

niche
destinations

ZAHLEN
&
FAKTEN



European Ayurveda Resort
Sonnhof

AUSTRIA | TIROL
Hinterthiersee | Kufsteinerland



My
perfect
day

EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF



„Wake-up-Yoga mit Blick
auf die Berge“

„Stirnguss mit warmem Öl“

„Samvahana-Maharani-
Massage mit Edelsteinen“

„Vegetarisches
Mittagsbuffet“

„Zeit für mich im
Energiegarten der
5 Elemente“

„Wärme tanken in der
Mond- und Sonnensauna“

„Tee-Zeremonie im Indra-
Wintergarten“

„Qi-Gong-Meditation“

„Wald- und
Wiesenspaziergang in der
Abendsonne“

„Dinner nach persönlichem
Ernährungsplan“



ZAHLEN & FAKTEN

EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF

GESCHICHTE

Eigentümer und Management seit 1987: Familie Mauracher, Ayurveda-Resort seit 2006, € 1,6 Millionen Investition in die umfassende Erweiterung und Renovierung im Frühjahr 2012, Zimmerneugestaltung Juni 2019

LAGE

Im romantischen Naturparadies Hinterthiersee, in sonniger Lage auf dem Hochplateau des Thierseetals und fernab von Durchgangsverkehr und großen Straßen. Sanfte Hügel und tiefe Wälder umrahmen das Resort, das majestätische Kaisergebirge bildet die Kulisse. Das Haus bietet den Gästen fantastische Möglichkeiten, um begleitend zu ihrer Kur auch in der Natur Kraft und Energie zu schöpfen. Kufstein ist etwa 12 km entfernt.

INHABER

Johann Mauracher

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Elisabeth Mauracher

PHILOSOPHIE

European Ayurveda® im Herzen der Tiroler Alpen

PARTNER

European Ayurveda Farm Lindhof: Regionales kommt vom familieneigenen Lindhof, einem 150 Hektar umfassenden, mehr als 250 Jahre alten Bauernhof. Nachhaltig, biologisch, ayurvedisch werden hier nach althergebrachten Anbauarten und Methoden artgerecht und liebevoll Gemüse, Obst und Beeren angepflanzt.

ALPENrose Kufstein: Das charmante Stadthotel im Herzen Kufsteins und zu Füßen der berühmten Festung bietet ein frisches, jugendliches Konzept, eine haubengekrönte Cuisine gepaart mit einer Top-Weinkarte, Top-Service und eine optimale Infrastruktur für Business- und Incentive-Kunden.

European Ayurveda Resort Mandira Styria: das zweite European Ayurveda Resort, mitten im grünen Herzen Österreichs, in Bad Waltersdorf, im steirischen Thermen- & Vulkanland. European Ayurveda® kombiniert mit der Heilkraft des Thermalwassers.

VEREINIGUNGEN

Healing Hotels of the World
Vegan Welcome

KATEGORIE

4 Sterne

AUSZEICHNUNGEN

Gewinner des SPA Star Awards für das beste Spa-Konzept 2019
Gewinner des Luxury Spa Award 2019
Gewinner der Tatler Spa Guide UK Trophy 2015 „Bang for your buck“
Ausgezeichnet mit dem „Bewusst Tirol“-Gütesiegel 2015 der Agrarmarketing Tirol

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig geöffnet

ZAHLEN & FAKTEN

EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF

ZIMMER & SUITEN

30 Zimmer und Suiten: Einzelzimmer *Sonnhof*, Doppelzimmer SHINE ON (25 m², neu gestaltet im Juni 2019), Doppelzimmer *OM Spirit* (30 m²), Juniorsuite *Tirol meets India* (35 m²), Juniorsuite *Alpienne Spirit* (35 m²), Juniorsuite *SONNHOF Spirit* (35 m²), Juniorsuite *Harmonie Spirit* (42 m²), Suite *VEDA Spirit* (45 m²). Die Sonnhof-Appartements (35 - 40 m²) liegen in einem separaten Gebäude nur 2 Gehminuten vom Hotel entfernt. Designkonzept: Tirol trifft Indien. Die Doppelzimmer sind mit Dusche und WC, Make-up-Spiegel, Fön, Bademantel, Slippers, Telefon, Radio, Satelliten-TV, Gratis-WLAN, Safe und Balkon ausgestattet. Die Suiten bieten eine Lounge Area und ein separates Wohnzimmer sowie einen Panoramabalkon – die Suiten Harmonie und VEDA Spirit sind mit Seidenbettdecken ausgestattet.

ZIMMERPREISE

€ 165 bis € 302 pro Person und Nacht inklusive European Ayurveda® Verwöhpension und Nutzung des Ayurveda Spa, exklusive Ortstaxe; Ayurveda-Programme (Ayurveda-Short-Stay) ab € 302 pro Person exklusive Zimmer

EINRICHTUNGEN

Empfangsbereich, Rezeption, Spirit-Lounge, Anapurna-Buffet, Buddha's Place mit Indra Garden, Ayurveda-Shop. Tiefgarage mit 40 Stellplätzen

AYURVEDA SPA-EINRICHTUNGEN

Panorama-Hallenbad, „Hol' dir Kraft“-Brunnen, Wärmetherapie, drei Themensaunen: Entschlackungsdampfbad *Kapha*, Kräuterlehmsauna *Pitta*, Sole-Edelstein-Therapie *Vata*; Mondsauna (50 °C), Sonnensauna (60 °C), 5 Infrarotkabinen, Fitnessraum *Shaktis*, Ruheraum *Swasthya*, OM-Meditationsraum, Ayurveda-Lounge, 18 Behandlungsräume, 1 Kosmetikbehandlungsraum und 2 Arztzimmer.

EXPERTENTEAM

Dr. Alaettin Sinop: Facharzt für Allgemeinmedizin mit Tätigkeitsschwerpunkt Naturheilverfahren, Experte für Ayurveda PLUS; *Gaurav Sharma*: ausgebildeter Ayurveda-Mediziner, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien), staatlich geprüfter Ayurveda-Praktiker; *Rajat Vashisht*: ausgebildete Ayurveda-Medizinerin (BAMS), staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin; *Christina Mauracher*: medizinische Ayurveda-Spezialistin und Leiterin des Ayurveda Spa, in Ausbildung zum Master of Science in Ayurveda-Medizin, lizenziertes Coach zur Tipping-Methode; *Elisabeth Mauracher*: ausgebildete Yogalehrerin nach Yoga Alliance, Beraterin für energetische Vastu-Räucherung, Mind-Detox-Coach, in Ausbildung zur Ayurveda-Psychologieberaterin; *Sarah Bergmeister*: Heilpraktikerin, psychoenergetische Kinesiologin, in Ausbildung zur Ayurveda-Praktikerin; *Malini Häuslmaier*: traditionelle Ayurveda-Spezialistin, ausgebildet in Indien, Psychotherapeutin und Mental Coach.

GARTEN DER FÜNF ELEMENTE

Im Energiegarten „Shiva Shakti“, der nach der indischen Vastu-Lehre gestaltet und nach den fünf Elementen ausgerichtet ist, gibt es eine Vielzahl an Kraftplätzen: das Tor zum Herzensweg – der Rosengarten, Ganesha (Elefant) und Buddha, Shakti-Feuerplatz, Chakren-Plätze, Platz der Glückseligkeit, Platz des Buddhas und des Mitgefühls. Des Weiteren: Ayurveda-Kräutergarten, Vogelfutterstelle, Biotop und Rückzugsorte der Besinnung inklusive Yogaplätze

PROGRAMME & BEHANDLUNGEN

Pulsdiagnose durch Ayurveda-Spezialist Gaurav Sharma, ärztliche Kompetenz und ganzheitliche Konzepte von Dr. med. Alaettin Sinop: Ayurveda PLUS, Akupunktur/TCM, Ayurvedische Medizin, Manuelle Medizin/Chirotherapie, Neuraltherapie/Homöosiniatrie, Neurokybernetische Technik/hnc; Pancha-Karma-Kur, AyurDetox-, Ayurveda-Relax- und Jungbrunnen-Programme, Rasayana-Aufbau-Intensiv-Kur, Ayurveda-PLUS-Intensiv-Kur für Wirbelsäule und Gelenke; Yoga-Specials; Premiumangebote zu Ernährung, Bewegung, Mental- & Mind-Detox©, Energy Healing Retreats, Ayurveda-Massagen und -Anwendungen, klassische Anwendungen, Coaching-Tipping-Methode, Signature Treatment Elfenbeinzauber® by Sonnhof, THALGO-Kosmetikbehandlungen

ZAHLEN & FAKTEN

EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF

EUROPEAN AYURVEDA KÜCHE

Mit der European Ayurveda Küche hat das Sonnhof Resort eine eigene kulinarische Marke kreiert: Rezepte und Prinzipien des Ayurveda – erstklassige Produkte von der eigenen European Ayurveda Farm *Lindhof* sowie von den Märkten und Höfen der Region. Der Tag beginnt mit einem Ayurveda-Frühstücksbuffet. Mittags steht ein *Pitta*-Buffet mit Suppen, Salaten, Vorspeisen und Desserts zur Verfügung. Zur *Vata*-Jause am Nachmittag gibt es eine Teezeremonie mit gesunden Köstlichkeiten, bevor das fünfgängige Tridosha-Abendmenü mit Ayurveda-Hochgenuss begeistert. Für Kurprogramme wird *Pancha-Karma*-Verpflegung angeboten. Alle Mahlzeiten sind vegetarisch und in die Verwöhnung inkludiert. Sie werden im Restaurant Buddha's Place und im Indra Garden serviert.

AYURVEDA-SPA

Das „Wissen vom Leben“ – was Ayurveda übersetzt bedeutet – wurde bereits in die Konzeption des Ayurveda- und Gesundheitszentrums integriert: Drei Themensaunen sind nach der Typologie des *Kapha*, *Pitta* und *Vata* gegliedert, der Fitnessraum *Shaktis* steht für „Kraft“ und der Erholungsraum *Swasthya* für „im Selbst ruhen“. Die Behandlungsräume tragen die Namen indischer Gottheiten. Herzstück des Ayurveda Spa sind das Panorama-Hallenbad mit Kaiserblick sowie die *Shiva Shakti Lounge*.

AYURVEDA AKTIV

Das im Ayurveda wichtige Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung erleben die Sonnhof-Gäste im hauseigenen *OM*-Meditationszentrum. Im Mittelpunkt steht hier das mit dem Ayurveda eng verbundene Yoga mit seiner ganzheitlichen Wirkung auf Körper und Geist. Das Resort bietet täglich Yoga-Einheiten oder Meditationsprogramme und das ganze Jahr über Yoga-Wochen und -Specials an. Diese werden von Elisabeth Mauracher und eigenen Yoga-Experten geleitet.

AYURVEDA-ANWENDUNGEN

Der Sonnhof hält eine europaweit einzigartige Auswahl an authentischen ayurvedischen Kuren und Behandlungen bereit, allen voran die berühmte Reinigungskur *Pancha Karma*. Sie wird in einer Länge von 7, 10, 14 oder 21 Tagen angeboten und von Ayurveda-Spezialist Gaurav Sharma diagnostisch und therapeutisch begleitet. *Pancha Karma* hat das Ziel, den Körper von Schlacken und Giftstoffen zu befreien, um den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Stressabbau, tiefe Regeneration und neue Harmonie von Körper und Geist sind die Folge. Darüber hinaus stehen verschiedenste Themen-Kuren am Programm, von *Rasayana* – einer Anti-Aging-Kur – bis hin zu *AyurDetox* als Kurzreinigung über vier Tage. Alle Kuren umfassen verschiedenste ayurvedische Massagen wie den legendären Stirnölguss *Shirodhara* oder die Ganzkörperölmassage *Abhyanga*. Die Behandlungen können aber auch einzeln oder als Packages gebucht werden.

ANREISE

Mit dem Auto mautfrei über die Inntalautobahn, Ausfahrt Kufstein-Nord Richtung Bayrischzell

Flughäfen: Innsbruck: ca. 1 h, 90 km; Salzburg: ca. 1 h 20 min, 119 km; München: ca. 1 h 30 min, 135 km.

Transfer wird gegen Gebühr organisiert.

BILDER-DOWNLOAD

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

Photo-Credit: European Ayurveda Resort Sonnhof

European Ayurveda Resort Sonnhof

Hinterthiersee 16 | 6335 Thiersee | Tirol | Austria

T +43 5376 5502

info@sonnhof-ayurveda.at

sonnhof-ayurveda.at

PRESSE & MARKETING

marketing deluxe GmbH - Claudia Reichenberger

Presse: nicole.ginzinger@marketing-deluxe.at

Marketing: marlene.obholzer@marketing-deluxe.at

T +43 5242 61115

niche-destinations.com

niche
destinations