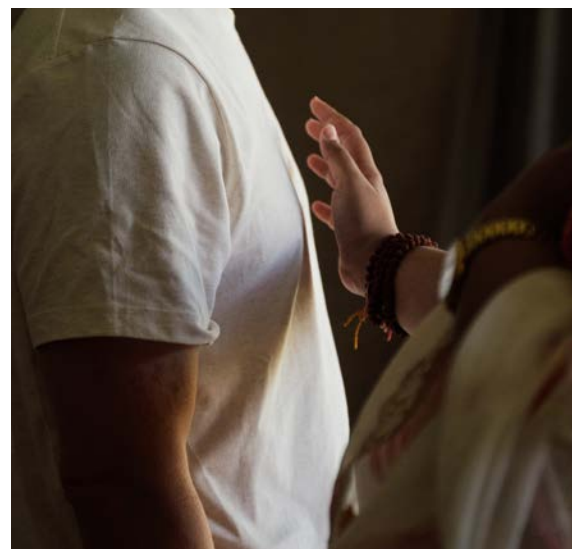
**Mindestaufenthalt: 5 Übernachtungen**

Du möchtest Dir etwas Gutes tun, den Alltagsstress vergessen und zu Dir selbst finden? Genieße Deine Auszeit mit zwei Ganzkörperölmassagen, Stirnölguss und Salz-Öl-Peeling. Entspanne bei Yoga- und Meditationseinheiten. Tanke neue Energie und stärke Dein Nervensystem mit der ayurvedischen Energiemassage.

## SPIRITUAL HEALING RETREAT

**Mindestaufenthalt: 5 Übernachtungen**

Dieses Programm bietet Dir eine ganzheitliche Auszeit, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Nach einer individuellen Konsultation erhältst Du Anwendungen, die entspannen, reinigen und neue Energie schenken, darunter wohltuende Ölmassagen, energetische Behandlungen und Coaching-Einheiten.



## AYURVEDA SHORT STAY

**Mindestaufenthalt: 3 Übernachtungen**

Tauche ein in die Welt von European Ayurveda®! Entgifte Deinen Körper bei einer Roots & Release Massage und spüre Dein Innerstes bei einer ayurvedischen Ganzkörpermassage mit Stirnölguss. Entdecke Dein wahres Selbst bei sanften Yoga- und Meditationseinheiten und befreie Dich von Stress und Sorgen im Ayurveda-Spa.



Die genauen Details  
unserer Premiumprogramme  
findest Du auf unserer Website.

# PREMIUM- PROGRAMME

## HOL DAS BESTE AUS DEINER KUR!

Möchtest Du noch mehr für Dich und Deine innere Balance tun? Mit unseren Premiumprogrammen erhält Deine Kur nochmal einen besonderen Fokus auf ein Kernthema.

# MENTAL- & MIND-DETOX®



## Für ein erfülltes und glückliches Leben

Bist Du bereit, Dein Leben zu verändern? Willst Du Deine Kräfte mobilisieren und Dein Traumleben verwirklichen? Dann nutze Deine Gedanken als Architekten für Deine Visionen und Deine Zukunft. Lerne, Dich so zu lieben, wie Du bist! Wir begleiten Dich dabei.

### Stell Dir vor ...

- ... Du hast ein glückliches und erfülltes Leben.
- ... Du liebst Dich, wie Du bist.
- ... Du veränderst Deine innere Welt und transformierst Deine Ängste.
- ... Du spürst neuen Mut und Lebensfreude.
- ... Du freust Dich auf Deine Zukunft.
- ... Du lebst Deinen Traum.
- ... Du weißt, warum Du da bist.

- ☉ Mental- & Mind-Detox®-Mentoring bei unseren Mental-Coaches (90 min)
- ☉ Workbook
- ☉ Persönliche Yoga-Einheit (50 min)
- ☉ Persönliche Healing-Meditation (25 min)
- ☉ Kopf- & Gesichtsmassage „Befreiung der Gedanken“

# DETOX



## Befreie Dich von Deinen Altlasten

Du möchtest Deine Entgiftung vertiefen? Noch mehr körperlich entschlacken und Wasseransammlungen lösen sowie Dein Gewebe stärken und straffen? In diesem Paket bekommst Du Detox pur und viele Tipps wie Du auch zu Hause weiter entschlacken kannst durch Dein Panchakarma Buch für zu Hause.

### Stell Dir vor ...

- ... Du fühlst Dich leicht.
- ... Du und Dein Körper sind im Einklang miteinander.
- ... Du kannst Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun.
- ... Du lässt Altes los.
- ... Du weißt, was Dir guttut und setzt es auch um.
- ... Du fühlst Dich gereinigt und klar im Geist.

- ☉ Mental- & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- ☉ Garshan – Seidenhandschuhmassage inkl. Detox-Körper-Wrap (80 min)
- ☉ Detox-Fußreflexzonenmassage (75 min)
- ☉ Panchakarma Buch für zu Hause
- ☉ Workbook

## FEMALE POWER



### Erwecke Deine weibliche Urkraft

Du möchtest Dich in Deinem Körper wohlfühlen und selbst lieben? Zeit für Dich und Deine Bedürfnisse haben? In diesem Paket kannst Du Dich mit Deinem Körper verbinden und Dich der Intuition öffnen. Fühl Dich getragen und schön.

#### Stell Dir vor ...

- ... Du liebst Deinen Körper.
- ... Du bist im Einklang mit Dir selbst.
- ... Du schenkst Dir Wertschätzung und Zeit für Deine Bedürfnisse.
- ... Du bist stolz darauf, eine Power-Frau zu sein.
- ... Du spielst keine Rolle, sondern bist ganz Du Selbst.

- ☉ Mental- & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- ☉ Loslass-Ritual (25 min)
- ☉ EA Glory Healing Massage (75 min)
- ☉ European Ayurveda® Körperpeeling
- ☉ Workbook

## MEN POWER



### Die männliche Stärke spüren und leben

Du möchtest Dich wieder selbst finden und Dein volles Potenzial leben? Dein erhöhtes Stresslevel senken, mal nur für Dich da sein und selber bestimmen, was Dir gut tut und was Du brauchst? In diesem Paket kannst Du Dich mit Deiner inneren Stärke verbinden – spüren, was Du brauchst, weg von Alltag und Fremdbestimmung.

#### Stell Dir vor ...

- ... Du hast Zeit für Dich.
- ... Du kannst Entscheidungen treffen, die Dir Kraft und Stärke geben.
- ... Du bist nur für Dich verantwortlich.
- ... Du spürst Deinen inneren Krieger.
- ... Du fühlst Dich getragen und verbunden.

- ☉ Mental- & Mind-Detox®-Coaching (55 min)
- ☉ Loslass-Ritual (25 min)
- ☉ Prana Healing Massage® by Sonnhof (75 min)
- ☉ Ayurvedischer Kräuter- und Gewürztee „Erfinde Dich neu“
- ☉ Workbook



#### TIPP

Die Premiumprogramme empfehlen wir in Kombination mit Deiner Kur.

# EMOTIONALE & SEELISCHE BEGLEITUNG

Transformation beginnt dort, wo Du aufhörst, stark sein zu müssen.

Deine Gedanken kreisen, **echte Erholung** bleibt aus und selbst ruhige Momente bringen keine wirkliche Entlastung. Hast du manchmal das Gefühl, innerlich den Kontakt zu Dir selbst zu verlieren? Nicht „wirklich“ zu leben?

Im Sonnhof schaffen wir Raum für das, was im Alltag häufig keinen Platz bekommt: **mentale und emotionale Gesundheit**. Gemeinsam mit unserem **Mental Health Experten Harald Niederl** lernst Du, Belastungen besser zu verstehen und den Ursachen von chronischem Stress bewusster zu begegnen. Als psychosozialer Berater mit Spezialisierung auf Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl begleitet er Dich dabei, **neue Perspektiven zu entwickeln** und Dich wieder stärker an Deinen persönlichen Werten zu orientieren.

Es geht nicht darum, einfach „weiter zu funktionieren“. Gemeinsam identifizieren wir die Wur-



zeln dessen, was Dich bremst. Du entwickelst neue Perspektiven. Du findest zurück zu dem, was Viktor Frankl den Kern jedes Menschen nannte: **Deinen persönlichen Sinn**.



## WANN BRENNST DU WIEDER FÜR DICH?

Es gab eine Zeit, da hattest Du Ideen, die Dich nachts wachgehalten haben – vor Begeisterung, nicht vor Sorgen. Wann warst Du zuletzt wirklich kreativ, lebendig, voller innerem Antrieb?

Mit einer Ayurveda-Kur beginnt oft mehr als nur eine Phase der Regeneration. Viele Menschen spüren während ihres Aufenthalts, wie nach und nach wieder Raum entsteht – für **neue Gedanken, neue Energie** und das, was im Alltag oft zu kurz kommt.

Bei European Ayurveda® beginnt Heilung dort, wo die meisten Kuren aufhören. Durch **kreative Impulse** und bewusste Begleitung entsteht wieder Raum für das, was Dich wirklich ausmacht. Du kommst zurück in Kontakt mit Deiner **schöpferischen Kraft** – nicht als Konzept, sondern als etwas, das sich im Alltag wieder spürbar zeigt.

Und genau daraus entsteht neue Klarheit: was Dir wichtig ist, was Dich bewegt und wohin Du Deinen Weg wieder bewusst lenken möchtest. **Dein neues Leben** wartet nicht auf den richtigen Moment. Es wartet auf Dich.

# DEIN EMPOWERMENT MENTORING



Bewirb Dich jetzt für  
Dein besseres Leben –  
online auf unserer Website

**Stell Dir vor, Du könntest mit Leichtigkeit durch Deinen Alltag gehen. Stell Dir vor, Dein Business ist erfolgreich und Du freust Dich jeden Tag darauf, dass Du arbeiten gehen darfst. Denn Du hast den Blickwinkel auf Dein Leben und Deinen Job geändert. Du siehst es nicht mehr als Arbeit, sondern Du hast Deine Berufung gefunden. Du schöpfst aus Deiner vollen Kraft, lebst Dein Leben nach Deinen Vorstellungen und bist ganz in Deiner Authentizität. Wir nehmen Dich für einen Zeitraum von 3, 6 oder 12 Monaten an die Hand und begleiten Dich auf dem Weg zu Deinem Traumleben.**

Erwecke Dein **Potenzial** und Dein **Strahlen**. Finde Deinen **Lebenssinn** und Deine **Aufgabe**. Weg vom unerfüllten Leben und hin zu Deiner wahren **Bestimmung**. Lerne, wie Du European Ayurveda® in Deinem Alltag anwenden und Dir somit ein erfolgreiches Business und ein erfülltes Leben schaffen kannst. Lerne Dich selbst neu kennen und nimm das Steuer in die Hand. Weil das Leben zu kostbar ist, um nur Beifahrer zu sein.

**Empowerment Mentoring  
ist das Richtige für Dich, wenn ...**

- ☉ Du aus Deiner vollen Kraft schöpfen möchtest und damit Dein Herzensbusiness vorantreiben willst.
- ☉ Du auf dem Weg zur besten Version Deiner Selbst nicht allein sein möchtest.
- ☉ Du Dich authentisch fühlen möchtest und Dein Leben nach Deinen Vorstellungen leben willst.

- ☉ Du mehr Leichtigkeit und Freude in der Partnerschaft, im Leben und in Deinem Beruf möchtest.
- ☉ Du Abstand nehmen möchtest von einem 08/15-Leben und wahren Erfolg und Freude spüren willst.
- ☉ Du Dich, Deine Fähigkeiten und Deine Stärken neu entdecken möchtest und damit Dein Business auf Erfolgskurs bringen willst.
- ☉ Du ein Leben voller Leichtigkeit, Erfolg und Fülle leben willst.
- ☉ Du lernen möchtest, wie Du European Ayurveda® in Deinem persönlichen und beruflichen Alltag leben kannst.
- ☉ Du ganz in Deine Kraft kommen möchtest und Deinen Herzensweg gehen willst.

## Dein individuelles Empowerment Mentoring:

### DEIN 3-MONATIGES EMPOWERMENT MENTORING

- ☉ Zoom-Gespräch im 2-Wochen-Rhythmus mit unseren Experten
- ☉ 2 Tage Ayurveda-Intensiv-Retreat individuell auf Dich abgestimmt
- ☉ Workbook
- ☉ Goodie aus unserem Ayurveda-Store

### DEIN 6-MONATIGES PREMIUM EMPOWERMENT MENTORING

- ☉ Jeden Monat 2 Gespräche via Zoom mit unseren Experten
- ☉ 2 Tage königliches, individuell abgestimmtes Ayurveda-Retreat mit Live-Coaching
- ☉ 7-tägige Panchakarma Kur mit individueller Begleitung
- ☉ Gesundheitscheck und Beratung
- ☉ 2 energetische Clearings (online)
- ☉ Yoga- und Healingssession im Sonnhof
- ☉ Workbook
- ☉ Goodie aus unserem Ayurveda-Store
- ☉ Live-Kochkurs mit unserer Ernährungsexpertin
- ☉ Dein Ayurveda-Ritual



## UNSERE EMPOWERMENT MENTORING COACHES



Lenke Deine Energie in Dein Inneres. Vergleiche Dich nicht mit anderen und erkenne Deinen Wert. Du bist genug, so wie Du bist!



Sei es Dir wert, dass Du täglich frisch kochst. Durch Gewürze und die richtige Zubereitung kannst Du Deine Doshas ausbalancieren.



Suche Dir Rituale, die Dir Kraft geben und Dich stärken. Der Rhythmus in Deinem Leben wird Dich erden und zentrieren.

# NATUR & ELEMENTE

## IN DEN TIROLER ALPEN



### ÄTHER / RAUM (Akasha)

Vielleicht ist Dir dieses Element unbekannt. Im European Ayurveda® meinen wir damit den Raum sowohl im physischen als auch im mentalen Sinn, in welchem wir, das Universum und alle Elemente existieren. Auf körperlicher Ebene manifestiert sich Äther in den Atemwegen, dem Mund-Rachen-Raum oder den Nebenhöhlen.



### FEUER (Agni)

Feuer repräsentiert Wärme, Licht und Transformation. Im European Ayurveda® verbinden wir damit Klarheit, Intelligenz, Energie und Metabolismus. Im Körper zeigt sich Feuer in der Verdauung, dem Stoffwechsel und der Temperaturregulierung.

### WASSER (Jala)

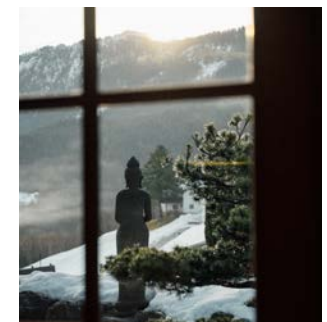
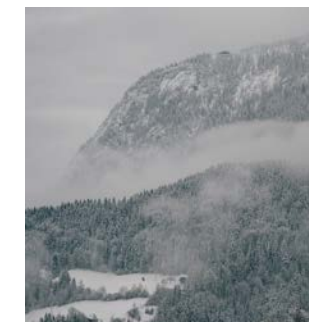
Dem Element Wasser werden viele Attribute zugeschrieben. Alles ist im Fluss – sowohl im Leben als auch in Körper, Geist und Seele. Sämtliche Körperflüssigkeiten wie etwa Blut, Lymphe oder Verdauungssäfte stehen im engen Bezug zu Jala. Im European Ayurveda® spielt auch die reinigende und belebende Wirkung von Jala eine wichtige Rolle.

### ERDE (Prithvi)

Stabilität, Struktur und Festigkeit sind die Eigenschaften, die wir mit der Erde assoziieren. Das Element der Ruhe und Beständigkeit wirkt sich besonders auf Eigenschaften in den Knochen, Muskeln und Gewebe aus.

### LUFT (Vayu)

Nicht nur der Wind, sondern jede Art von Bewegung, Aktivität und Veränderung steht in Bezug auf das Luft-Element. Körperlich beeinflusst Vayu etwa die Blutzirkulation, Atmung oder die Nervenimpulse. Stress, innere Unruhe und andere psychische Faktoren können mit dem Element zusammenhängen.



# DURCHATMEN. ANKOMMEN. LOSLASSEN.

## KRAFTPLÄTZE

### und die heilende Wirkung der Natur

Was ist das eigentlich, ein Kraftplatz? Um wieder in Balance zu kommen oder sein Inneres intensiver zu spüren, tun uns Orte gut, die uns helfen, Gefühle zu kanalisieren. Ein Platz also, an dem die Seele aufladen kann.

Kraftplätze sind Zonen mit verstärkter natürlicher Energie. Schon vor Jahrtausenden suchten die Menschen solche Orte auf, errichteten dort Kultstätten und später Kirchen und Klöster. Diese besonderen Plätze finden sich oftmals in der Natur, zum Beispiel bei Wasserfällen, alten Bäumen oder Seen. Ganz in der Nähe unseres Resorts liegt der Thiersee, einer der ältesten und beliebtesten Kraftplätze im Kufsteinerland. Schon seit Hunderten von Jahren verändert sich seine Farbe – mal ist er tiefblau, dann wieder fast magisch hellgrün. Hier tankst Du Kraft für Körper, Geist und Seele.

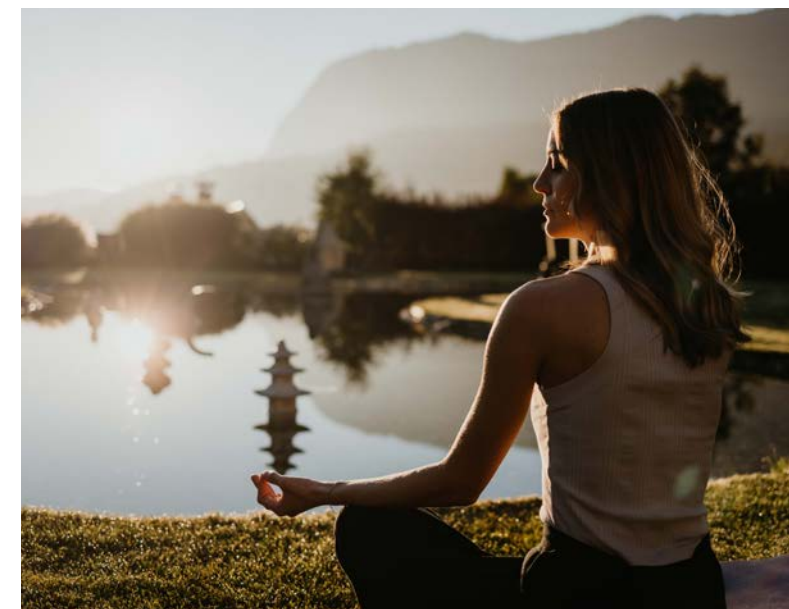
## HEALING SANCTUARY

### Garten der fünf Elemente

Unser Garten im European Ayurveda Resort Sonnhof wurde nach Shiva und Shakti, dem göttlichen Vater und der göttlichen Mutter benannt, die eine Einheit aus Bewusstsein und Kraft bilden. Räumlich haben wir unseren Garten nach der indischen Vastu-Hamonielehre gestaltet und nach den fünf Elementen ausgerichtet.

#### Das kannst Du bei uns entdecken:

- 1 Der **Rosengarten** ist das Tor zum Herzensweg, denn Rosen stehen für bedingungslose Liebe. Schmerzen lösen sich auf, und das Bewusstsein für die Liebe öffnet sich.
- 2 An den beiden Statuen von **Buddha** und **Ganesha** (Elefantengott), dem Sohn Shivas und Parvatis, kommen wir vorbei, wenn wir uns auf den Weg machen, um im Energiegarten unseren Himmel zu erfahren.
- 3 Die **Shakti-Yoga-Plattform** ist der Platz der Transformation, Zentrum der weiblichen Schöpfungskräfte. Sie ist dem Yoga sowie der Meditation gewidmet.
- 4 Je hektischer und stressiger die Welt im Außen ist, umso mehr sehnen wir uns nach einem Ort, an dem wir Energie tanken können. Beim Berühren des **Kraftsteins** kommt Deine Lebenskraft Prana wieder in Fluss und Dein Energiesystem wird neu ausgerichtet und zentriert.
- 5 Der **Platz Buddhas** ist das Zentrum unseres Energiegartens und schenkt Dir tiefe Ruhe und Mitgefühl für Dich selbst.



# YOGA, CHAKRA & AURA CLEARING



## UNSERE SPIRITUAL COACHES

RIA SHARMA



Rituale und Zeremonien,  
Brahmanin, Chakra-Clearing Spezialistin,  
Expertin für Arbeit am Energiekörper

CAROLINE HUISMAN



Zertifizierte Yogalehrerin  
nach Deepak Chopra, Rituale und  
Zeremonien, Chakra Yoga

VIJAYA KUMARI



Zertifizierte Sivananda Yogalehrerin,  
Yoga Nidra, Breathwork und Mantra Chanting,  
Rituale, Zeremonien, Energiearbeit



**Durch die sanfte Arbeit des Aura & Chakra Clearings wird Dein Energiefeld gereinigt und Dein Energiefluss stimuliert.**

### AURACLEARING

Aura Clearing ist eine sanfte Methode, um Dein Energiefeld von belastenden Einflüssen zu befreien. Durch heilende Klänge werden Blockaden gelöst – für mehr Klarheit, innere Balance und ein Gefühl von Leichtigkeit und positiver Energie.

### CHAKRABEHANDLUNG

Chakren sind Energiezentren, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Beim Clearing werden Blockaden gelöst, die Energie aktiviert und mit Affirmationen gestärkt. Die sanfte Anwendung fördert Heilung und schenkt Dir neue Balance und innere Kraft.

### DEINE INDIVIDUELLE YOGA-EINHEIT

Du lernst, Deinen Geist zur Ruhe zu bringen, das Gedankenkarussell zu stoppen und Deinen Kraftort im Alltag zu finden. Spüre die Verbindung zu Deinem Körper, schaffe Bewusstsein für Dein Handeln und Sein.

### YOGA NIDRA

Entdecke Deine tiefsten Bewusstseinsschichten und gleite durch Tiefenentspannung in einen yogischen Schlafzustand.

### SPIRITUAL YOGA

Tauche mithilfe von Breathwork, Mantren und Ritualen (z.B. Loslass-Ritual) tief in Dein Innerstes ein und erwecke Dein spirituelles Selbst.



# GENUSS, DER KÖRPER UND GEIST STÄRKT

Hochwertige, saisonale und frische Lebensmittel, handverlesene Gewürze, aromatische Kräuter und feine Öle sind in der ayurvedischen Küche die Grundlage für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Wer sich gesund ernährt, braucht keine Medizin!



Im Ayurveda gilt Ernährung als Schlüssel für Gesundheit, Energie und innere Balance. Hier im Sonnhof verbinden wir die Weisheit des Ayurveda mit moderner Kulinarik, regionalen Zutaten und frischen, teilweise biologischen Produkten – viele davon direkt von unserer familieneigenen Landwirtschaft.

Unsere European Ayurveda® Cuisine unterstützt Verdauung, Stoffwechsel und Regeneration und schenkt neue Leichtigkeit. Frische Kräuter, ayurvedische Gewürze und schonende Zubereitung sorgen für Gerichte, die nähren, ohne zu belasten.

## Heimische Kräuter in der ayurvedischen Küche

### Zitronenmelisse

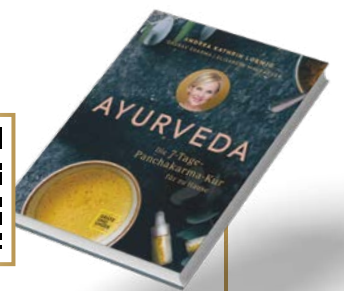
Die heimische Heilpflanze wirkt beruhigend auf Körper und Geist und wird traditionell zur Unterstützung von Entspannung, Schlaf und innerer Balance eingesetzt.

### Fenchel

Fenchel gilt im Ayurveda als besonders bekömmlich. Er unterstützt die Verdauung, schenkt Leichtigkeit und kann wohltuend bei Völlegefühl und innerer Unruhe wirken.

### Rosmarin

Rosmarin aktiviert Kreislauf und Stoffwechsel, fördert Konzentration und schenkt neue Energie und geistige Klarheit.



## DIE 7-TAGE-PANCHAKARMA-KUR FÜR ZU HAUSE

Erlebe Deine persönliche Panchakarma Kur Zuhause. Mit wertvollen Tipps und Ideen von TV-Ärztin Andrea Loewig.  
**Über den QR-Code jetzt bestellen!**

## Je nach Aufenthalt und Kur begleiten unterschiedliche Ernährungskonzepte Deine Regeneration:

**European Ayurveda® Verwöhnepension** mit gesundem Frühstücksbuffet, Light Lunch zu Mittag, Nachmittagsjause und 5-Gänge-Abendmenü. Neben vegetarischen Gerichten servieren wir auch Fischgerichte.

**Panchakarma-Ernährung** mit Tri-Dosha-Menüs zur intensiven Reinigung und Regeneration – überwiegend vegan oder vegetarisch.

**Detox-Menüs** nach dem Tri-Dosha-Prinzip zur sanften Entlastung und Unterstützung der natürlichen Reinigung – leicht, bekömmlich und vegan oder vegetarisch.

**Rasayana-Aufbauküche** mit Tri-Dosha-Menüs für neue Energie, Zellregeneration und Vitalität – nährend, stärkend und vegan oder vegetarisch.

Das **Tri-Dosha-Prinzip** basiert auf den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha – den grundlegenden Elementen im Ayurveda. Tri-Dosha-Menüs wirken ausgleichend auf alle Doshas und fördern so Balance, Wohlbefinden und innere Harmonie.

# DIE EUROPÄISCH-AYURVEDISCHE KÜCHE

Ein Gespräch mit unserem Küchenchef und Sous Chef

Die European Ayurveda® Cuisine ist ein wichtiger Teil unserer ganzheitlichen Herangehensweise an den Menschen. In unserer Küche bereiten wir täglich vegetarische Ayurveda-Gerichte zu, deren Zutaten entweder von unserer familieneigenen Landwirtschaft kommen oder aber aus der Region rund um Thiersee. Küchenchef Leonard zaubert immer wieder neue ayurvedische Genussmomente auf den Teller und gibt einen Einblick in die Küchenwelt des European Ayurveda Resorts Sonnhof.

**Viele Gäste denken bei Ayurveda zuerst an Verzicht. Was überrascht sie bei eurer Küche am meisten?**

LEONARD MÜLLER Definitiv der Geschmack und die Vielfalt. Viele Gäste erwarten sehr einfache oder reduzierte Gerichte – und sind dann überrascht, wie kreativ, modern und genussvoll unsere European Ayurveda® Cuisine ist. Wir möchten zeigen, dass gesunde Ernährung nicht Verzicht bedeutet, sondern neue Energie, Leichtigkeit und echten Genuss schenken kann.

**Was macht die European Ayurveda® Cuisine so besonders?**

NIMA BINAZIR Unsere Küche ist ein zentraler Bestandteil unseres ganzheitlichen Gesundheitskonzepts. Wir verbinden ayurvedisches Wissen mit regionalen Zutaten, moderner Kulinarik und individueller Ernährung. Dabei achten wir darauf, Gerichte zu kreieren, die nicht nur gut schmecken, sondern auch Verdauung, Stoffwechsel und Wohlbefinden unterstützen.

**Warum setzt Ihr auf vegetarische und vegane Küche?**

LEONARD MÜLLER Viele Gäste spüren bereits nach kurzer Zeit, wie gut ihnen eine leichte, pflanzenbasierte Ernährung tut. Unsere vegetarischen und veganen Gerichte schenken Energie, ohne zu beschweren, und unterstützen Regeneration, Stoffwechsel und innere Balance. Selbst Gäste, die zuhause viel Fleisch essen, sind oft überrascht, wie zufrieden und gestärkt sie sich nach unserer Küche fühlen.



HEAD CHEF LEONARD MÜLLER & SOUS CHEF NIMA BINAZIR

**Wie wird die Ernährung individuell angepasst?**

NIMA BINAZIR European Ayurveda® arbeitet ganzheitlich und individuell. Ein großer Teil unserer Gerichte basiert auf dem Tri-Dosha-Prinzip und wirkt ausgleichend auf alle drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha. Gleichzeitig berücksichtigen wir persönliche Bedürfnisse, Beschwerden und Ziele unserer Gäste und passen die Ernährung entsprechend an.

**Wie wichtig sind Gewürze und Kräuter im Ayurveda?**

LEONARD MÜLLER Sie spielen eine sehr große Rolle. Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel oder Fenchel können die Verdauung stärken und den Körper harmonisieren. Im Ayurveda geht es darum, Speisen so zuzubereiten, dass sie den Körper nähren, ohne ihn zu belasten.

**Was möchtest Du Gästen nach ihrem Aufenthalt mitgeben?**

NIMA BINAZIR Vor allem Inspiration. Viele Gäste nehmen neue Ideen, mehr Bewusstsein für ihren Körper und einfache Rituale für zuhause mit. Oft sind es kleine Veränderungen, die langfristig einen großen Unterschied für Energie, Wohlbefinden und Gesundheit machen können.



## REGIONAL, NACHHALTIG – MIT VIEL LIEBE ZUR NATUR

**Stephan Mauracher, der Bruder von Sonnhof-Inhaberin Elisabeth Naschberger-Mauracher, ist Landwirt aus Leidenschaft. Sein Herz schlägt für die nachhaltige Bio-Landwirtschaft – von Obst über verschiedenes Gemüse und Wildkräuter bis hin zu aromatischen Gewürzen. Die natürlich auch die European Ayurveda® Cuisine verfeinern.**

Seit 2016 gehört der Lindhof zur European Ayurveda® Familie in Thiersee. Auf dem wundervoll gelegenen Bauernhof werden liebevoll heimische und vor allem auch alte Gemüse- und Obstsorten, herrlich duftende Kräuter und Gewürze gezogen. Bio-Bauer Stephan erzählt:

### **Stephan, wie bist Du zur Landwirtschaft gekommen?**

Mein Onkel hat meine Leidenschaft für die Arbeit mit Tieren, mit der Natur und Maschinen geweckt. Zu unserem eigenen Bauernhof sind wir 2016 durch meinen Vater gekommen.

### **Was verstehst Du unter nachhaltiger Landwirtschaft?**

Nachhaltigkeit bedeutet für mich, heimische und auch alte Sorten anzubauen und alle Produkte zur Gänze zu verarbeiten! Bio ist für mich zu kurz gegriffen, da ich auch biologische Lebensmittel kaufen kann, die vom anderen Ende der Welt geliefert werden.

### **Welche Produkte kommen vom Lindhof?**

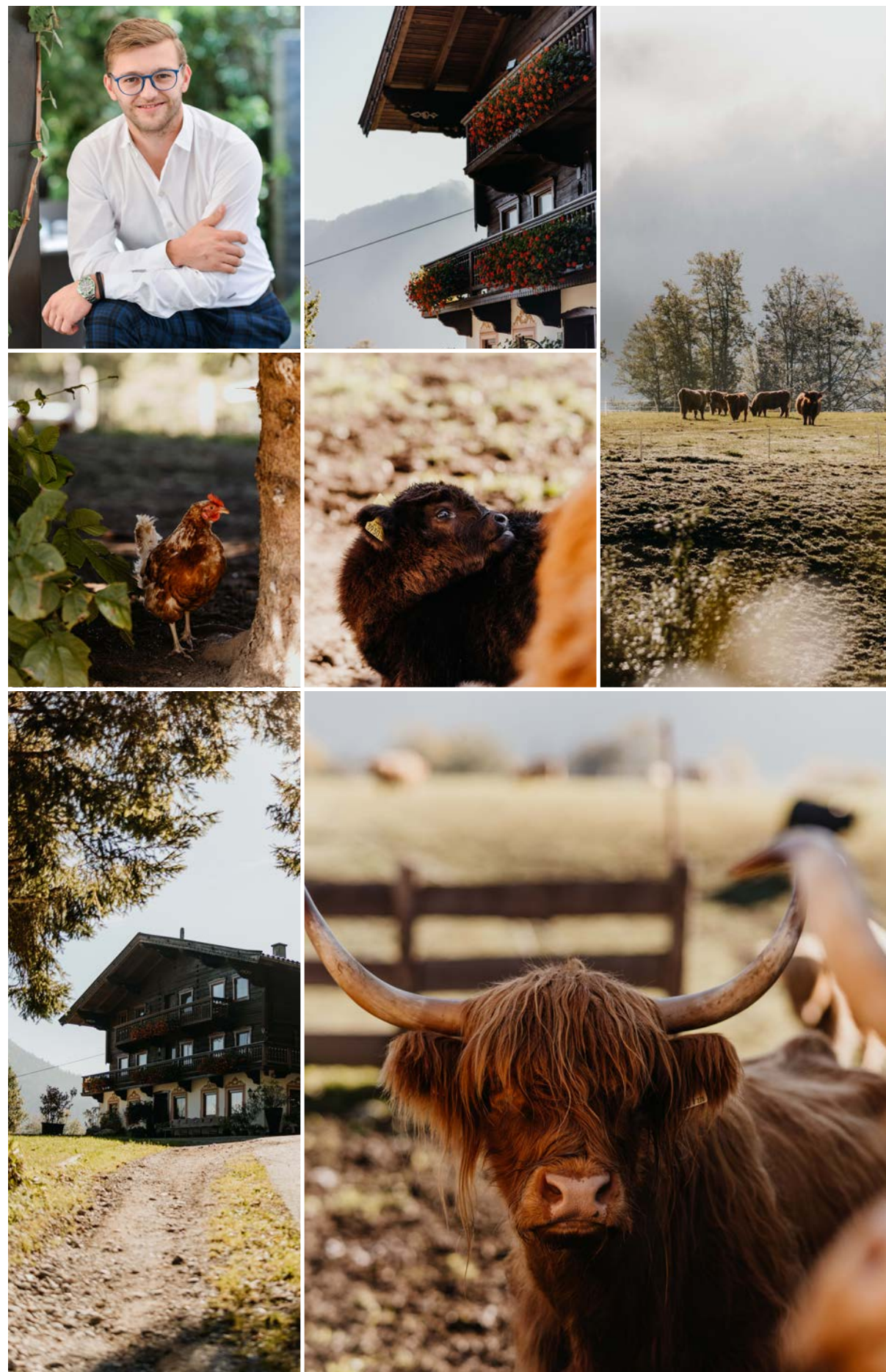
Wir produzieren unseren eigenen Honig und Eier von freilaufenden Hühnern. Außerdem bauen wir Kräuter, Walnüsse, Äpfel und Birnen sowie verschiedene Beersorten an, aus denen wir auch Marmelade und Saft machen. Zudem ziehen wir viele alte Gemüsesorten mit einem Ertrag von bis zu drei Tonnen im Jahr.

### **Kann die richtige Ernährung glücklich machen?**

Ich bin der festen Überzeugung, dass es so ist: Du bist, was Du isst!

### **Was bietest Du sonst noch am Lindhof?**

Von Feiern und Events bis zum Charming Farming und Kochen am Bauernhof bieten wir jede Menge Möglichkeiten, eine spannende Zeit am Hof zu verbringen, ob privat oder mit der Firma. Ich denke, es ist ein unverwechselbares Highlight, auf unserem Hof zu genießen: zum Beispiel im Winter im Stall Fondue neben den Schafen zu essen.





## DREI LINIEN

für Deine individuellen Bedürfnisse

Unsere App bietet Dir drei Linien, die auf unterschiedliche Bedürfnisse abgestimmt sind:



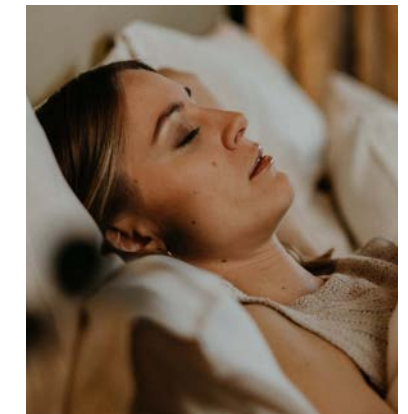
### INNER BEAUTY

Für eine frische, energiegeladene Ausstrahlung und innere Ausgeglichenheit, die man sehen und spüren kann. Diese Linie unterstützt Dich dabei, Deine natürliche Schönheit von innen heraus zu stärken.



### GUTES BAUCHGEFÜHL

Diese Linie hilft Dir, Deine Verdauung nachhaltig zu beruhigen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Perfekt, um Deine Mitte zu finden und Dein Wohlbefinden zu steigern.



### SCHLAF GUT

Bringe Deinen Schlafrhythmus in Balance und finde zur Ruhe. Diese Linie ist ideal für alle, die sich nach einem erholsamen Schlaf und mehr Energie im Alltag sehnen.

Dein persönliches Ayurveda-Erlebnis



10 PROZENT RABATT  
Erhalte bei  
Deinem ersten Einkauf  
10 Prozent Rabatt!\*

Code: SONNHOF10

\* Mindestkaufbetrag 50 € | nicht mit anderen Rabatten kombinierbar



Hier geht es zur  
EA Home App!



## ENTDECKE EUROPEAN AYURVEDA® HOME

Dein Ayurveda Erlebnis für zuhause

Mit EA Home holst Du die Welt des European Ayurveda® direkt zu Dir nach Hause. Unsere Onlineplattform verbindet ausgewählte Produkte, ganzheitliche Home-Programme und digitale Begleitung zu einem modernen Ayurveda-Erlebnis für Deinen Alltag.

EA Home unterstützt Dich dabei, Gesundheit, Balance und Wohlbefinden Schritt für Schritt in Dein Leben zu integrieren. Die Programme und Produkte wurden ge-

meinsam mit Ayurveda-Experten, Ernährungsspezialisten, erfahrenen Therapeuten und Yogis entwickelt und verbinden traditionelles Wissen mit den Bedürfnissen der modernen Welt.

Alles, was Du für Deine persönliche Ayurveda-Reise brauchst, kommt dabei direkt zu Dir nach Hause, so dass Du Dich ganz auf Deine Reise zu mehr Wohlbefinden konzentrieren kannst.



## ENTDECKE EUROPEAN AYURVEDA® ESSENTIALS

für Dein zuhause!



Hier findest Du alle aktuellen Presseberichte

## AWARDS & PRESSESTIMMEN

Wir sind Pioniere auf unserem Weg und tragen European Ayurveda® hinaus in die Welt. Zahlreiche Awards, Preisverleihungen und großartige Bewertungen durch unsere Gäste bestätigen unsere Arbeit. Das positive internationale Medienecho zeigt, dass wir mit unserer Philosophie und Lebenseinstellung den richtigen Weg gehen.

Im Jahr 2025 und 2026 wurde unser Resort erneut mit renommierten Preisen geehrt: Bei den **World Luxury Hotel & Spa Awards 2026** durften wir uns mit zwei globalen Gewinnen in den Kategorien **Best Luxury Healing Retreat** und **Best Luxury Health Spa** sowie vier kontinentalen Auszeichnungen zu den besten Häusern der Welt zählen. Auch in anderen Bereichen konnten wir unsere Position weiter stärken: Bei den **LUXE Global Awards** wurden wir gleich mehrfach ausge-

zeichnet – als **Best Luxury Medical Spa** in Europa, **Best Luxury Health Retreat** und **Best Luxury Ayurveda Spa** weltweit.

Diese Anerkennungen würdigen die Expertise und das Engagement unseres Teams. Sie bestärken uns darin, unseren Weg konsequent weiterzugehen – als Ort, an dem Du innehalten, neue Kraft schöpfen und nachhaltige Gesundheit im Sinne von Longevity erfahren kannst.



BEKANNT AUS

Condé Nast  
**Traveler**

**GLAMOUR**

**GRAZIA**

**Forbes**

**woman**

**RTL**



## EUROPEAN AYURVEDA® Resort Sonnhof Tirol

WARUM UNS UNSERE GÄSTE LIEBEN



„ICH BIN ALS MANAGERIN ANGEKOMMEN, DIE NICHT MEHR SCHLAFEN KONNTE. ICH BIN ALS FRAU NACH HAUSE GEFAHREN, DIE WIEDER WEISS, WER SIE IST.“

Dr. S. Hoffmann, München



„NACH DREI TAGEN HABE ICH ZUM ERSTEN MAL SEIT JAHREN TIEF GESCHLAFEN. NACH SIEBEN TAGEN HABE ICH AUFGEHÖRT ZU ZÄHLEN – WEIL ICH EINFACH NUR NOCH DA WAR.“

M. Berger, Zürich



„DER SONNHOF IST DER EINZIGE ORT, AN DEM ICH AUFGEHÖRT HABE, STARK SEIN ZU MÜSSEN. UND AUSGERECHNET HIER HABE ICH MEINE STÄRKE WIEDERGEFUNDEN.“

C. Leitner, Berlin



„MEIN MANN UND ICH SIND ALS ZWEI ERSCHÖPFTE MENSCHEN ANGEREIST. WIR SIND ALS PAAR HEIMGEKEHRT, DAS SICH WIEDER SIEHT.“

Familie Mertens, Wien



„ICH BIN ÄRZTIN. ICH WEISS, WIE DER KÖRPER FUNKTIONIERT. ABER WAS HIER PASSIERT – DIESE KOMBINATION AUS MEDIZIN, WÄRME UND ECHTER MENSCHLICHKEIT – DAS HABE ICH SO NOCH NIRGENDWO ERLEBT.“

Dr. med. A. Bruckner, Salzburg

OB VOR ORT ODER ONLINE –  
BLEIB INSPIRIERT UND ENTDECKE MEHR:



WEBSITE



INSTAGRAM



ONLINE SHOP



APP DOWNLOAD



PODCAST

Hinterthiersee 16 • 6335 Thiersee • Tirol • Austria • T +43 5376 5502 • [info@sonnhof-ayurveda.at](mailto:info@sonnhof-ayurveda.at)

Onlineshop & Blog: [www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)

**WWW.EUROPEAN-AYURVEDA.COM**

