

## **PRESSEINFORMATION**

### **Reinigen, harmonisieren, heilen: Pancha Karma**

#### **Die berühmteste aller ayurvedischen Kuren ist die Spezialität des Ayurveda Resorts Sonnhof – Yoga-Specials für ganzheitliche Gesundheit und Schönheit**

Für viele ist es der Beginn eines völlig neuen Lebensgefühls: Wie keine andere Reinigungs-Kur befreit Pancha Karma den Körper von belastenden Schlacken und Giften. In einer von Stress und Leistungsdruck geprägten Zeit weist die Königin der ayurvedischen Kuren einen vielversprechenden Weg zu nachhaltiger Regeneration und neuer innerer Balance. Das Ayurveda Resort Sonnhof mit Traumblick auf den Wilden Kaiser praktiziert diese Kur im Original und integriert sie gleichzeitig in das ganzheitliche System des „Europäischen Ayurveda“ – eine authentische „Übersetzung“ der indischen Heilkunst für unsere Breitengrade.

#### **Im Sanskrit bedeutet Gesundheit „Ruhem in sich selbst“**

Ayurveda ist nicht nur eine Heilkunde mit umfassenden medizinischen Kenntnissen, sondern auch mit einem tiefen Wissen über die subtile Vernetzung aller Lebensvorgänge. Ein elementarer Teil ist das Zusammenspiel des komplexen Stoffwechsels in den Billionen Zellen des Körpers – ein Gleichgewicht, das durch Stress und Hektik, Krankheiten und Fehlernährung bedroht ist. Die Folgen: Schlacken und Toxine sammeln sich an. Sinkende Leistungsfähigkeit, schlechte Nerven, schwankende Stimmungen gehören zu den Alarmsignalen für empfindliche Störungen. Hier setzt die sanfte Kraft des Ayurveda an: Im Gegensatz zu anderen Reinigungskuren löst Pancha Karma nicht nur die wasserlöslichen Schlackenstoffen, sondern auch die viel wichtigeren fettlöslichen Gifte. So schafft es die Jahrtausende alte Wissenschaft, die innere Harmonie wiederherzustellen – in Gewebe und Zellen genauso wie zwischen Körper, Geist und Seele.

#### **Entgiftung, Stressabbau, tiefe Regeneration**

Alle Pancha Karma Kuren beginnen mit einer Untersuchung inklusive Pulsdiagnose beim Ayurveda-Arzt des Sonnhof Resorts, Dr. Gaurav Sharma. Diese Konsultation ist Teil der Therapie, weil sie dem Gast neue Einsichten in die ganzheitlichen Zusammenhänge ermöglicht. Die Kur selbst verläuft dann in zwei Phasen. Bei der so genannten Vorkur werden Stoffwechselschlacken und Gifte mit dem ayurvedischen Butter-Reinfett Ghee gelöst. Es wird morgens in steigender Dosierung eingenommen und besitzt die Fähigkeit, in die Haargefäße und Zellspalten einzudringen.

Die klassischen ayurvedischen Ölmassagen unterstützen diesen Prozess. Nach zwei bis fünf Tagen werden die gelösten Schlacken dann aus dem Körper ausgeleitet – mit einem Mix aus Rizinusöl, Wasser, Ingwer und Zitrone – ein wichtiger Schritt. Schon jetzt fühlt sich der Gast bedeutend wohler, eventuell aufgetretene Beschwerden lassen nach, Leichtigkeit und Lebensfreude nehmen zu.

Aber erst die folgende Hauptkur macht Pancha Karma zu einer intensiven, bleibenden Erfahrung. Zum einen entfaltet die ayurvedische Kochkunst jetzt ihre heilende Kraft. Der indische Küchenchef des Ayurveda Resort Sonnhof, Balvinder Wallia, verwöhnt die Gäste dabei mit der im Haus entwickelten „Europäischen Ayurveda-Küche“. Sie orientiert sich an den authentischen Prinzipien und Rezepten, wird durch die Verwendung heimischer Kräuter und Produkte auf den Geschmack unserer Breitengrade abgestimmt.

Zusammen mit der Wirkung der unvergleichlich wohltuenden ayurvedischen Massagen erlebt der Gast eine tiefgreifend harmonisierende Wirkung. Wärmetherapie, Heißwasser-Trinkkur, Kräutermedizin sowie Yoga, Meditation und Qi Gong sind weitere Bestandteile der Pancha Karma Kur, die in einer Länge von sieben, zehn, 14 oder 21 Tagen angeboten wird. Schon kürzere Kuren führen zu einem spürbaren Stressabbau sowie intensiver Regeneration. Ab einer Behandlungsdauer von circa zehn Tagen können die reinigenden Maßnahmen noch verstärkt werden, Schlacken werden vermehrt ausgeschieden – der Kurerfolg ist anhaltender und durchgreifender.

### **Detox, Relax und Anti-Aging auf Ayurveda-Art**

Neben Pancha Karma bietet das Ayurveda Resort Sonnhof verschiedene weitere Kuren für spezielle Ansprüche – vom Schlankheits- und Bewegungsprogramm Ayuform über Ayurveda Detox bis hin zu den Ayurveda Relax & Wohlfühltagen. Mehrere Kuren wie die „Jungbrunnen Regenerationswoche“ befassen sich mit dem Thema Anti-Aging: Denn die differenzierten Methoden der indischen Heilkunst eröffnen wirkungsvolle Wege um vorzeitige Alterungsprozesse aufzuhalten oder sogar rückgängig zu machen.

Alle Behandlungen und Massagen können natürlich auch als Einzel-Anwendungen oder im Rahmen verschieden kombinierter Programme gebucht werden.

Dazu gehören Seidenhandschuh- oder Stempelmassagen genauso wie der legendäre Stirnölguss Shirodara oder die Ganzkörperölmassage Abhyanga, die im Sonnhof auch als vierhändige Synchronmassage mit zwei Therapeuten zelebriert wird. Ayurveda-Beauty-Behandlungen sowie verschiedene Anwendungen und eine eigene Kur mit der alpinen Naturkosmetikmarke Alpienne ergänzen das umfassende Angebot.

### **Yoga – unterwegs zu mir**

Kompetenz und individuelle Vielfalt prägen auch die Yoga-Programme des Ayurveda-Resorts. Hier erfahren die Gäste, dass diese ebenfalls ganzheitliche Philosophie vielmehr bedeutet als ein wirkungsvolles Körpertraining. Wie das Ayurveda bezieht auch Yoga die Psyche mit ein: Symptome wie Schlaflosigkeit oder Migräne können damit genauso gelindert werden wie Stimmungsschwankungen oder innere Unruhe. So gehören Yogaübungen neben Qi Gong und Bewegung in freier Natur zum täglichen Bestandteil aller Sonnhof-Kuren. Gleichzeitig werden aber auch zu mehreren Terminen im Jahr Yoga-Specials angeboten – zum Beispiel in Verbindung mit Meditation und Tanz oder das von der renommierten Trainerin Marion Grimm-Rautenberg entwickelte MediYoga. Sonnhof-Direktorin Brigitte Mauracher veranstaltet ebenfalls eigene Yogawochen – zugeschnitten auf die ayurvedischen Vata-, Pitta- und Kapha-Typen.

Weitere Informationen und Buchungen unter [www.tirol-ayurveda.at](http://www.tirol-ayurveda.at).

Für weitere Presseinformationen und Bildmaterial:

marketing deluxe  
Claudia Reichenberger  
Wopfnerstraße 9/2  
A-6130 Schwaz  
Tel. +43(0)5242 – 61 115  
[presse@marketing-deluxe.at](mailto:presse@marketing-deluxe.at)  
<http://www.newsroom-marketing-deluxe.at>