

Evropská ajurvéda v (po) koronové době dobíjí energii

Svět se v posledních několika týdnech a měsících změnil, a my s ním. Koronavirus nám ukázal, jak je důležité žít vědomě, nezávisle, převzít odpovědnost sám za sebe a starat se o své zdraví.

Mnozí jsme v poslední době objevili, jak je dobré vařit z čerstvých surovin, hýbat se a trávit čas pravidelně v přírodě. Díky koronaviru jsme si uvědomili, jak je důležité mít duchovní, emoční a fyzickou kondici. Ajurvéda pomáhá uvést do rovnováhy tělo, mysl a duši holistickým přístupem ke zdraví. Dokáže hloubkově regenerovat a vnést novou energii a vnitřní rovnováhu. Odborníci z Resortu ajurvédy Sonnhof v Thiersee v Tyrolsku na poli evropské ajurvédy odvádějí pionýrskou práci a pomáhají nastartovat energii v "pokoronových" časech.

Životní nauku, pocházející původně z Indie, přizpůsobili odborníci z Indie a západního světa způsobu života v Evropě. Evropská ajurvéda stojí na šesti pilířích: konzultace a léčba, ajurvédská výživa, healing spirit neboli léčení duše, zdravotní lékařství, jóga a meditace a cvičení a regenerace. Spojením těchto šesti principů vznikl holistický ajurvédský koncept, který kombinuje nové přístupy, recepty a další léčebné a terapeutické metody a je přitom optimálně uzpůsobený specifickým potřebám západního člověka.

"Ajurvéda pro nás znamená filozofii života. Doprovází nás doslova při každém nádechu a vede naše každodenní postoje k tomu pozitivnímu: máte ve svých rukou, jak každé ráno vstanete, jestli se vám bude dařit, nebo jestli vám den uteče mezi prsty. Ajurvéda pomáhá propojit tělo, mysl a duši. Naučíte se být znovu uprostřed toho všeho a rozvíjet svůj potenciál v průběhu všech vzestupů i pádů života."

Elisabeth Mauracher, majitelka, ředitelka Resortu ajurvédy Sonnhof a specialista na léčení duše

Jóga a pranayama ukazuje cestu

Evropská ajurvéda pracuje s udržitelností v různých oblastech: cestování bez letadel, umění dobře vařit a používat regionální produkty, rozvoj vlastního vědomí. Lidé pociťují, že kdykoli než jindy nyní potřebují myslet jasně a pozitivně, zůstat sám sebou a nenechat se vyvést z rovnováhy, nebo znejistit. Vynikajícím nástrojem, jak toho dosáhnout a uvést do rovnováhy tělo, mysl a duši, je jóga. Evropská ajurvéda v Sonnhofu se specializuje na dosažení této stability udržitelného zdraví prostřednictvím individuálně přizpůsobených dechových a tělových cvičení. Meditace, mentální detoxikační trénink, vstřebání znalostí o ajurvédě a výživě vedou k nalezení klidu a zdravého a harmonického životního stylu.

Starat se o své zdraví je dnes důležitější než dřív. Evropská ajurvéda podporuje duchovní zdraví a živoucí spiritualitu. Hlubší duchovní úroveň můžete dosáhnout pomocí jednoduchých metod. Pro posílení vůle a citových aspektů života nezbytně potřebujeme emocionální zdraví a silnou mysl. V dobách koronaviru můžeme s evropskou ajurvédou dosáhnout zdravého, silného, živého a citově naplňujícího života, který si vybudujeme podle vlastních představ.

Očistíme vědomě svoje tělo, odhodíme starosti a zátěž. Zdravé stravování posiluje a umožní tělu holisticky fungovat. Převážná část potravin, ze kterých se v Resortu ajurvédy Sonnhof vaří, pochází z vlastní farmy Evropské ajurvédy Lindhof.

„Lindhof byl dalším krokem v holistickém přístupu toho, jak propojit indickou moudrost ajurvédy s tyrolskou domovinou. Tento koncept je středem života a symbolizuje srdce ajurvédské filozofie: harmonii lidí a přírody.“

Elisabeth Mauracher

Pokud vám jde o fyzické zdraví, můžete nejen zhubnout, ale také rozvíjet vlastní sílu v tom, jak sjednotit tělo, mysl a duši.

Jak nastartovat životní energii?

Panchakarma, královna ajurvédských kúr, je očištnou léčbou těla, mysli i duše a úžasnou všestrannou příležitostí, jak se v postkoronovém období restartovat. Panchakarma očišťuje od všeho, co nám nedělá dobře, zatěžuje nás, nebo nám brání v dosažení úplnosti energicky, fyzicky, mentálně, nebo duchovně. Dokáže dodat základní důvěru a umožňuje znovuobjevovat a upevňovat propojení s naší vnitřní bytostí. Cílem všech metod, používaných v Panchakarmě, je trvale zvýšit kvalitu života. Jakmile jednou položíte základ, je už zbývající práce jen radost. Nezáleží na tom, zdali chcete duchovně růst, máte konkrétní cíle ve fyzické oblasti, nebo chcete vstupovat na novou půdu v profesní oblasti. Všechno začíná čistým základem. Při výstavbě pevné, silné a dlouhotrvající podstaty vám bude v Resortu ajurvédy Sonnhof k dispozici tým zkušených ajurvédských specialistů a lékařů. Pobyt v malebné horské a jezernaté krajině, plný rozmanitých volnočasových aktivit, už zajistí zbytek, a start do nového života bude skutečným potěšením.

PRESS OFFICE | marketing deluxe

Claudia Reichenberger | Nicole Ginzinger
Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria
T +43 5242 61115
presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at

www.sonnhof-ayurveda.at

Bilder-Download: <https://bit.ly/3fYPCeT>

Copyright: European Ayurveda Resort Sonnhof