

NEUE WEGE ZUM WOHLBEFINDEN – HOLISTIC AYURVEDA SOLUTIONS IM NEUEN AYURVEDA RESORT MANDIRA



Die Zeit des Umbruchs wurde im Ayurveda Resort Mandira zum Aufbruch in eine neue Ära des Gesundheitstourismus genutzt. Mit innovativer „Hardware“, in die € 3,7 Mio. investiert wurden, sowie zukunftsweisenden, maßgeschneiderten Holistic Ayurveda Solutions: zur Burn-out-Prävention und Stärkung des Immunsystems ebenso wie für Frauen in den Wechseljahren, Menschen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden oder einfach, um Gesundheit und Wohlbefinden ganzheitlich zu stärken.

Innovative „Hardware“

Gesundheit ist das höchste Gut – wie wahr und prägnant dieser Satz doch gerade in der heutigen Zeit ist. „Nichts ist wichtiger im Moment, als seine Gesundheit auf allen Ebenen zu stärken, um sich gegen die Krisen dieser Zeit zu wappnen, die nicht nur in Form von Viren auf uns zukommen“, sagt Christina Mauracher, Inhaberin und Geschäftsführerin des Ayurveda Resort Mandira im steirischen Bad Waltersdorf. Die ideale Basis für einen nachhaltigen Restart bietet das rundumerneuerte Ayurveda Resort ab 19. Mai mit einer neuen, großzügigen Infrastruktur, in die während der Pandemie € 3,7 Mio. investiert wurden:

- III Neues Entrée & neu gestaltete Lobby für ein entspanntes Ankommen
- III Neuer Rooftop-Panorama-Yoga- und Meditationsraum inkl. Yogaterrasse „Sternentor“
- III Neue Typen-Restaurants inkl. Panchakarma-Kur-Restaurant mit eigenem Farbkonzept
- III Neue Lavendel-Bibliothek, die die umgebende Natur unmittelbar erlebbar macht
- III Neue Gartenzimmer mit privatem Gartenzugang
- III Neuer Fitnessraum für ein professionelles Training
- III Neues Spa-Entrée mit Rezeption und Rückzugsorten

Holistic Ayurveda Solutions

Kern des Holistic-Ayurveda-Konzeptes ist die aus Indien stammende, 5.000 Jahre alte Lehre vom Wissen über das Leben, die an die Bedürfnisse der modernen, westlichen Gesellschaft angepasst und laufend weiterentwickelt wird. „Der europäische Alltag unterscheidet sich deutlich von dem in Indien“, sagt Holistic-Ayurveda-Mastermind Christina Mauracher. „Ebenso verschieden sind die Ernährungsweise und das natürliche Nahrungsmittelangebot. Im Zuge der Entwicklung von Holistic Ayurveda haben wir sehr viele Erfahrungen in Bezug auf die Wirkung von ayurvedischen Behandlungen und ayurvedischer Ernährung im westlichen Kulturkreis gesammelt. Daraus haben wir neue Methoden, Rezepturen und Kombinationen mit anderen Heil- und Therapiemethoden entwickelt, die auf die Bedürfnisse, die Konstitution und die Herausforderungen unserer Gesellschaft exakt abgestimmt sind“, erklärt Mauracher. „Das ermöglicht dem Organismus eine sanfte und rasche Regeneration mit Heil- und Nahrungsmitteln, die dem Körper vertraut sind und so ihre Heilkraft noch besser entfalten können.“

Wie im indischen Ayurveda ist das Ziel des Holistic Ayurveda, die Balance der drei Lebensenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha wiederherzustellen und aufrecht zu erhalten. „Wenn unsere Doshas im Gleichgewicht sind, aktivieren wir die Selbstheilungskräfte unseres Körpers, schöpfen Energie und finden unsere innere Balance wieder“, sagt Mauracher. Zusätzlich wurden die ayurvedischen Lehren und Methoden mit schulmedizinischen und alternativmedizinischen Therapien kombiniert. „Wenn man bei der einen Methode oder Wissenschaft an Grenzen stößt, kann man diese Grenzen durch die Kombination mit anderen Ansätzen und Methoden verschieben, umgehen oder gar durchbrechen“, erklärt Dr. Verena Zuleger, Resortärztin im Ayurveda Resort Mandira.



Restart auf allen Ebenen – 8 Säulen für ganzheitliche Gesundheit & Wohlbefinden

III **NEU: Health MED: Schul- & Alternativmedizin mit neuer Resortärztin Dr. Zuleger**

Ergänzend zur Ayurveda-Medizin werden komplementärmedizinische Methoden sowie schulmedizinische Diagnosen und Behandlungen angeboten. Resortärztin Dr. med. Verena Zuleger ist Fachärztin für Unfallchirurgie und Allgemeinmedizin und hat sich vor allem auf alternativmedizinische Therapien spezialisiert: von der Manual- über die Orthomolekular- und Phyto- bis zur Mesotheapie. Ganz nach ihrem Credo „Eine gute Therapie richtet sich am Patienten aus und nicht am Lehrbuch“ ergänzt Dr. Zuleger das ayurvedische Diagnose- und Behandlungsspektrum.

III **NEU: Konsultation & Behandlung: Ayurveda-Medizin & Panchakarma**

Die Pulsdiagnose ist im Holistic Ayurveda Bestandteil und Basis zahlreicher Kuren, in Kombination mit einer tiefgehenden schul- und alternativmedizinischen Anamnese. Auf dieser Diagnose aufbauend gestaltet das Expertenteam einen maßgeschneiderten Therapieplan. Ergänzend zu den ayurvedischen werden komplementärmedizinische Diagnose- und Behandlungsmethoden angeboten. So gehen die indische Heilkunst, Akupunktur, Kinesiologie und Manualtherapie gemeinsame Wege. Die komplementärmedizinischen Heilmethoden unterstützen regulativ und ermöglichen einen tiefgreifenden Heilungsprozess. Besonders von Bedeutung für eine tiefgreifende Regeneration und Prophylaxe ist die Panchakarma-Kur, deren Fokus auf der Entlastung und Regeneration des Verdauungsapparates liegt, denn dort haben viele Zivilisationskrankheiten ihren Ursprung.

III **NEU: Healing Spirit: Holistic Coaching & Kinesiologie**

Neben den körperlichen Herausforderungen sind es vor allem die geistigen und seelischen, die uns in unserer heutigen Zeit belasten. Deshalb ist es besonders wichtig, Techniken zu entwickeln, die unsere Psyche im Alltag effektiv stärken und schützen. „Um die richtige Methode zu finden, auch allein im Alltag Stress zu bewältigen und unseren eigenen Weg zu gehen, müssen wir innere Blockaden transparent machen“, betont Mauracher. Mit dem ESQ, einem im Ayurveda Resort Mandira entwickelten Screening-Instrument, lassen sich blockierte Emotionen – sowie belastende Situationen im Umfeld – sichtbar machen und die Selbstheilung aktivieren. Zusätzlich wird dem Gast mit der Coaching-Tipping-Methode ein effektives Werkzeug zur Verfügung gestellt, um krankmachende Muster zu erkennen und aufzubrechen.

III **NEU: Prävention & Regeneration**

Um das gesamte Spektrum der Prävention und Regeneration abzudecken, kann mit den maßgeschneiderten Programmen und Zusatzangeboten der Fokus gezielt auf einzelne Teilbereiche gelegt werden. Mit maßgeschneiderten Holistic Ayurveda Solutions lassen sich langfristige Verbesserungen des physischen, psychischen und sozialen Allgemeinzustands erreichen – abgestimmt auf die jeweiligen Probleme, von Rückenschmerzen über Wechselbeschwerden bis Burn-out.

III **NEU: Skin Solutions: Natürliche Schönheit & Anti-Aging**

Die Haut ist Spiegel unserer Seele, aber auch unseres körperlichen Befindens. Jedes Ungleichgewicht im Organismus und vor allem im Verdauungstrakt zeigt sich sehr schnell im Hautbild. Auch im Bereich der Körper- und Gesichtsbehandlungen werden im Ayurveda Resort Mandira deshalb die Behandlungen aus den verschiedensten Verfahren individuell abgestimmt – immer mit Blick auf das Ganze. Für die kosmetischen und ästhetischen Treatments werden ausschließlich die hochwertigen und nachhaltigen Kosmetikprodukte des Familienunternehmens SOTHYS verwendet.

III **NEU: Mandira Ahara – ayurvedische & regionale Ernährung**

Wonach sollten wir uns in Sachen Ernährung richten? „Nach dem Boden, auf dem wir aufgewachsen sind!“, betont Christina Mauracher. „Der Körper kann die Information von Nahrungsmitteln und Kräutern, die in seiner Heimat wachsen, besser und schneller

aufnehmen.“ Frische heimische und indische Heil- und Würzkräuter sowie regionale Produkte, kombiniert zu wohltuenden, Dosha-gerechten Speisen, bilden deshalb die Basis der Ayurveda-Kulinarik. Die Grundprodukte gedeihen in näherer Umgebung und belasten weder Umwelt noch Organismus. Die ayurvedische Ernährung „Mandira Ahara“ wird im Mandira in vier Stufen angeboten, die sich jeweils nach der Kur, dem Ziel, den Bedürfnissen bzw. der Konstitution des Gastes richten: Mandira-Ayurveda, die genussvolle Ayurveda-Ernährung für ein erfülltes, gesundes Leben, Ayur-Detox zum Entgiften und Entschlacken, Rasa&Yana, die ayurvedische Aufbau- und Verjüngungskur, sowie die ganzheitlich reinigende Panchakarma-Diät. Neben der ayurvedischen „Mandira Ahara“ wird im Ayurveda Resort in Bad Waltersdorf zudem eine regionale, saisonale Cuisine mit internationalem Einfluss angeboten – die steirisch-frische Lebensfreude-Vollpension.

III **NEU: Kinesiologie ergänzt Yoga & Meditation: Geist, Seele & Körper in Balance**

„Yoga bringt Geist, Seele und Körper in Einklang und harmonisiert Atmung und Körperfunktionen. Es verbindet die äußere und innere Wahrnehmung, sorgt für Balance und Regeneration und ist Wegbereiter für die Meditation“, erklärt Christina Mauracher. „Meditation führt uns zu einer klaren, wertfreien Sicht auf uns selbst und unsere Umwelt, auf unser Wirken und die Werke anderer.“ Sowohl Yoga als auch Meditation sind wichtige Instrumente, um innere Balance zu erreichen, gleichzeitig aber auch Geist und Körper und unsere Energie zu aktivieren. Dazu setzen wir im Mandira unter anderem auf Jahreskreis-Meditationen im natürlichen Rhythmus unserer Natur“, erklärt Mauracher. Die Kinesiologie ist ein weiteres Element zur Förderung der Balance, Wahrnehmung, Vitalität und Stabilität, zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und des Immunsystems. Da viele Krankheiten, Befindlichkeitsstörungen oder schwierige Lebensumstände in den typischen Anwendungsbereich der Kinesiologie fallen, gibt es im Resort mit Philipp Schleicher einen ausgebildeten Kinesiologen, Energetiker & Touch-for-Health-Instructor. Die unterschiedlichsten Beschwerden körperlicher oder psychischer Natur, wie z. B. Schmerzen, strukturelle Störungen des Bewegungsapparates, Angst- und Schlafstörungen oder Suchtproblematiken können mithilfe von Kinesiologie und Ayurveda unterstützt und ausbalanciert werden.

III **Sport & Bewegung: professionell begleitet**

„Entgegen der Veranlagung des Homo erectus verbringen wir heutzutage die meiste Zeit im Sitzen, beim Arbeiten, auf der Couch vor dem Fernseher, im Auto – außer beim Essen: Das nehmen wir im Stehen ein, weil wir dafür keine Zeit haben“, weiß Mauracher. Mit gravierenden Folgen für unsere Gesundheit und vor allem den Bewegungsapparat. „In der oststeirischen Thermenregion liegt es natürlich nahe oder ist gar Verpflichtung, sich auf die Regeneration des Bewegungsapparates zu fokussieren. Gerade im Bereich der präventiven Therapie, aber auch der Sportregeneration können wir hier mit der Kombination aus Holistic Ayurveda, Thermalwasser und sanfter Bewegungstherapie mit unseren professionellen Coaches neue, richtungsweisende Wege einschlagen.“

„Mit Holistic Ayurveda bringen wir Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht, um ein glücklicheres Leben in einem gesünderen Körper zu führen und mehr Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren“, bringt es Christina Mauracher abschließend auf den Punkt.

www.mandira-ayurveda.at



Download Fotos: <https://www.flickr.com/photos/marketing-deluxe/albums/72157711143744667>

PRESSEKONTAKT | marketing deluxe

Nicole Ginzinger | Tannenberggasse 2/G1 | 6130 Schwaz | Austria
T +43 5242 61115 | presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at

