

# niche

PERSMEDEDELING | Juni 2018

## **EUROPEAN AYURVEDA® VEROVERT WESTERSE WERELD** Holistische geneeskunde met westerse invloeden

**Ayurveda is een van de oudste geneeswijzen ter wereld. Voor een kennismaking moet je niet langer naar India reizen, dat kan ook korter bij huis. European Ayurveda® is een symbiose van de eeuwenoude Indische geneeswijze en westerse kennis en cultuur.**

Op hun zoektocht naar een oplossing voor een gezondheidsprobleem belandde het echtpaar Mauracher uit het Oostenrijkse Hinterthiersee uiteindelijk in India. Daar zette de eeuwenoude Indische geneeswijze Ayurveda een genezingsproces in gang dat hen ertoe aanzette om een westerse invulling te geven aan de traditionele Indische geneeswijze die rekening houdt met de westerse cultuur en levensgewoonten. Voor de praktische toepassing doet de familie Mauracher in Ayurveda Resort Sonnhof in Tirol beroep op een team van Ayurveda-experten en Europese geneesheren-specialisten. 'European Ayurveda®' is ondertussen een officiële merknaam die internationale weerklank geniet. Het éénmalige concept wordt nog elke dag verder uitgediept en is zopas uitgebreid met een Ayurveda Farm.

European Ayurveda® vertrekt van de basiselementen van de authentieke Ayurveda-voedingsleer waarbij diagnose en behandeling, yoga, mind-detox en meditatie centraal staan. European Ayurveda® pakt gezondheidsproblemen bij de wortel aan en probeert het verstoorde menselijk evenwicht te herstellen met gerichte behandelingen, voeding, yoga en meditatie - steeds in combinatie met de inzichten van de westerse geneeskunde. De behandelingen en voeding worden afgestemd op de behoeften en smaken van de westerse mens. Het programma varieert van korte Ayur Detox-kuren over ontslakkingsbehandelingen en verjongingskuren tot Rasayana- en Pancha-Karma-kuren. Voor actuele beschavingsziekten zoals burn-out, depressie, migraine of stofwisselingsstoornissen bestaat er een uitgebreid aanbod aan specifieke behandelingen. Een belangrijke bijdrage tot het succes van de European Ayurveda® levert de persoonlijke begeleiding van de hotelgasten door het deskundige en alom tegenwoordige team van experts onder leiding van Christina en Elisabeth Mauracher. Zij worden bijgestaan door Sarah Bergmeister en de bekende Indiase Ayurveda-specialist Gaurav Sharma en zijn team. De therapie-afdeling van het Ayurveda Resort Sonnhof wordt geleid door Dr. Alaettin Sinop, gespecialiseerd in acupunctuur, Ayurveda en Chinese geneeswijzen en kinesiologie. Die heeft bekendheid verworven door de manier waarop hij de westerse geneeskunde succesvol combineert met alternatieve Oosterse geneeswijzen. European Ayurveda® slaagt erin een brug te slaan tussen beide werelden en ontwikkelt zich permanent verder.

### **Acht argumenten pro European Ayurveda®**

Hierna volgen acht argumenten die aantonen waarom European Ayurveda® voor Europeanen een betere keuze is dan een verblijf in India.

#### **1. Evenwicht bewaren**

Wie veel onderweg is, weet dat verre vlieguren het bioritme van de mens verstoren terwijl een gezond lichaam gebaat is bij harmonie. De lange terugweg van India naar Europa is daarom geen goede idee, ze heeft een negatieve impact voor wat een Ayurveda-kuur beoogt. Vergeleken met India ligt Ayurveda Resort Sonnhof in Tirol bij wijze van spreken aan de voordeur. Bovendien biedt European Ayurveda® het voordeel dat het is afgestemd op de cultuur en levensgewoonten van de individuele gast. Daarnaast bestrijdt het via gerichte behandelingen zogenaamde beschavingsziekten, waarvan de westerse mens almaar vaker het slachtoffer wordt.

# niche

## **2. Weet wat je eet**

Ayurveda raadt aan om, in de mate van het mogelijke, groenten en planten te gebruiken uit de omgeving waarin je opgroeit. Dat stelt je lichaam in staat om de informatie uit de natuur beter en sneller te begrijpen en te verwerken. Daarom complementeert European Ayurveda® de traditionele elementen uit de Ayurvedische keuken en voedingsleer met lokale groenten, vruchten en kruiden die ons organisme bekend voorkomen en daardoor een beter resultaat opleveren. Om een optimale kwaliteit van die lokale producten voor de vegetarische keuken van European Ayurveda® te kunnen garanderen, worden die op een duurzame en biologische manier geteeld op de eigen European Ayurveda® Farm Lindhof.

## **3. Eigen bodem eerst**

Wat geldt voor de voeding, is ook van toepassing voor de elementen en oliën die voor ayurvedische massages en behandelingen worden gebruikt. Het lichaam heeft ervaring met de omgang met de lokale planten en weet hoe daar efficiënt mee om te gaan. Dat biedt het grote voordeel dat hun werking zich sneller en sterker laat gevoelen en verklaart waarom European Ayurveda® voor de aanmaak van zijn hoogwaardige massageoliën gebruikmaakt van planten en kruiden uit Oostenrijk.

## **4. Holistisch – Body- & Mind-Detox**

Getrouw het motto 'Veranderingen beginnen eerst in de geest' vormen yoga, mind-detox en meditatie een wezenlijk onderdeel van de holistische benadering door European Ayurveda®. Zij vormen een aanvulling op het versterken van de spieren, flexibiliteit en uithoudingsvermogen. Mind-Detox-yoga en meditatie vormen een efficiënte remedie tegen mentale overbelasting en haar schadelijke gevolgen voor onze gezondheid als gevolg van de jachtige tijd waarin wij leven én leggen de basis voor een gezonde reactie.

## **5. European Ayurveda® PLUS**

De ambitie van Ayurveda Resort Sonnhof bestaat erin om steeds de best mogelijke begeleiding en therapieën op maat van de individuele gast te kunnen aanbieden. AyurvedaPLUS combineert westerse en traditionele Chinese geneeswijzen met Ayurveda. Die combinatie van complementaire therapieën verhoogt het langdurig effect van de kuur bij de bestrijding van de westerse beschavingsziekten.

## **6. Opbouwen vertrouwensrelatie kost tijd**

Het expertenteam van Ayurveda Resort Sonnhof staat garant voor een persoonlijke begeleiding van de individuele gast. Het heeft een luisterend oor voor de vragen van de gast en zoekt naar tailormade antwoorden en oplossingen. Op die manier ontstaat een sterke vertrouwensrelatie die de gast helpt om de inzichten van European Ayurveda® op een duurzame manier te integreren in het gezins- en beroepsleven van alledag.

## **7. Onderhouden duurzame relatie garandeert succes**

Tijdens de kuur bestudeert het expertenteam van Ayurveda Resort Sonnhof het alledaagse leven van de gast, waarbij de meest uiteenlopende aspecten onder de loep worden genomen. Daar bestaat een goede reden voor. Voedingsgewoonten, beroep en hobby's, allemaal hebben ze een impact op onze gezondheid. Denk aan hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes of oververmoeidheid. De experts van Ayurveda Resort Sonnhof werken - in samenspraak met de gast - methodes uit om ongezonde en slechte gewoontes uit het dagelijkse leven te bannen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Daarom biedt Ayurveda Resort Sonnhof zijn gasten de mogelijkheid om ook na afloop van de kuur contact op te nemen met Gaurav Sharma en dr. Sinop, voor een antwoord op een dringende vraag of voor een of andere tip.

## **8. Al lerend leven**

European Ayurveda® Resort Sonnhof in Tirol vervult een pioniersrol. Om deze succesvol te kunnen verdedigen, stelt het hoge eisen aan de deskundigheid en professionaliteit van de medewerkers en organiseert geregeld European Ayurveda®-bijscholingen. Op die manier blijven die op de hoogte van de allernieuwste ontwikkelingen in hun vakgebieden.

# niche

## **Wat moet je weten over Ayurveda Resort Sonnhof?**

'Tirol meets India' aldus het designconcept dat aan de basis ligt van Ayurveda Resort Sonnhof dat 30 kamers en suites telt die de gast de gelegenheid bieden zich terug te trekken, zich te concentreren op wat hem/haar bezighoudt en nieuwe energie te tanken. Het overdekt zwembad, drie thema-sauna's (Kapha, Pitta en Vita), een zonne- en maansauna evenals een meditatiekamer, fitness- en rustruimtes, warmtetherapie, infraroodcabines, 2 consultatie- en 15 behandelingskamers. Bovendien is er een eenmalige zogenaamde Shiva-Shakti-energietuin die is opgebouwd volgens de Indische Vastu-leer op basis van de vijf elementen.

**[www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)**

**Beelden kunnen gedownload worden via onderstaande link:**

<https://www.flickr.com/photos/marketing-deluxe/collections/72157623381491743/>

## **PERSCONTACT niche destinations | marketing deluxe**

**Claudia Reichenberger** | Managing Director | [claudia.reichenberger@marketing-deluxe.at](mailto:claudia.reichenberger@marketing-deluxe.at)

**Marlene Fuchs** | Senior PR Consultant | [marlene.fuchs@marketing-deluxe.at](mailto:marlene.fuchs@marketing-deluxe.at)

Wopfnerstrasse 9, 6130 Schwaz/Tyrol, Austria

T + 43 5242 61115

**[press@marketing-deluxe.at](mailto:press@marketing-deluxe.at)**