



Ayurveda Resort 
★★★★SONNHOF

Authentisches Ayurveda im Herzen der Alpen

Arrangements & Preise
Jänner bis April 2012



Ankommen & Loslassen. Kraft schöpfen & Wachsen.

An einem der schönsten Plätze der Alpen, am Hochplateau des Thierseetales, haben wir einen unvergleichlichen Ort des Einklangs und Wohlbefindens geschaffen.

Ayurveda ist mehr als eine Heil- oder Kochkunst. Es ist eine Lebensweise, die uns unterstützt, mehr Glück zu empfinden, gesünder zu sein und uns als Mensch weiter zu entfalten. Im ayurvedischen Weltbild korrespondieren Körper und Natur. Gesundheit ist ein Zustand des dynamischen Gleichgewichts der Körperelemente. Krankheit ist deren Ungleichgewicht. Mit und durch Ayurveda können Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern.

Da wir im Sonnhof diese Philosophie nicht nur lehren und anwenden, sondern täglich leben, haben wir den Bereich AyurvedaLeben geschaffen. In unserem AyurvedaLeben dreht sich alles um die Themen, die das Mensch-Sein, die Welt der Gedanken und die persönliche Entwicklung umfassen. Hier lesen Sie mehr über Ayurveda, Gesundheit, Yoga und Meditation. AyurvedaLeben gibt es auch online, damit wir Sie auch im Alltag auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität begleiten können. **Registrieren Sie sich gleich heute kostenlos auf www.ayurveda-leben.at.**

Familie Mauracher und das Ayurveda-Resort-Team

INHALT

| | |
|--|-------|
| ANKOMMEN & LOSLASSEN | 2/3 |
| EUROPÄISCHE AYURVEDA-KÜCHE | 4/5 |
| BRIGITTE MAURACHER | 6 |
| HEILKUNST & PHILOSOPHIE | 7 |
| REINIGEN & ENTSCHLACKEN | 8 |
| ENTSCHLACKEN & GEWICHT VERLIEREN | 9 |
| ENTGIFTEN, REGENERIEREN & AUFBAUEN | 10/11 |
| ENTSCHLEUNIGEN & DURCHATMEN | 12/13 |
| DR. SHARMA | 14/15 |
| AYURVEDA-ANWENDUNGEN | 16 |
| AYURVEDA-MASSAGEN & KLASSISCHE ANWENDUNGEN | 17 |
| KÖRPERBEHANDLUNGEN | 18 |
| KOSMETIKBEHANDLUNGEN | 19 |
| AYURVEDA-ARRANGEMENTS | 20/21 |
| ZIMMER & PREISE | 22 |
| WISSENSWERTES | 23 |





Kunst & Küche. Genuss & Gesundheit.

Die ayurvedische Kochkunst erfüllt die Ansprüche der modernen Esskultur: Sie ist wohltuend leicht, jahreszeitlich und regional geprägt und einfach selbst nachzukochen.

Unsere Verwöhhpension

Morgens im Wintergarten erwartet Sie ein großzügiges Ayurveda-Frühstücksbuffet. Zur Mittagszeit laden wir zum Pitta-Buffer von 12:00 bis 13:30 Uhr mit Suppen, bunten Salaten, Vorspeisen und süßen Gaumenfreuden. Nachmittags verwöhnen wir Sie mit einer Vata-Jause und Teezeremonie. Den AyurvedaGenuss-Höhepunkt stellt das Abendmenü mit fünf Gängen dar.

Da jeder anders is(st), nimmt die Ayurveda-Küche intensiv Bezug auf die drei Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha. Entsprechend Ihrer Kur finden Sie die geeigneten Menüempfehlungen für Ihren Konstitutionstyp.

Neben der ayurvedischen Küche servieren wir auch internationale Speisen.

Welche Kostform für die Gesundheit individuell am geeignets-ten ist, beurteilt der Arzt oder Ayurveda-Spezialist. Grundsätzlich ist es nicht notwendig, sich strikt vegetarisch zu ernähren, wenn man den ayurvedischen Ernährungs- oder Lebensregeln folgen möchte. Eine ausgewogene Ernährung mit frischen Produkten und das Einbeziehen von Hülsenfrüchten, Milchprodukten und Vollwertprodukten gilt als vorteilhaft. Verzichten Sie für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden abends auf tierisches Eiweiß.

» Die Zusammensetzung der Gewürze und Zutaten wirkt ausgleichend, reinigend und regt den Stoffwechsel an. «

» Was Sie schon immer wissen wollten:
Muss man sich vegetarisch ernähren, wenn man sich ayurvedisch behandeln lässt? «



Heilkunst & Philosophie.

Gesundes zu stärken und zugleich Störungen sanft auszugleichen ist die Basis der Ayurveda-Kuren. Im Mittelpunkt steht dabei zu jeder Zeit die Einzigartigkeit Ihrer Person. Basierend auf einer umfassenden Diagnose durch den Ayurveda-Arzt Dr. Sharma wird Ihr individuelles Kur- und Ernährungsprogramm gemäß Ihrem Konstitutionstyp zusammengestellt und von unserem Team betreut. Da der Alltag tägliche Herausforderungen bereithält, hinterlässt er bei vielen das Gefühl, kraftlos, schwach, gereizt oder überfordert zu sein. Auch diese Symptome sind Zeichen einer inneren Unausgeglichenheit, einem Dosha-Ungleichgewicht, das durch die gezielte Ayurveda-Behandlung harmonisiert werden kann. Diese einzigartige Heilmethode ist das Spezialgebiet des Ayurveda Resorts Sonnhof.

Ayurveda unterscheidet drei Typen von Menschen und differenziert danach die Behandlungsmethoden. Diese drei „Doshas“ genannten Regulationsprinzipien prägen unsere individuellen körperlichen, geistigen und seelischen Eigenschaften. Wenn die Harmonie der Doshas gegeben ist, so sind wir nach Ayurveda gesund und glücklich.

VATA. Wird jener Typ Mensch genannt und charakterisiert, der schlank gebaut ist, wenig wiegt und flexibel und ständig in Bewegung ist. Es handelt sich um einen schnellen Denker, der auch wieder schnell vergisst und meist ängstlich reagiert.

PITTA. Ein Pitta-Typ ist von durchschnittlicher Figur, agil und entscheidungsfreudig, führt gerne, verliert schnell die Fassung und reagiert oft cholerisch.

KAPHA. Die Kapha-Person ist korpulent und verfügt über einen ruhigen Charakter, bleibt bei Stress-Situationen ausgeglichen, neigt nicht zu Hektik, vielmehr zu Müßiggang. Geduld, Seelenstärke und Sanftmut zeichnen sie aus.

Ihr Konstitutionstyp ergibt sich aus dem Ausprägungsverhältnis dieser drei Doshas in Ihrem Körper und steht bei der Ernährungs- und Kurplanung im Mittelpunkt. Das Ziel ist es, diese drei Kräfte auszugleichen und somit mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Glück zu erreichen.

Einen Fragebogen zur Ermittlung der individuellen Ausprägungen Ihrer Doshas können Sie bei uns per E-Mail anfordern.

» Entgegen der Bemühungen, lediglich die Symptome zu bekämpfen, arbeitet die ayurvedische Medizin mit einem umfassenden Konzept, welches die Ursachen dieses Ungleichgewichtes nachhaltig behandelt. «

» Welche Behandlungsmethode eignet sich am besten für Sie? «

» Tipp für Sie! «



Fundierte Professionalität.

• Brigitte Mauracher

Leiterin des AyurvedaZentrums.



- 2-jähriges Intensivstudium mit Abschluss als Ayurveda-Praktikerin
- Ausbildung zur Yogalehrerin
- Ausbildung zur ayurvedischen Ernährungsberaterin

Schwerpunkte:

Ayurvedische Kräuterkunde, Massage, Chakrenmassage, Ayurveda-Ernährung, Lifestyleberatung, Ayurveda-Kosmetik

• Christina Mauracher

Assistentin von Dr. (ind.) Sharma

- Ausbildung zum Master of Science in Ayurveda-Medizin

Reinigen & Entschlacken. Neu beginnen & Entwickeln.

Pancha Karma – „die fünf Handlungen“ – umfasst alle fünf Säulen der ayurvedischen Reinigung und ist die wirksamste Methode zur tiefgreifenden körperlichen und seelischen Entschlackung. Durch innere und äußere Ölanwendungen, Wärmeanwendungen, individuelle Ausleitungsmethoden, Heilkräuter, Heildiät und eine bestimmte Tagesroutine werden überschüssige Doshas aus dem Körper ausgeleitet. Alle wasser- und fettlöslichen Schlackenstoffe (Ama) werden gelöst, damit die inneren Kanäle (Shrotas) wieder durchgängig werden. Dadurch kann die Selbstheilungskraft des Körpers wieder zu 100 % arbeiten und ermöglicht es, sogar im Alter zunehmend leistungsfähiger zu werden.

Die Pancha-Karma-Behandlung überzeugt durch ihre heilenden und vorbeugenden Effekte: Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, Vertiefung der geistigen Klarheit, Verjüngung des biologischen Alters, Erhöhung der Vitalität, Stärkung des Immunsystems oder Prävention von Krankheiten.

Besonders bewährt auch bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Magen- und Darmbeschwerden, Stoffwechselstörungen, vegetativ bedingten und psychosomatischen Beschwerden, unklaren Schmerzzuständen oder Allergien.

» Was Sie schon immer wissen wollten! «

» Während der Pancha-Karma-Kur werden Sie von unserem Arzt und fachkundigen Therapeuten und Masseurinnen begleitet. Ein Behandlungszyklus für ein bis zwei Wochen pro Jahr ist empfehlenswert. «



Entschlacken & Gewicht verlieren.

Durch eine bewusste Ernährung, ausreichend Bewegung und bewährte Behandlungsprogramme verlieren Sie an Gewicht und gewinnen ein neues Lebensgefühl.

AyurDetox – Intensiv

Mindestaufenthalt 7 Übernachtungen

- » Eingangsanamnese & Pulsdiagnose
- » Ernährungsdiagnostik:
 - Erhebung des Ernährungsstatus
 - Analyse des aktuellen Ernährungsverhaltens
- » 1 Bürstenmassage
- » 1 Upana – Himalaya-Salz-Ölpeeling
- » 1 Entschlackungsbad
- » 1 Bauchmassage
- » 1 Fußmassage zur Aktivierung der Verdauung
- » 1 Garshan – Seidenhandschuhmassage
- » 1 Problemzonenbehandlung
 - Jambira Pinda Sveda mit Zitronenwickelstempel
- » 1 Honig-Entgiftungsmassage am Rücken
- » 1 Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » Infrarot-Wärmekabine
- » Leberwickel, Öl-Klistier, Darmsanierung
- » Ama-Ausleitung (Ama: negative Essenz, schlechte Verdauung, körpereigene Gifte)
- » Agni-Stärkung – optimale Verdauungskraft
- » Yoga, Meditation, Atmen, Qi Gong
- » Entschlackungsdiät – Säure-Basengleichgewicht
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser, mittags frisch gepresster Obst-Gemüsesaft, abends leichte Küche
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

EUR 674,- pro Person zuzügl. Zimmerpreis

Im Zimmerpreis ist eine ayurvedische, gewichtsreduzierende Ernährung inkludiert, die Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft mit der alten Weisheit traditioneller Ernährungsformen kombiniert.

AyurDetox – Kurzreinigung

Mindestaufenthalt 3 Übernachtungen

- » Konsultation, Doshabestimmung & Pulsdiagnose
- » 1 Upana – Himalaya-Salz-Ölpeeling
- » 1 Entgiftungsbad
- » 1 Udvartana – Kräuterpulvermassage
- » 1 Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » 1 Shirodara – Stirnölguss
- » 1 Green-Luxury-Detox-Körperbehandlung „Schwung zur Leichtigkeit“
- » Ama-Ausleitung (Ama: negative Essenz, schlechte Verdauung, körpereigene Gifte)
- » Kräuterpastillen während des Aufenthalts
- » Fastentrunk für Dosha Imbalance
- » Detox-Tees, Ingwerwasser, Heißwassertrinkkur
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

EUR 475,- pro Person zuzügl. Zimmerpreis

Im Zimmerpreis ist eine ayurvedische, gewichtsreduzierende Ernährung inkludiert, die Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft mit der alten Weisheit traditioneller Ernährungsformen kombiniert.



Entgiften, Regenerieren & Aufbauen.

Ayurveda-Öle auf Basis von reinem, schwarzem Sesam | Ganze Lebenskraft | Respekt und Achtsamkeit im Umgang mit Mensch & Natur | Mit Herz und Verstand

BEI ALLEN PANCHA-KARMA-KUREN WIRD NUR HOCHWERTIGES KRÄUTERÖL VERWENDET.

Reine, ausgesuchte Inhaltsstoffe | Nach traditionell überlieferten Rezepturen | Von Fachkräften kontrollierte Herstellung | Hochwertige Qualität

Pancha-Karma-Kur „Light“

7 Übernachtungen

- » Konsultation und Pulsdiagnose mit Dr. Sharma
- » Therapeutische Begleitung von Dr. Sharma und Brigitte Mauracher
- » Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Virecana – Reinigungstag
- » Behandlungen laut Anamnese mit 12 Anwendungen z. B.:
 - 3 Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
 - Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage oder Garshan – Seidenhandschuhmassage
 - Udanavata – Bauchspezialmassage
 - Nasya oder Akshi Tarpana – Nasen- oder Augenbehandlung
 - Shirodara – Stirnölguss
 - Basti – Öl- & Kräutereinlauf
 - Upana – Himalaya-Salz-Ölpeeling
 - Shiromardana – Kopf- & Gesichtsmassage
 - Entgiftungsbad
- » Swedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräutermedizin während des Aufenthalts
- » Yoga, Meditation, Qi Gong
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

6 Behandlungstage

EUR 1.088,- pro Person **zuzügl. Zimmerpreis**

Im Zimmerpreis sind die Ayurveda-Ernährung und Pancha-Karma-Verpflegung inkludiert.

Pancha-Karma-Kur „Der Klassiker“

10 Übernachtungen

- » Konsultation und Pulsdiagnose mit Dr. Sharma
- » Therapeutische Begleitung von Dr. Sharma und Brigitte Mauracher
- » Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Virecana – Reinigungstag
- » Behandlungen laut Anamnese mit 18 Anwendungen z. B.:
 - 5 Synchron-Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
 - Synchron-Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage oder Synchron-Garshan – Seidenhandschuhmassage
 - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - Udanavata – Bauchspezialmassage
 - Nasya oder Akshi Tarpana – Nasen- oder Augenbehandlung
 - 2 Shirodara – Stirnölguss
 - Basti – Öl- & Kräutereinlauf
 - Upana – Himalaya-Salz-Ölpeeling
 - Shiromardana – Kopf- & Gesichtsmassage
 - Entgiftungsbad
- » Swedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräutermedizin während des Aufenthalts
- » Yoga, Meditation, Qi Gong
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

9 Behandlungstage

EUR 1.875,- pro Person **zuzügl. Zimmerpreis**

Im Zimmerpreis sind die Ayurveda-Ernährung und Pancha-Karma-Verpflegung inkludiert.



Pancha-Karma-Kur „De luxe“

BURNOUT &
INNERE RUHE

14 Übernachtungen

- » Konsultation und Pulsdiagnose mit Dr. Sharma
- » Therapeutische Begleitung von Dr. Sharma und Brigitte Mauracher
- » Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Virecana – Reinigungstag
- » Behandlungen laut Anamnese mit 25 Anwendungen z. B.:
 - 5 Synchron-Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
 - Synchron-Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - Synchron-Vischesch – Thalodal-Ganzkörperölmassage
 - Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage
 - Synchron-Garshan – Seidenhandschuhmassage
 - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - Udanavata – Bauchspezialmassage
 - Nasya oder Akshi Tarpana – Nasen- und Augenbehandlung
 - 3 Shirodara – Stirnölguss
 - 3 Basti – Öl- & Kräutereinlauf
 - Upana – Himalaya-Salz-Ölpeeling
 - Shiromardana – Kopf- & Gesichtsmassage
 - je 1 Fuß- und Rückenmassage
 - je 1 Kräuter- und Entgiftungsbad
- » Swedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräutermedizin während des Aufenthalts
- » Yoga, Meditation, Qi Gong
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

13 Behandlungstage

EUR 2.399,- pro Person **zuzügl. Zimmerpreis**

Im Zimmerpreis sind die Ayurveda-Ernährung und Pancha-Karma-Verpflegung inkludiert.

Entschleunigen & Durchatmen.

Rasayana – Anti-Aging-Kur

Mindestaufenthalt 7 Übernachtungen

Das Hauptziel der Rasayana-Kur ist die Optimierung des Wohlbefindens und inneren Glücks, aber auch das Glück in den Zellen, ihre Harmonie und volle Funktion aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Rasayana fördert also nicht nur Gesundheit und Regeneration des Körpers und seiner Organe, sondern entfaltet auch Verjüngungseffekte. Durch Unterstützung von Bewegung, Urlaubsgefühl, Pflanzenkombinationen und Behandlung wird der Körper optimal ernährt und gestärkt.

- » Konstitutionsbestimmung mit Pulsdiagnose
- » 2 Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » 1 Shirodara – Stirnölguss
- » 1 Upana – Himalaya-Salz-Ölpeeling
- » 1 Art-Reum – Nacken-, Schulter- & Rückenbehandlung
- » Fußmassage mit Ghee
- » Gesichtsbehandlung (energetische Massage mit Aktivierung des Lymphflusses)
- » Nordic Walking, geführte Wanderungen
- » Tees, Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Ayurvedische Nahrungsergänzung zur Stärkung und Verjüngung
- » Yoga, Meditation, Qi Gong
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

„Rasayana – Stärkung und Verjüngung“

EUR 587,- pro Person **zuzügl. Zimmerpreis**

Im Zimmerpreis ist die Verwöhhpension mit ayurvedischer Küche inkludiert.

Jungbrunnen – Ayurveda-Regenerationswoche

Mindestaufenthalt 7 Übernachtungen

Ziel dieses Jungbrunnen-Paketes ist es, vorzeitige Alterungsprozesse zu verzögern, aufzuhalten oder gar rückgängig zu machen. Der Ablauf dieser abgestimmten, wohltuenden und gesundheitsfördernden Behandlung verbessert das Immunsystem, stärkt das Nervenkostüm und fördert und reguliert die Körperkraft und Verdauung. Die verwendeten Öle sorgen für einen klaren Teint und eine weiche, geschmeidige Haut. Diese tiefgehenden Behandlungen erwärmen den ganzen Körper und fördern den Abtransport von Schlackenstoffen.

- » Konstitutionsgespräch mit Pulsdiagnose
- » 2 Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » 1 Udara – wohltuende Bauchbehandlung
- » 1 Mukabhyanga – Kopf- & Gesichtsmassage mit Kräuterpackung, Herzguss
- » 1 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- » 1 Shirodara – Stirnölguss
- » 1 Prista-Rückenbehandlung
- » 1 individuelle Ernährungsberatung: Diagnostik
 - Analyse des aktuellen Ernährungsverhaltens
 - Erhebung des Ernährungsstatus
- » Yoga, Meditation, Qi Gong
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

„Jungbrunnen – Ayurveda-Regenerationskur“

EUR 672,- pro Person **zuzügl. Zimmerpreis**

Im Zimmerpreis ist die Verwöhhpension mit ayurvedischer Küche inkludiert.

Ayurveda zum Kennenlernen für sie und ihn

Mindestaufenthalt 3 Übernachtungen

- » Schriftlicher Konstitutionsbestimmungstest
- » 1 Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » 1 Shirodara – Stirnölguss
- » 1 Mukabhyanga – Kopf- & Gesichtsmassage mit Kräuterpackung, Herzguss
- » Yoga, Meditation, Qi Gong
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

„Ayurveda-Kennenlernpaket“

EUR 198,- pro Person **zuzügl. Zimmerpreis**

Im Zimmerpreis ist die Verwöhhpension mit ayurvedischer Küche inkludiert.



Ayurveda-Relax- & Wohlfühltag

Mindestaufenthalt 5 Übernachtungen

Nicht was wir erleben, sondern wie wir es empfinden macht unsere Lebensfreude aus. Aufbauende Tage mit Ayurveda bewirken Revitalisierungsprozesse für Körper, Geist und Seele.

- » 1 ayurvedische Energiemassage – indische Massage aus Kerala, stärkende Wirkung auf das Nervensystem
- » 1 Synchron-Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » 1 Upana – Himalaya-Salz-Ölpeeling
- » 1 Shirodara – Stirnölguss
- » 1 Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » Yoga, Meditation, Qi Gong
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

„Ayurveda-Relax- & Wohlfühltag“

EUR 425,- pro Person **zuzügl. Zimmerpreis**

Im Zimmerpreis ist die Verwöhhpension mit ayurvedischer Küche inkludiert.



Authentische Kompetenz. Dr. (ind.) Sharma.

Dr. (ind.) Sharma

- **Ausbildung als Ayurveda-Spezialist mit Doktorgrad (Bakkalaureus der Fakultät für Ayurvedische Medizin und Chirurgie)**
- **Indische Pulsdiagnose zur Konstitutionsbestimmung**

Als Bestandteil zahlreicher Kuren bieten wir im Ayurveda Resort Sonnhof die **Pulsdiagnose** an. Gemäß Ihrem Konstitutionstyp wird darauf aufbauend ein individuelles Behandlungs- und Ernährungsprogramm zusammengestellt. Die Pulsdiagnose wird in unserem Resort ausschließlich von Dr. (ind.) Sharma durchgeführt. Seine jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet macht es ihm zunutze, den Pulsschlag an beiden Handgelenken zu deuten und daraus wertvolle Hinweise auf die energetische Gesamt-Verfassung des Organismus zu gewinnen. Dabei legt er Zeige-, Mittel- und Ringfinger an die Innenseite des Handgelenks und spürt mit unterschiedlicher Druckstärke den Puls. „Die Pulsdiagnose gibt Auskunft

über das aktuelle Befinden von Körper, Geist und Emotionen sowie deren Zusammenspiel. Disharmonien – wie Verdauungsstörungen, Entzündungen oder hormonelle Störungen – können so identifiziert und gezielt behandelt werden“, erklärt Dr. (ind.) Sharma.

Zusätzlich zur Pulsdiagnose stellt Dr. (ind.) Sharma ausführliche Fragen zur Ernährung und Verdauung, zum Schlafverhalten sowie zum größeren Lebenskontext. Nur so kann eine richtige Einteilung in Vata, Pitta und Kapha sichergestellt werden.



Dr. (ind.) Sharma berät unsere Gäste in deutscher Sprache.

Arztkonsultation und Pulsdiagnose

Behandlungsdauer: ca. 50 min **EUR 99,-**

Nasya

Intensivbehandlung der Nasenhöhlen und des Kopfbereiches. Optimal bei Migräne, Stress, Konzentrationsschwäche und Allergien.

Behandlungsdauer: ca. 45 min **EUR 95,-**

Akshi Tarpana

Augenwannenbad mit Ghee. Besonders gut bei Reizzuständen der Augen und Sehschwäche.

Behandlungsdauer: ca. 40 min **EUR 70,-**

Shirovasti

Warmes Ölbad auf dem Kopf. Hände, Füße, Kopf und Gesicht werden kurz massiert. In die Shirovasti-Kappe wird warmes Öl eingefüllt. Die Zentren im Gehirn werden stimuliert. Positive Wirkung auf Augen, Nase und Ohren, bei Schlaflosigkeit, vegetativen Störungen, innerer Unruhe und Konzentrationsstörungen.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 98,-**

Herzdhara

Ölbad auf der Brust. Wirksame Behandlung von Herzerkrankungen, Herzrasen, hohem Blutdruck und Depressionen. Hilft auch bei Verarbeitung von emotionalen Erlebnissen und stärkt das Herz.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 98,-**



Dr. Sharma-Kurzprogramm

Mindestaufenthalt 3 Übernachtungen

- » Konstitutionsgespräch mit Dr. Sharma
- » Pulsdiagnose & Lifestyleberatung
- » 1 abgestimmte Behandlung (lt. Anamnese Dr. Sharma)
- » 1 Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » 1 Kundalini-Rückenbehandlung
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

EUR 310,- pro Person **zuzügl. Zimmerpreis**

Im Zimmerpreis ist die Verwöhnspension mit ayurvedischer Küche inkludiert.

Dr. Sharma de luxe

Mindestaufenthalt 5 Übernachtungen

- » Konsultation & Pulsdiagnose von Dr. Sharma
- » 1 ayurvedische Energiemassage aus Kerala
- » 1 Synchron-Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » 1 Himalaya-Salz-Ölpeeling mit Bürstenmassage
- » 1 Entschlackungsbad
- » 1 Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » 1 Shirodara – Stirnölguss
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

EUR 510,- pro Person **zuzügl. Zimmerpreis**

Im Zimmerpreis ist die Verwöhnspension mit ayurvedischer Küche inkludiert.



AYURVEDA - ANWENDUNGEN

Art-Reum (Nacken-, Schulter- & Rückenbehandlung)

Die Behandlung verspannter Muskulatur im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich wirkt durch Pressen bestimmter Energiepunkte entkrampfend auf den Bewegungsapparat. Diese Massage kombiniert mit Fango ist wohltuend bei falscher Haltung oder langem Stehen.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 84,-**

Gamathi (Beinbehandlung)

Erfrischend, straffend, belebend, entstauend. Wohltuende Beinbehandlung bei Schwellungen und Schmerzen. In Kombination mit ätherischen Ölen und Fango wirkt sie durchblutungsfördernd und entgiftend. Eignet sich besonders bei müden Beinen.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 84,-**

Udara (Bauchbehandlung)

Diese spezifische Massage und Energiepunkt-Behandlung wirkt kräftigend und entschlackend auf das Gewebe. Venöser und lymphatischer Rückfluss werden angeregt und Blockaden im Bauchbereich beseitigt.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 84,-**

Garshan (Cellulite- und Schlankheitsprogramm)

Cellulite entsteht durch ein Stoffwechsellgleichgewicht. Die Garshan-Behandlung umfasst Techniken, die den Lymphfluss aktivieren und Wasseransammlungen abtransportieren. Die Seidenhandschuhmassage und Energiepunktmassage in Kombination von Meeresalgen, Salz, ätherischen Ölen und Fango straffen das Bindegewebe und reduzieren effektiv Cellulite.

Behandlungsdauer: ca. 85 min **EUR 98,-**

Samvahana – Maharani

Die Samvahana gilt als die Königin unter den Snehana-Massagen des Ayurveda. Die individuelle Behandlung mit Seidentuch, feinen Pinseln, wertvollen Ölen und duftenden Essenzen, Edelsteinen und einem Rosenmilch-Salzpeeling bewirkt eine Regulation der Körperenergien und Erhöhung von Ojas, der vitalen Lebensessenz. Diese Anwendung wird als Synchron-Massage durchgeführt.

Bitte um frühzeitige Anmeldung!

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 155,-**

Upanaha Sveda

Diese ayurvedische Rückenmassage unterstützt die Wiederherstellung der Beweglichkeit durch Verwendung spezieller Kräuteröle (Tailas) und Pasten (Lepas). Sushuma, der bedeutendste Nadi (feinstofflicher Energiekanal), von dem aus unser Körper mit Lebensenergie versorgt wird, wird sanft von Blockaden befreit. Speziell bei Bandscheibenregeneration, Verspannungen im Nacken und Lumbago (Hexenschuss). *Bitte um frühzeitige Anmeldung!*

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 97,-**

Königlicher Körperölguss

(Kayasekka oder Pizzichilli)

Warmes Öl fließt kontinuierlich über den ganzen Körper, das von 2 Therapeuten gleichzeitig einmassiert wird. Das Öl entspannt und die Wärme führt zu einer starken Entgiftung. Ideal bei rheumatischen Beschwerden und Immunschwäche.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 165,-**

Klangschalenmassage® nach Peter Hess

Die Schwingungen der Klangschalen lösen tiefe Entspannung und Wohlbefinden im gesamten Körper aus. Die Vibrationen können Blockaden im feinstofflichen Bereich lösen, Verkrampfungen lindern und führen zu einer Art Alpha-Zustand, in dem völlige Entspannung des Körpers herrscht.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 72,-**

Dorn-Breuß-Rücken-Spezialbehandlung

Rückenschmerzen sind oft auf Fehlstellungen der Gelenke und Wirbel zurückzuführen und haben auch Auswirkungen auf Psyche und innere Organe. Mit sanftem Druck werden diese korrigiert und behoben und somit wird die Ursache beseitigt.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 84,-**



AYURVEDA - MASSAGEN

Abhyanga

Sanfte Ganzkörperölmassage, abgestimmt auf die Konstitutionstypen Vata, Pitta oder Kapha – feinstoffliche Energiearbeit und wohltemperierte Kräuteröle dringen tief in die Haut ein und lösen fettlösliche Toxine aus dem Gewebe – belebende Wirkung auf Haut, Muskeln, Venen, Herz-, Kreislauf- und Nervensystem.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 84,-**

Synchron-Abhyanga

Abhyanga mit 2 Therapeuten, bei Ruhelosigkeit, Kreislauf- und Verdauungsschwäche.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 145,-**

Shirodara – Stirnölguss

Wohltuende Behandlung am Kopf, hervorragend bei Stresserscheinungen, Schlaflosigkeit, Migräne.

Behandlungsdauer: ca. 30 min **EUR 54,-**

Shiroabhyanga

Körperölmassage mit warmen Kräuterölen, kombiniert mit einem Stirnölguss.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 108,-**

Mukabhyanga

Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage mit anschließender Lepa (Gesichtspackung), Herzguss.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 84,-**

Udvartana

Kräuterpulvermassage und Körperpeeling, regt den Lymphfluss intensiv an und verschönert die Haut.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 86,-**

Jambira Pinda Sveda

Ganzkörperbehandlung speziell für Problemzonen mit warmem Zitronen-Kräuterstempel, hochwirksame Cellulite-Behandlung.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 95,-**

Upana

Bürstenmassage, Ganzkörper-Himalaya-Salz-Ölpeeling, Entschlackungsbad zur Reinigung von belastender Energie, Entschlackung und Stärkung des Immunsystems, empfehlenswert bei Haut-, Rheuma- und Gelenkserkrankungen.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 82,-**

Padabhyanga

Ayurvedische Fußmassage.

Behandlungsdauer: ca. 30 min **EUR 42,-**

KLASSISCHE ANWENDUNGEN

Rückenmassage

Wirkt entspannend, durchblutungsfördernd und kräftigt die Rückenmuskulatur.

Behandlungsdauer: ca. 30 min **EUR 42,-**

Fußreflexzonenmassage

Reflexzonen am Fuß werden massiert, um entsprechende Bereiche und Funktionen des Körpers zu stimulieren.

Behandlungsdauer: ca. 30 min **EUR 42,-**

Ganzkörper-Lymphdrainage

Durch spezielle Drucktechniken werden die Lymphbahnen zu vermehrter Ableitung von Giftstoffen aus dem Gewebe angeregt.

Behandlungsdauer: ca. 50 min **EUR 65,-**

Ohrkerzenbehandlung

Von den Hopi-Indianern überlieferte naturnahe Behandlung. Die Ohrkerzen aus Bienenwachs, Kräutern, Salbenöl, Kamille und Johanniskraut entfalten im Ohrbereich ein lang anhaltendes, wohltuendes, befreiendes und leichtes Gefühl.

Behandlungsdauer: ca. 30 min **EUR 38,-**

PAARBEHANDLUNG

Symphonie & Harmonie zu zweit in der Kapha-Sauna

Ein faszinierendes Erlebnis mit Ihrem Partner.

Sie spüren, wie sich die Poren öffnen, wie Körper und Seele gereinigt werden. Mit der Seifenbürstenmassage dringt Wärme in die Muskulatur ein und abgestorbene Hautzellen werden entfernt. Dies sorgt für eine bessere Durchblutung der Haut und Zellaktivität. Anschließend werden die Energiezentren (Chakren) mit einem sanften lauwarmen Wasserstrahl der Hydro-Farb-Lichtmassage aktiviert und der Körperfluss wird angeregt. Die Störungen und Disharmonien werden durch Biophotonen (Farblicht) ausgeglichen.

Die hochwertigen ayurvedischen Heilschlämme wirken entschlackend und entgiftend. Dieses ayurvedische Pflegeremonie an Gesicht und Körper führt zu einem angenehmen neuen Körpergefühl.

Behandlungsdauer: ca. 60 min
„Symphonie & Harmonie zu zweit“

EUR 55,- pro Person bei 2 Personen

EUR 75,- pro Person bei 1 Person

Alpienne-Veda- Antistressmassage

Eine Ganzkörpermassage mit Schwerpunkt Kopf-, Nacken-, Schulter- und Bauchmassage mit Johanniskrautöl erhellt und erwärmt Ihr Gemüt. Ideal bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 84,-**

Optimale Ergänzung:

Nach der Massage werden unterstützend gegen Cellulite, Schwangerschaftsstreifen, Narben, Verdauungsbeschwerden und Nervenentzündungen an Bauch und Oberschenkeln Johanniskrautbandagen angelegt ...
EUR 11,-

Alpienne-Veda- Schröpfmassage

Durch Arnika- oder Propolis-Massagemilch und die Vakuum-Schröpfmassage wird der ganze Körper von Schlacken- und Fettdepots befreit und entgiftet. Bindegewebe und Haut werden stark durchblutet und gestrafft. Verklebungen und Verspannungen im Gewebe und der Muskulatur lösen sich. Schlackenstoffe können aus den Zellen abfließen.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 85,-**

Alpienne-Veda- Entspannungsmassage mit dampferhitzten Kräuterstempeln

Absolute Entspannung der Tiefenmuskulatur und des Verdauungssystems durch gezielte Wärmeeinwirkung mit erlesenen Kräutern und in Leinen gewickelt. Muskelverspannungen entlang der Wirbelsäule und des Schulterbereichs werden gelöst, die Durchblutung wird gefördert, die Seele im höchsten Maße verwöhnt.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 97,-**



Green-Luxury- Detox-Körperbehandlung

Ihr persönliches ganzheitliches Bodystyling auf der Basis exklusiver Öle aus besonders wirkungsvollen heimischen Pflanzen und der einzigartigen Aloe Vera. Eine außergewöhnliche Entschlackungsbehandlung, die die Lymphe aktiviert, den ganzen Körper entstaut und das Bindegewebe sichtbar stärkt. Straff und gut durchblutet zeigt sich Ihre Haut von der besten Seite. Leichtigkeit und Lebensfreude zum Anfassen! Eine 100 % natürlich-biologische Green-Luxury-Pflege.

Behandlungsdauer: ca. 90 min **EUR 110,-**



VEDA ME® „Der Schwung zur Leichtigkeit“

Intensive Entschlackungsbehandlung für den ganzen Körper. Erleben Sie ein völlig neues Gefühl von Leichtigkeit. Durch die Kombination von kostbarem Königsöl und achtsamen Berührungen wird der Stoffwechsel aktiviert. Schlacken und Stauungen werden regelrecht aus Ihrem Körper ausgeleitet. Wie von Zauberhand lösen sich Stress, Ballast und Verspannungen. Sie fühlen sich leicht, beschwingt und voller Energie.

Behandlungsdauer: ca. 90 min **EUR 105,-**

Green-Luxury-Gesichtsbehandlung „Lebensfreude“

Lassen Sie sich verzaubern mit sinnlich verlockenden Aromen und der vollkommenen Kraft ausgewählter Pflanzen. Eine Gesichtsbildung für schöne, strahlende Gesichtshaut. Wohltuende Fußkompressen stimmen Sie auf diese Behandlung ein. Nach Reinigung, Peeling, Ausreinigen und Brauenkorrektur erwartet Sie eine wundervolle Massage von Gesicht, Nacken und Armen mit Kostbarkeiten aus der Natur. Eine Gesichtspackung ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt verwöhnt Ihre Haut. Den Abschluss bildet eine Fußmassage mit einem frischen „Bio Aloe Vera Frischpflanzenblatt“.

Behandlungsdauer: ca. 90 min **EUR 115,-**

Green-Luxury-Gesichtsbehandlung „Detox Balance“

Eine neue Haut für jedes Alter. Das wirkstoffreiche Zusammenspiel exklusiver Öle aus heimischen Pflanzen, mineralstoffreicher Heilerde und frischem „Aloe Vera Pflanzenblatt“ nährt die Haut, belebt die Funktionen, verbessert die Elastizität und die Spannkraft der Haut, entstaut und entschlackt. Ihre Gesichtskonturen werden straff und fest. Ihre Haut ist seidig weich und geschmeidig. Eine 100 % natürliche Green-Luxury-Behandlung mit sofort sicht- und fühlbarer Wirkung. Einfach strahlend schön.

Behandlungsdauer: ca. 90 min **EUR 115,-**

MAYA ME® „Regenerative Anti-Aging- Gesichts- und -Augenbehandlung“

MAYA ME® ist Anti-Aging pur! Der einzigartige Zell-Repair-Komplex ist für Ihre Haut und Sinne ein wahrer Jungbrunnen und lässt Ihre Augen mit verführerischem Glanz strahlen. Duftende Essenzen und kostbare Wirkstoffkosmetik versorgen Ihre Haut während der wohltuenden Gesichtsmassage mit reichhaltiger Feuchtigkeit. Die Geheimnisse der anschließenden Maske – aus frischen Pflanzen zubereitet – zaubern eine jugendliche Frische auf Ihr Gesicht, Hals und Dekolleté. Das Ergebnis: eine straffe, vitalisierte Haut, strahlende, klare Augen und höchstes Wohlfühlgefühl im ganzen Körper. Gönnen Sie sich diese exklusive Luxuspflege. Tipp: bei Altersflecken.

Behandlungsdauer: ca. 90 min **EUR 133,-**

SESAME ME® „Natürliches Bio-Lifting“ für Frau und Mann

Straffungsbehandlung für Gesicht, Hals & Dekolleté. Erleben und genießen Sie Kostbarkeiten aus der Schatzkammer der Natur: Ein natürliches Bio-Lifting und eine wirksame Intensivpflege für Gesicht, Hals und Dekolleté lässt Ihre Haut strahlend, straff und seidig wirken. Linien und Fältchen werden deutlich reduziert und Sie erhalten neue Spannkraft, Elastizität und Vitalität.

Behandlungsdauer: ca. 60 min **EUR 95,-**

De luxe Anti-Aging-Behandlung mit Beauty-Wachs-Modellage

- » Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung
- » Reinigung und Peeling
- » Kräuterdampf
- » Tonisieren
- » Augenbrauenkorrektur
- » Hochwertige Wirkstoffampulle Anti-Aging für strahlenden, rosigen Effekt
- » Samtweiche Modellage auf Bienenwachsbasis mit wertvollsten Wirkstoffen
- » Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage
- » Handpeeling mit Handmodellage

Behandlungsdauer: ca. 90 min **EUR 110,-**



Der königlich-royale Abschluss Ganzheitliche, königliche, ayurvedische Schönheitsbehandlung

Da diese Behandlung nicht nur **Gesicht, Hals und Dekolleté** umfasst, sondern auch auf **Füße, Hände und Bauchbereich** ausgedehnt wird, hat sie eine ganzheitliche Wirkung auf das Wohlbefinden des Körpers. Vor der Behandlung wird eine ayurvedische Hautdiagnose durchgeführt und auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt.

„Ganzheitliche Schönheitsbehandlung Royal Lakshmi“

Behandlungsdauer: ca. 90 min **EUR 110,-**

Die Gesichtsbildung beinhaltet Reinigung, Tonisierung und nährnde Revitalisierung von Gesicht, Hals und Dekolleté. Sie regt den Lymphfluss und die Mikrozirkulation an, erhöht die Elastizität der Haut, wirkt Fältchenbildung entgegen und gibt einen strahlenden Teint. Die Fußmassage beinhaltet ein Aroma-Fußbad mit ätherischen Essenzen und Kräuterauszügen, eine Massage der Füße und Waden mit pflegenden Ölen sowie eine sanfte Stimulation der Vitalpunkte. Die Massage von Händen und Armen beinhaltet eine Behandlung mit ätherischem Blütenhydrolat. Die Massage der Bauchregion beruhigt das Körperzentrum, löst Spannungen und stellt dadurch einen abrundenden, wohlthuenden Beitrag für das gesamte Wohlbefinden dar.

Yoga – unterwegs zu mir.

Yogawoche mit Frau Grimm-Rautenberg

Mit dem Programm MediYoga® nach Marion Grimm-Rautenberg bieten wir Ihnen ein individuell angepasstes Bewegungsprogramm an, das auch ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen praktizieren können.

Frühlingserwachen mit MediYoga®
11.3. – 18.3.2012

Kursleitung: Frau Grimm-Rautenberg, Yogalehrerin DYL/EYU, fundierte Ausbildung und über 20 Jahre Erfahrung: „Mein Unterrichtsstil ist ein westlich geprägtes, einfühlsames HATHA YOGA, das von mir persönlich zum ‚MediYoga®‘ weiterentwickelt wurde. Die Betonung meines Unterrichts liegt auf feinfühligem Körperwahrnehmung und wohltuender Entspannung.“ Das ganzheitliche, medizinisch orientierte, meditative, zur Mitte führende Übungsprogramm „MediYoga Marion Grimm-Rautenberg®“ wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen abgestimmt. Die Einteilung in Yoga-Einheiten und eine angemessene Auswahl an Yoga-Übungen (Asanas), kombiniert u. a. mit Atemübungen (Pranayamas) & Entspannungsübungen (Savasana), ergeben eine gesunde Yoga-Praxis und verhelfen so zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden! Mehr unter www.yogaschulemarion.de.

Täglich von 08.00 – 09.00 Uhr

„Yogaübungen am Morgen aktivieren den Kreislauf, verbessern die Durchblutung der inneren Organe, dehnen die Muskulatur und stimmen auf einen kraftvollen Tag ein.“

Täglich von 17.00 – 18.00 Uhr

„Die Yogastunden am Abend wirken beruhigend und ausgleichend auf den Körper.“

Täglich von 20.30 – 21.00 Uhr

„Die Abendmeditation lässt den Tag in Ruhe ausklingen und stimmt auf eine erholsame Nachtruhe ein.“

EUR 199,-
pro Person zuzügl. Zimmerpreis



Ayurveda de luxe

Mindestaufenthalt 3 Übernachtungen

- » 1 Udvartana – ayurvedische Gersten-Peelingmassage
- » 1 Mukabhyanga – Kopf- & Gesichtsmassage mit Kräuterpackung, Herzguss
- » 1 Synchron-Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » 1 Swedana – Wärmetherapie
- » Yoga, Meditation, Qi Gong
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

„Ayurveda de luxe“

3 Übernachtungen inkl. Verwöhn Pension mit ayurvedischer Küche

EUR 576,- pro Person im DZ „Himmelreich“
 EUR 606,- pro Person in der Juniorsuite „Tirol“
 EUR 621,- pro Person in der Suite „Alpienne“
 EUR 642,- pro Person in der Suite „OM Spirit“
 EUR 657,- pro Person in der Kaisersuite „Harmonie“
 EUR 702,- pro Person in der Suite „VEDA Spirit“



Ayurveda zum Kennenlernen

Sonntag – Mittwoch

- » Schriftlicher Konstitutionsbestimmungstest
- » 1 Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- » 1 Shirodara – Stirnölguss
- » 1 Schönheitsbehandlung mit
 - Kräutergesichtspackung
 - Nacken-, Rücken-, Kopf- und Gesichtsmassage
 - Herzguss
 - Fußmassage
- » 1 Swedana – Wärmetherapie
- » Yoga, Meditation, Qi Gong
- » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
- » Benützung des AyurvedaZentrums

„Ayurveda zum Kennenlernen“

3 Übernachtungen inkl. Verwöhn Pension mit ayurvedischer Küche

EUR 479,- pro Person im DZ „Himmelreich“
 EUR 499,- pro Person in der Juniorsuite „Tirol“
 EUR 534,- pro Person in der Suite „Alpienne“
 EUR 555,- pro Person in der Suite „OM Spirit“
 EUR 560,- pro Person in der Kaisersuite „Harmonie“
 EUR 600,- pro Person in der Suite „VEDA Spirit“

Königliches Ayurveda

Sonntag – Freitag

- Gönnen Sie sich eine Auszeit mit einer kleinen Ayurveda-Kur.
- » Schriftlicher Konstitutionsbestimmungstest
 - » 1 Shiva-Shakti-Badezeremonie (Kräuterbad mit Honig, Ylang-Ylang-Öl, duftendem Räucherwerk, Kerzenstimmung und Ayurveda-Cocktail-Lassi)
 - » 1 tibetanische Klangschalenmassage – loslassen & entspannen
 - » 1 Problemzonenbehandlung
Jambira Pinda Sveda mit Zitronenwickelstempel
 - » 1 Synchron-Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
 - » 1 Shirodara – Stirnölguss
 - » 1 Kräuter-Honig-Körperpackung Royal Tibetan
 - » 1 ayurvedische Rückenmassage (Kundalinimassage)
 - » Yoga, Meditation, Qi Gong
 - » Teilnahme am AyurvedaAktiv-Wochenprogramm
 - » Benützung des AyurvedaZentrums

„Königliches Ayurveda“

5 Übernachtungen inkl. Verwöhn Pension mit ayurvedischer Küche

EUR 945,- pro Person im DZ „Himmelreich“
 EUR 999,- pro Person in der Juniorsuite „Tirol“
 EUR 1.113,- pro Person in der Suite „Alpienne“
 EUR 1.143,- pro Person in der Suite „OM Spirit“
 EUR 1.188,- pro Person in der Kaisersuite „Harmonie“
 EUR 1.208,- pro Person in der Suite „VEDA Spirit“



Ayurveda Resort im Überblick.

HOTELEINRICHTUNGEN: 30 Zimmer & Suiten | Empfangsbereich | Restaurant | Wintergarten

AYURVEDAZENTRUM: Panorama-Hallenbad | „Hol' dir Kraft“-Brunnen | Fitnessraum Shaktis | Erholungsraum Swasthya | Drei Themensaunen: Farbtherapieraum Kapha, Kräuterlehmsauna Pitta, Sole-Edelsteintherapie Vata | Finnische Sauna | Eukalyptus-Dampfbad | Wärmetherapie | OM-Meditationsraum | Reinigungsbad Vishuddha | AyurvedaLounge | 7 Behandlungsräume

Informatives

- **Abzug Übernachtung mit Frühstück** EUR 7,- p. Pers.
- **Einzelzimmerzuschlag:** EUR 30,-/Tag, bei der Suite „VEDA Spirit“ EUR 50,-/Tag
- **Zuschlag bei Aufenthalt im Zimmer am Abreisetag bis 14 Uhr** EUR 15,-
- **Taxi vom Hotel zum Bahnhof Kufstein** ca. EUR 20,-
- **Zimmer mit kostenlosem Internetanschluss** (kein WLAN)

Bei Buchung ist eine Anzahlung des Reisepreises auf das Konto bei der Raiffeisenbank Thiersee, BLZ 36339, Kontonummer 00000032896, IBAN AT653633900000032896, SWIFT-CODE: RZTIAT22, zu leisten.

Kinderpreise, jeweils im Zimmer der Eltern, inkl.

Verwöhn Pension:

| | | |
|------------|---------------|--------------|
| Kinder von | 0 – 3 Jahre | EUR 30,-/Tag |
| | 4 – 10 Jahre | EUR 45,-/Tag |
| | 11 – 17 Jahre | EUR 60,-/Tag |

Hunde auf Anfrage!

EUR 14,-/Tag ohne Futter, Endreinigung nach Bedarf EUR 36,-

Zahlung per EC-Karte, Visa und AMEX möglich.

An- und Abreise:

Bei Anreise ist das Zimmer ab 14 Uhr bezugsfertig. Bei Abreise steht Ihnen das Zimmer bis 10 Uhr zur Verfügung. Bei vorzeitiger Abreise wird der Zimmerpreis für die gebuchten Tage verrechnet.

Stornogebühr:

- Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.
- Innerhalb dieser Frist beträgt die Stornogebühr 60 % des Zimmerpreises.

Stornogebühr AyurvedaZentrum:

Bei kurzfristig stornierten Massagen & Anwendungen im AyurvedaZentrum (innerhalb von 24 h) vor Behandlungsbeginn beträgt die Stornogebühr 70 % der Leistung.

Ihre Empfehlung & unser Dankeschön!

Für jede Empfehlung, die zu einer Buchung führt, bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Ayurveda-Bonus im Wert von EUR 35,-, als kleine Vorfreude auf Ihren nächsten Urlaub im Sonnhof.

Gutscheine

Wenn Sie eine spezielle Überraschung für liebe Menschen oder auch Geschäftspartner suchen, ist ein **Sonnhof-Geschenk-Gutschein** ein ganz besonderer Gruß. Eben ein Stück vom Glück! (Bitte Ihren Gutschein unbedingt bei der Buchung anmelden.)

Anreise

Mautfreie Anreise über die Inntalautobahn, Ausfahrt Kufstein Nord oder Weyarn, auf der Bundesstraße Richtung Bayrisch Zell.

Flughafen München und Salzburg ca. 1 h 20 min Fahrzeit, Flughafen Innsbruck 1 h Fahrzeit. Flughafentaxi bzw. Taxi vom Bahnhof Kufstein (ICE-Haltestelle) von und zum Hotel wird gegen Gebühr gerne organisiert.

| | | | |
|-----------|------------|-----------|--------|
| München | 90 km | Innsbruck | 70 km |
| Zürich | ca. 360 km | Kitzbühel | 45 km |
| Tegernsee | 45 km | Salzburg | 100 km |



ZIMMERPREISE – gültig von 8. Jänner bis 10. April 2012

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer!

Die angegebenen Preise sind pro Person und Nacht mit Verwöhn Pension exkl. Ortstaxe (€ 1,05 pro Person/Nacht).

| | 1 Nacht | 7 Nächte |
|---|-----------|-----------|
| Einzelzimmer „Sonnhof“ 20 m², Holzboden aus Eiche, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slipper, Telefon, Radio, SAT-TV, Internet, Safe, Balkon, Schreibtisch, teilweise Yogaecke. | EUR 110,- | EUR 770,- |
| Doppelzimmer „Himmelreich“ 22 – 28 m², romantisches Schlafzimmer mit Himmelbett, Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Bademantel, Slipper, Telefon, Radio, SAT-TV, Internet, Safe, Balkon. | EUR 98,- | EUR 686,- |
| Juniorsuite „Tirol“ 35 m², Doppelzimmer mit Wohnraum, teilweise Holzboden, begehbare Schrank, Dusche, separates WC, Föhn, Bademantel, Slipper, Telefon, Radio, SAT-TV, Internet, Safe und Panoramabalkon. | EUR 108,- | EUR 756,- |
| Suite „Alpienne“ 35 m², Betten und Kissen sind mit den besonderen Naturmaterialien von Alpienne ausgestattet. Sie unterstützen die Regeneration und das Wohlbefinden durch einen gesunden Schlaf. Größe & Art der Suite wie Juniorsuite. | EUR 113,- | EUR 791,- |
| Suite „OM Spirit“ 30 m², gemütliches Doppelzimmer in ruhiger Lage mit Sitzecke und Lounge, Holzboden aus Eiche, Bad, Kosmetikspiegel, WC, Föhn, Bademantel, Slipper, Telefon, Radio, Flat-TV, Internet, Safe, Balkon, Schreibtisch, teilweise Minibar. | EUR 120,- | EUR 840,- |
| Kaisersuite „Harmonie“ 42 m², Schlafzimmer, Wohnraum teilweise mit Holzboden, begehbare Schrank, Badewanne oder Dusche, Doppelwaschbecken, Kosmetikspiegel, separates WC, Föhn, Bademantel, Slipper, Telefon, Radio, Flat-TV, Internet, Safe und Panoramabalkon. | EUR 125,- | EUR 875,- |
| Suite „VEDA Spirit“ 45 m², 2 spezielle Suiten – eine Suite im roten und eine Suite im violetten Design. Gemütliche Ecksuite, ausgestattet mit Seidendecken, aufgeteilt in Wohn- und Schlafbereich mit Yogaecke, Sitzecke und Lounge, Holzboden aus Eiche, Bad, Kosmetikspiegel, WC, Föhn, Bademantel, Slipper, Telefon, Radio, Flat-TV, Internet, Safe, Balkon mit Blick auf Wilden & Zahmen Kaiser, Schreibtisch, Minibar. | EUR 140,- | EUR 980,- |

Verwöhn Pension Ayurveda-Frühstücksbuffet, mittags Pitta-Buffer, nachmittags Vata-Jause mit Teezeremonie und Obst, Abendmenü.



© www.marketing-dalwax.at • Fotos: Jack Coble, Christoph Hirsch, Claudia Weiberger, Fotolia

Tirol



Ayurveda Resort

★★★★SONNHOF

Hinterthiersee 16 · 6335 Thiersee · Tirol · Austria
Tel. +43 5376 5502 · Fax +43 5376 5902
sonnhof@thierseetal.com
www.sonnhof-ayurveda.at

Besuchen Sie unser Online-Magazin
www.ayurveda-leben.at