



PRESSEINFORMATION

Hinterthiersee/Schwaz, 23. Januar 2018

DETOX IN DER FASTENZEIT: FRÜHLINGSFIT MIT PANCHA-KARMA UND AYURVEDA-TIPPS GEGEN DIE FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Starten Sie fit in den Frühling mit der berühmtesten aller ayurvedischen Kuren im European Ayurveda Resort Sonnhof in Tirol und sagen Sie der Frühjahrsmüdigkeit den Kampf an!

Die Faschingszeit lockt mit üppigen Versuchungen. Es wird gefeiert, gemütlich genossen, man lässt es sich ganz einfach gut gehen. Das böse Erwachen zeigt sich dann beim Schritt auf die Waage. Überflüssiger Ballast hat sich angesammelt und das körperliche Wohlbefinden ist dahin. Wie keine andere Reinigungskur schafft Pancha-Karma, die „Königin der ayurvedischen Kuren“, Abhilfe und befreit den Körper von belastenden Schlacken und Giften. Das Ayurveda Resort Sonnhof im Tiroler Hinterthiersee mit Traumblick auf den Wilden Kaiser praktiziert diese Kur im Original und integriert sie gleichzeitig in das ganzheitliche System des European Ayurveda – eine authentische „Übersetzung“ der indischen Heilkunst für unsere Breitengrade.

Im Sanskrit bedeutet Gesundheit „Ruh in sich selbst“

Ayurveda ist nicht nur eine Heilkunde mit umfassenden medizinischen Kenntnissen, sondern auch mit einem tiefen Wissen über die subtile Vernetzung aller Lebensvorgänge. Ein elementarer Teil ist das Zusammenspiel des komplexen Stoffwechsels in den Billionen Zellen des Körpers – ein Gleichgewicht, das durch Stress und Hektik, Krankheiten und Fehlernährung (wie etwa in der Faschingszeit) bedroht ist. Die Folgen: Schlacken und Toxine sammeln sich an. Sinkende Leistungsfähigkeit, ein wenig belastbares Nervenkostüm und schwankende Stimmungen gehören zu den Alarmsignalen empfindlicher Störungen. Hier setzt die sanfte Kraft des Ayurveda an: Im Gegensatz zu anderen Reinigungskuren löst Pancha-Karma nicht nur die wasserlöslichen Schlackenstoffe, sondern auch die viel wichtigeren fettlöslichen Gifte. So schafft es diese jahrtausendealte Wissenschaft, die innere Harmonie wiederherzustellen – in Gewebe und Zellen genauso wie zwischen Körper, Geist und Seele.

Entgiftung, Stressabbau, tiefe Regeneration

Alle Pancha-Karma-Kuren beginnen mit einer Untersuchung inklusive Pulsdiagnose bei Gaurav Sharma, dem Ayurveda-Spezialisten des Ayurveda Resort Sonnhof. Diese Konsultation ist Teil der Therapie, weil sie dem Gast neue Einsichten in die ganzheitlichen Zusammenhänge ermöglicht. Die Kur selbst verläuft dann in zwei Phasen. Bei der so genannten Vorkur werden Stoffwechselschlacken und Gifte mit dem ayurvedischen Butterreinfett Ghee gelöst. Es wird morgens in steigender Dosierung eingenommen und besitzt die Fähigkeit, in die Haargefäße und Zellspalten einzudringen. Die klassischen ayurvedischen Ölmassagen unterstützen diesen Prozess. Nach zwei bis fünf Tagen werden die gelösten Schlacken dann aus dem Körper ausgeleitet, mit einem Mix aus Rizinusöl, Wasser, Ingwer und Zitrone – ein wichtiger Schritt. Schon jetzt fühlt sich der Gast bedeutend wohler, eventuell aufgetretene Beschwerden lassen nach, Leichtigkeit und Lebensfreude nehmen zu.



Europäische Ayurveda-Küche

Aber erst die folgende Hauptkur macht Pancha-Karma zu einer intensiven, bleibenden Erfahrung. Auch die ayurvedische Kochkunst entfaltet jetzt ihre heilende Kraft. Der Küchenchef des Ayurveda Resort Sonnhof verwöhnt die Gäste dabei mit der im Haus entwickelten „Europäischen Ayurveda-Küche“. Sie orientiert sich an den authentischen Prinzipien und Rezepten, wird jedoch durch die Verwendung heimischer Kräuter und Produkte auf den Geschmack und die Bedürfnisse unserer Breitengrade abgestimmt. Die verarbeiteten Produkte werden zudem größtenteils auf der eigenen Ayurveda-Farm Lindhof angebaut und produziert. Zusammen mit der Wirkung der unvergleichlich wohltuenden ayurvedischen Massagen erlebt der Gast im Ayurveda Resort Sonnhof eine tiefgreifend harmonisierende Wirkung. Wärmetherapie, Heißwasser-Trinkkur, Kräutermedizin sowie Yoga und Meditation sind weitere Bestandteile der Pancha-Karma-Kur, die in einer Länge von sieben, zehn, 14 oder 21 Tagen angeboten wird. Schon kürzere Kuren führen zu einem spürbaren Stressabbau sowie intensiver Regeneration. Ab einer Behandlungsdauer von circa zehn Tagen können die reinigenden Maßnahmen noch verstärkt werden, Schlacken werden vermehrt ausgeschieden – der Kurerfolg ist anhaltender und durchgreifender.

European-Ayurveda-Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Im Frühling ist der Körper enorm beansprucht. Er beginnt, im Winter gespeicherte Wärme und Fettdepots wieder abzugeben und damit auch angesammelte Toxine. Wenn die Energie dabei nicht frei fließen kann, kommt es zu Blockaden mit typischen Auffälligkeiten wie Müdigkeit und Trägheit, Verspannungen, Kopfschmerzen oder Heuschnupfen. Eine wertvolle Hilfe in dieser Zeit sind frische Gemüsesorten, beispielsweise Auberginen, Zucchini, Mangold oder Spinat, sowie Frühjahrspflanzen, die Bitterstoffe enthalten und den Reinigungsprozess fördern. Dazu gehören Spargel und Sellerie, Rucola, Artischocken, Chicorée oder Radicchio. Auch Frühlingskräuter wie Löwenzahn, Bärlauch, Gänseblümchen, Brunnenkresse oder Brennnessel sind sehr empfehlenswert. Insgesamt sollte die Ernährung im Frühjahr leicht, mild und fettarm, vitamin- und mineralstoffreich sein. Der Genuss von Salz, Kartoffeln und Fleisch sollte reduziert werden, gut sind dagegen Getreide und Hülsenfrüchte wie Gerste und Buchweizen, Kichererbsen oder Linsen.

Und der besondere Tipp für jeden Frühlingstag?

Morgens ein Glas heißes Ingwerwasser mit einem Schuss Zitrone und etwas Honig: Das wirkt reinigend, stoffwechsellanregend und stimuliert das Verdauungsfeuer.



European-Ayurveda-Frühlingsrezept: Ananas-Bärlauch-Chutney

- ½ Ananas
- 1 kleine Karotte
- 1 mittelgroße scharfe rote Chilischote
- rote Paprika
- 1 Bund Bärlauch
- Sternanis
- ½ Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt
- ¼ TL Cuminsamen
- 1 TL braune Senfsamen
- ¼ TL Fenchelsamen
- je 2 Nelken und Wacholderbeeren
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Steinsalz
- 1 EL Rohrzucker
- Erdnussöl
- 250 ml Ananassaft
- 100 ml Wasser

Ananas, Karotte und Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote fein schneiden. Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden. Gewürze außer Kurkuma, Salz und Zucker in die Pfanne geben, anschließend trocken anrösten. Mit Erdnussöl, Karotte, Paprika, Chili und Ananas kurz anbraten. Mit Wasser und Ananassaft auffüllen und salzen. Kurkuma und Zucker zugeben und eine Stunde köcheln lassen.

Über das Ayurveda Resort Sonnhof

Aufbauend auf den drei Säulen „Ernährung“, „Behandlung“ & „Yoga“ bietet man den Gästen im Ayurveda Resort Sonnhof in Hinterthiersee in Tirol mit European Ayurveda ein ganzheitliches medizinisches Ayurveda-Konzept, das optimal auf westliche Bedürfnisse abgestimmt ist. Krankheitsbilder werden dabei nicht nur an der Oberfläche kuriert, sondern an der Wurzel gepackt – das Gleichgewicht der Doshas wird mit gezielten Behandlungen und Kuren wiederhergestellt. Das umfassende Programm reicht von der AyurDetox-Kurzreinigung über intensive Entschlackungsbehandlungen und Jungbrunnen-Regenerationswochen bis hin zur Rasayana- und Pancha-Karma-Kur. Ayurveda-Beauty-Anwendungen sowie neue Therapieformen wie die Kristall-Lichttherapie-Behandlung der Chakren und das Stimularium® ergänzen das Spektrum des Zentrums. Immer beratend und begleitend an der Seite der Gäste: das Sonnhof-Expertenteam rund um Ayurveda-Spezialist Gaurav Sharma aus dem Ursprungsland des Ayurveda sowie Dr. med. Alaettin Sinop, Facharzt für Allgemeinmedizin mit Tätigkeitsschwerpunkt Naturheilverfahren. Ein kompetent betreutes Yoga- und Meditationsprogramm gehört ebenfalls zum täglichen Bestandteil aller Sonnhof-Kuren. Wesentlich ist auch die als eigene kulinarische Marke im Sonnhof kreierte „Europäische Ayurveda-Küche®“. Diese berücksichtigt die Ernährungsgrundlagen des Ayurveda und schmeichelt dem europäischen Gaumen durch Verwendung erstklassiger Produkte von der eigenen Farm sowie den Märkten und Bauernhöfen der Region.

www.sonnhof-ayurveda.at

Pressebilder: <http://bit.ly/1SiazLE>

Pressekontakt:

| **marketing deluxe** – Claudia Reichenberger
| Nicole Ginzinger
| T. +43 5242 61115
| presse@marketing-deluxe.at
| marketing-deluxe.at