

MENTAL- & MIND-DETOX MIT EUROPEAN AYURVEDA®

Frei von Tausenden Gedanken, die gleichzeitig durch den Kopf jagen? Keine schnellen E-Mails, Posts und Nachrichten zwischendurch? Essen mit sinnlicher Wahrnehmung – ohne Ablenkung? In unserer stressgeplagten und ergebnisorientierten Gesellschaft einige der größten Herausforderungen. Und gleichzeitig das erklärte Ziel von immer mehr Menschen, die aus dem täglichen Hamsterrad ausbrechen wollen. Einen Ausweg? Zeigt European Ayurveda® mit Mental- & Mind-Detox auf.

Wieder im Moment sein, genießen und bewusst leben. Körper, Geist und Seele in Balance fühlen – mit allen sechs Sinnen. Das ist das Gebot der Stunde in unserer von geistiger Überanstrengung und Überlastung geplagten Gesellschaft. Schnelllebig ist's um uns herum – und in uns geworden. Wer bewusst kürzertreten will – oder muss –, braucht nicht nur einen starken Willen. Sondern auch eine klare Strategie.

Neustart mit European Ayurveda®

Die seit Jahrtausenden erprobte, ganzheitliche Lebens- und Gesundheitsphilosophie Ayurveda zeigt einen alltagstauglichen (Aus-)Weg auf, der von jedem praktizierbar ist. Mental- & Mind-Detox-Coach© Elisabeth Mauracher vom European Ayurveda Resort Sonnhof in Thiersee, Tirol, stellt ihn vor.

Was steckt hinter dem Trend Mental- & Mind-Detox? Und was bedeutet es?

Elisabeth Mauracher: In einer Welt, die sich immer schneller dreht und wandelt, laufen wir Gefahr, den Blick für das Wesentliche zu verlieren. Wenn scheinbar alles möglich ist, steigen die Erwartungshaltungen – die von uns selbst und die der anderen. Hier gilt ganz klar: die eigenen Grenzen und Bedürfnisse (er)kennen und für sie eintreten – bevor es zu spät ist! Ziel unserer Mental- & Mind-Detox-Programme ist es, den verlorenen Zugang zu Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Auf den eigenen Körper bewusst zu achten, den Geist zu klären und sich mit der „Essenz“, der Seele, zu verbinden – das alles lernt man im Mental- & Mind-Detox-Coaching©. Letztlich geht es darum, sich vom Leben getragen zu fühlen, zu erkennen, dass man selbst ein Geschenk des Lebens ist. Mental- & Mind-Detox stärkt die Achtsamkeit, Bewusstheit und ganzheitliche Gesundheit nachhaltig – und in Folge auch die Lebensfreude und das Lebensglück!

Die Quintessenz in einem Satz ...?

Mauracher: Mind- & Mental-Detox hilft uns, unser Potential zu erkennen – und zu verwirklichen!

Was erfahren Ihre KlientInnen im Coaching?

Mauracher: Als Mental- & Mind-Detox-Coach© begleite ich meine KlientInnen auf ihrer Reise zum authentischen Ich. Sie erfahren, was sie glücklich macht und was in ihnen steckt. Wie sie selbstbewusst und voller Vertrauen im Leben stehen. Wie sie in sich ankommen und die innere Zufriedenheit spüren. Wie sie ihre ganze Schöpferkraft zu 100 Prozent in der Gegenwart nutzen können. Dafür sehen wir uns genau an, wo die Energie vielleicht noch in der Vergangenheit feststeckt.

Ein ganz zentrales Thema ist auch das Loslassen. Denn um voll und ganz in die eigene Kraft zu kommen und ein erfülltes, erfolgreiches Leben zu führen, müssen wir alles loslassen, was uns zurückhält: Vorwürfe, Schuldzuweisungen, negative Glaubenssätze ... Das Geheimnis allen (positiven) Empfangens liegt im Loslassen.

Wie sind die Rückmeldungen? Hilft das Coaching nachhaltig?

Mauracher: Vielen wird erst im Coaching bewusst, dass sie verlernt haben, das „Schöne“ zu fühlen – und dass genau darin der Schlüssel zum Lebensglück liegt. Diese Erkenntnis begleitet sie hoffentlich ihr Leben lang! Viele positive Rückmeldungen betreffen das wiedererlangte Bewusstsein, dass jeder von uns das Leben verändern kann, wenn man nur bereit dazu ist ...! Als bahnbrechend empfinden die KlientInnen das Erkennen und Loslassen jahrelanger oder jahrzehntelanger negativer Glaubenssätze. „Die Stunde, in der ich diesen Glaubenssatz erkannt habe, war für mich lebensverändernd“, hat mir eine Klientin gesagt. Denn endlich wusste sie, dass sie wertvoll ist. Den Schlüssel sehen viele darin, ein Werkzeug mit nach Hause zu bekommen, mit dem sie ihr Leben verändern können. Ich bin überzeugt, dass das Coaching nachhaltig ist!

Gibt es eine Verbindung zwischen Mental- & Mind-Detox und Ayurveda?

Mauracher: Ganz klar – sie sind praktisch nicht voneinander zu trennen. Sowohl im Mental- & Mind-Detox als auch im seit 5.000 Jahren praktizierten Ayurveda weiß man, dass der persönliche „Erfolg“, Lebensglück und Genuss auf Gesundheit fußen. Und beide basieren und wirken auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Ganzheitliche Balance in jeder Hinsicht ist jeweils das Ziel. Mit Spiritualität, Meditation, Achtsamkeit und persönlicher Weiterentwicklung. Kein Wunder also, dass viele unserer Gäste nicht nur Mental- & Mind-Detox-Coachings[®] und -Workshops buchen, sondern auch eine Pancha-Karma-Kur, die Königin der ayurvedischen Kuren. Sie unterstützt den Körper dabei, angesammelte Gift- und Schlackenstoffe auszuleiten und die gestörten „Doshas“ auszugleichen – die körpereigenen Lebenskräfte, die für die aktuelle gesundheitliche Verfassung ebenso verantwortlich sind wie für die grundlegende körperliche und seelische Konstitution. Das Mental- & Mind-Detox-Coaching[®] und die Ayurveda-Kur unterstützen sich damit gegenseitig. Also das Dreamteam fürs Entschlacken auf allen Ebenen!

So bekommen Sie den Kopf frei!

9 Tipps für den Alltag von Mental- & Mind-Detox-Coach[®] Elisabeth Mauracher

- 1. Meditation:** Direkt nach dem Aufwachen 15 – 30 Minuten meditieren. Das Gehirn befindet sich dann noch im Alpha-Gehirnwellen-Zustand und findet so leichter Zugang zum Unterbewusstsein. Deswegen sind Visualisierungen der Ziele und Dankbarkeitspraxis zu diesem Zeitpunkt am wirkungsvollsten.
- 2. Entschlacken:** Morgens ein großes Glas warmes Wasser mit frischer Zitrone und Ingwer sowie – bei Bedarf – einem Teelöffel Waldhonig bereiten (den Honig erst bei Trinktemperatur zugeben). Das regelmäßige Trinken von heißem Wasser durchschwemmt den Organismus und entschlackt.
- 3. Entgiften & heilen:** Mit ayurvedischen Morgenritualen wie Ölziehen und Zungeschaben. Beugt Krankheiten vor!
- 4. Vision & Ziele:** 15 Minuten Zeit nehmen, um Vision & Ziele zu notieren – und dazu die konkreten Aufgaben für den Tag, um diese zu erreichen bzw. ihnen einen Schritt näher zu kommen!
- 5. Wachstum:** ein paar Minuten inspirierende Lektüre täglich – und die wichtigsten Gedanken zu Papier bringen. Am besten in einem Tage- oder Notizbuch.
- 6. Loslassen:** Die morgendliche Dusche eignet sich perfekt, um sich gedanklich von allem zu reinigen, das nicht gut tut.

7. **Dankbarkeit:** Bewusst den neuen Tag schätzen – genauso wie den eigenen Körper, Geist und Seele.
8. **Gutes tun:** Was macht mir Freude, schenkt mir Kraft – und anderen? Tue es!
9. **Reflexion:** Wie will ich mich fühlen? Und in Gedanken genau dort hingehen!

Mental- & Mind-Detox-Coach® Elisabeth Mauracher

ist nicht nur Resort-Managerin des European Ayurveda® Resort Sonnhof, sondern auch Yogalehrerin, Beraterin für energetische Vastu-Räucherung sowie bald auch Ayurveda-Psychologieberaterin. Ihr Herz schlägt für Flow-Yoga, sinnliches Yoga, Bewusstseinsübungen und Meditation.

AyurDetox-Intensivprogramm

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage: Konsultation, Pulsdiagnose & Abschlussgespräch | Vishesh – Energiemassage | Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage | Shirodhara – Stirnölguss | Synchron-Udvardana – Kräuterpulvermassage | Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage | Intensive Rückenbehandlung | Synchron-Garshan – Seidenhandschuhmassage | Udanavata© – Bauch-Spezialmassage | Virechana – Reinigungstag | Basti – sanfte innere Reinigung | Entschlackungsdiät – Säure-Basen-Gleichgewicht | Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm | Kräuter während des Aufenthalts | Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser | Benützung des AyurvedaZentrums ab € 2.572 pro Person im Einzelzimmer

Über das European Ayurveda Resort Sonnhof

Das ganzheitliche Ayurveda-Konzept des European Ayurveda® basiert auf Diagnose & Behandlung, Ayurveda-Ernährung sowie Spiritualität & Mental Detox. Das umfassende Programm reicht von der AyurDetox-Kurzreinigung über Entschlackungsbehandlungen und Jungbrunnen-Regenerationswochen bis hin zur Rasayana- und Pancha-Karma-Kur. Immer beratend und begleitend an der Seite der Gäste: das Sonnhof-Expertenteam rund um Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma, BAMS, sowie Dr. med. Alaettin Sinop, Facharzt für Allgemeinmedizin mit Tätigkeitsschwerpunkt Naturheilverfahren. Wesentlich ist auch die als eigene kulinarische Marke im Sonnhof kreierte „Europäische Ayurveda-Küche®“. Diese berücksichtigt die Grundlagen der Ayurveda-Ernährung und schmeichelt dem europäischen Gaumen durch Verwendung erstklassiger Produkte von der eigenen European Ayurveda Farm Lindhof sowie den Märkten und Bauernhöfen der Region.

www.sonnhof-ayurveda.at

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

Fotocredits: Ayurveda Resort Sonnhof

PRESSEKONTAKT | marketing deluxe

Nicole Ginzinger | Marlene Fuchs

Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115

presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at