

niche destinations

PRESSEINFORMATION | Februar 2020

AYURVEDA DETOX – GESUND, SCHÖN & HOCHALPIN

Allgäu – Indien – München – Sylt – Hochgurgl: eine Reise zu Gesundheit & sichtbarem Glück

Was haben Allgäu, Indien, München, Sylt und Hochgurgl gemein? Auf den ersten Blick nicht viel. Auf den zweiten? Ayurveda! Klingt unglaublich? Aber ja! Das Bindeglied ist eine Frau, die sich der jahrtausendealten, indischen Lebensphilosophie und ältesten Medizin der Welt verschrieben hat: Sandra Sharma. Die gebürtige Allgäuerin und seit 1998 praktizierende Ayurveda-Spezialistin bringt heuer erstmals ihr einzigartiges Diagnose- und Behandlungsverfahren in die hochalpinen Gefilde des Ötztals: im Zuge eines Ayurveda Detox Retreats im April und November im TOP Hotel Hochgurgl.

Ayurveda Detox hochalpin: eine ganz neue Ausgangsbasis für eine in den Tiefen der menschlichen Geschichte angesiedelten Heilmethode. Seit Jahrtausenden tradiert und entwickelt ist Ayurveda, das „Wissen vom Leben“, die älteste Medizin der Welt – mittlerweile als solche anerkannt und ausgehend von Indien auch am europäischen Kontinent immer öfter praktiziert. Ganz neu ist die Methode allerdings in den hochalpinen Gefilden des Skigebiets Hochgurgl. Hier, auf 2.150 Metern Seehöhe und höher, bietet die renommierte Ayurveda-Spezialistin Sandra Sharma heuer erstmals ein Retreat an, das, basierend auf der klassischen ayurvedischen Bauchdiagnostik, zu Gesundheit, innerer Balance, Schönheit und wortwörtlichen HOCHgefühlen führt.

Von Bauchgefühlen & ayurvedischer Bauchdiagnostik

Sandra Sharma studierte die vedischen Schriften, die ayurvedische Therapie und Ernährungslehre in New Delhi. Nach ihrer Rückkehr nach Deutschland vor rund 22 Jahren entwickelte sie ein spezielles Therapiekonzept, ausgerichtet auf deutsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Kern ihres Konzeptes ist die klassische ayurvedische Bauchdiagnostik. Bei der wie eine Massage anmutenden Diagnosemethode tastet sich Sharma vom Unterbauch bis zum Hals vor und erhebt dabei den aktuellen Gesundheitszustand des Patienten sowie bestehende Blockaden und deren Ursachen.

„Ayurveda ist eine sehr komplexe Betrachtung von Körper und Geist, die zu Erkenntnissen, Verhaltensformen und Ernährung führt, die heilen können. Das hat nichts mit Glauben und Spiritualität zu tun, sondern mit Wissen und Erfahrungen.“

Sandra Sharma

Vata, Pitta, Kapha – das Grundprinzip der Lebensenergien

Basis einer jeden ayurvedischen Therapie ist die Lehre der Lebensenergien = Doshas: Vata (Raum, Luft) – zuständig für Bewegung und Aktivität, Pitta (Feuer und Wasser) – zuständig für Verdauungssystem, Intellekt und emotionalen Ausdruck und Kapha (Erde und Wasser) – zuständig für Körperstruktur und Flüssigkeitshaushalt. Die drei Doshas wohnen jedem Lebewesen innen, ihr individuelles Mischverhältnis bestimmt Aussehen, Verhalten und Konstitution. Gerät dieses Mischverhältnis aus dem Lot, sind Störungen und Krankheiten die Folge. Mit der richtigen Ernährung und Lebensweise kommen die Doshas wieder in Balance und der Körper beginnt, sich selbst zu heilen.

Gesundheit und Schönheit liegen im Darm

Im Zentrum der Behandlungen von Sandra Sharma steht der Darm. „In unserem Verdauungstrakt sitzen ein Großteil unseres Immunsystems und die größte Anzahl an Lymphgefäßen. Nicht umsonst haben die meisten Zivilisationskrankheiten ihre Ursache im Darm. Durch die Regeneration des Verdauungsapparates können wir sie beheben“, betont Sharma. Die Störungen und Blockaden im Darm stellt Sharma mittels der klassischen Bauchdiagnostik fest. Ziel der Behandlung ist es, die Blockaden zu lösen und Störungen zu beheben und somit die Lebensenergien oder Doshas wieder in Balance zu bringen.

„Als ich 1998 mit meiner Familie nach Deutschland zurückkehrte, merkte ich schnell, dass sich Deutsche anders ernähren und verhalten. Deshalb habe ich ein speziell auf deutsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ausgerichtetes Therapiekonzept entwickelt, das zu langanhaltender Vitalität bei gleichzeitiger Gewichtsabnahme führt.“

Sandra Sharma

Darmsanierung auf ayurvedische Art

Der Schlüssel zu einem ausgewogenen Mischverhältnis der Lebensenergien ist ein gesunder Darm. „Deshalb habe ich ein auf deutsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ausgerichtetes Therapiekonzept entwickelt“, erklärt Sandra Sharma. „Durch spezielle Massagetechniken und Ölanwendungen bringe ich Disharmonien von Körper und Geist, die sich im Darm spiegeln, wieder in Einklang.“ Auf Basis der Bauchdiagnostik erstellt Sharma zudem ein individuelles, auf den persönlichen Konstitutionstypen ausgerichtetes Ernährungs- und Lebensstilprogramm – keine Diät! – ,angepasst an die Lebensweise und die Nahrungsmittel in unseren Breitengraden. Denn letztere können – erwiesenermaßen und im Ayurveda lange bekannt – von unserem Körper am leichtesten verstoffwechselt werden. Sharmas Programm führt bereits nach sechs Wochen zu einer nachhaltigen Steigerung des Wohlbefindens und der Vitalität und ganz nebenbei – und doch nicht unwesentlich – zu einer Gewichtsabnahme. Ein Ergebnis, das sich nicht nur in den Vitalwerten widerspiegelt, sondern auch in einem strahlenden, äußeren Erscheinungsbild.

Sandra Sharma – Ayurveda wissen, spüren und erfahren

Aufgewachsen in einem wohlhabenden Elternhaus im Allgäu, behütet und glücklich, wird Sandra Sharma plötzlich aus ihrer katholisch-bayerischen Idylle gerissen. Schicksalsschläge, große und kleinere, verändern Wünsche, Sehnsüchte und Perspektiven der jungen, suchenden Frau. Ihr Weg führt sie nach dem Abitur schließlich nach Indien und bringt sie auf die Spur der ältesten Medizin der Welt: Ayurveda. Das Studium der vedischen Schriften absolviert Sandra Sharma an der University of Dehli. Sie lebt elf Jahre in Indien und praktiziert dort auch in der Klinik Ihres Schwiegervaters, eines der renommiertesten Ayurveda-Ärzte Indiens. In der Entwicklung ihrer ayurvedischen Behandlungsmethoden steht Sharma auch in engem Austausch mit schulmedizinischen Fachärzten und Apothekern. Somit gewährleistet sie eine wissenschaftlich fundierte Diagnostik und Therapie, die über Jahrtausende überliefert und entwickelt wurde und dabei auf dem neuesten Stand der medizinischen Erkenntnis ist. Sandra Sharma praktiziert in ihrer Praxis am Tegernsee, einige Tage im Monat auf Sylt, international und heuer erstmals auch im TOP Hotel Hochgurgl im Rahmen des **Ayurveda Retreat im April und November.**

Ayurveda Detox Retreat mit Ayurveda-Spezialistin Sandra Sharma

15.04. – 25.04.2020 & 26.11. – 06.12.2020

- 10 Nächte im Doppelzimmer zur Alleinnutzung – kostenfreies Upgrade
- Ayurvedische Detox-Cuisine, abgestimmt auf Ihren Konstitutionstypen
- Konsultation von Ayurveda-Spezialistin Sandra Sharma

- 10 Behandlungen laut Anamnese auf Basis eines individuellen, dem Konstitutionstypen entsprechenden Behandlungsplans und unter Berücksichtigung des Behandlungsfortschritts während des Aufenthalts. Durch Sandra Sharmas einzigartige, international anerkannte Bauchdiagnostik werden Blockaden gelöst und Disharmonien beseitigt – der Organismus kommt wieder in Fluss, Körper, Geist und Seele werde in Einklang gebracht
- Tägliche Bewei-Behandlung für Zellerneuerung, Muskel- und Knochenaufbau
- Therapeutische Begleitung durch Sandra Sharma
- Gesprächsrunden und persönliche Einweisungen von Sandra Sharma, um die Kur im Alltag leichter umsetzen zu können – die Ayurveda-Spezialistin steht täglich für Fragen und diverse Anliegen zur Verfügung
- Individuell abgestimmter Ernährungsplan nach der von Sandra Sharma entwickelten ayurvedischen Ernährungslehre, abgestimmt auf die europäische Ernährungsweise. Der Ernährungsplan berücksichtigt den individuellen Konstitutionstypen sowie die jeweiligen Thematiken der Teilnehmer
- Abschlussgespräch
- Heißwasserkur mit Ingwer
- 10 Lymphdrainagen (à 50 min)
- Tägliche Yoga-Einheiten
- Teilnehmer: min. 6 Pax / max. 10 Pax
- Anmeldeschluss: 01.04.2020

15.04. – 25.04.2020

ab € 3.723 p. P.

zzgl. Diagnostik, Behandlung & Beratung durch Ayurveda-Spezialistin Sandra Sharma für € 4.800 p. P.

Gesamt: ab € 8.523 p. P.

26.11. – 06.12.2020

ab € 3.883 p. P.

zzgl. Diagnostik, Behandlung & Beratung durch Ayurveda-Spezialistin Sandra Sharma für € 4.800 p. P.

Gesamt: ab € 8.683 p. P.

Nicht im Paketpreis inkludiert:

- Ayurvedische Kräuter, Tees und Kraftelixiere nach Rezeptur von Sandra Sharma, basierend auf der Anamnese und abgestimmt auf den individuellen Konstitutionstypen (Berechnung nach Aufwand)
- Optional zubuchbar im Ayurveda Retreat: 3 JetPeel-Behandlungen (à 45 min) inkl. kostenlose JetPeel-Halsbehandlung für € 497

Download Pressebilder: <https://www.flickr.com/photos/marketing-deluxe/collections/72157699193367405/>

Copyright: TOP Hochgurgl/Lohmann

PRESSEKONTAKT | marketing deluxe

Nicole Ginzinger | Marlene Obholzer

Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115 | presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at