

HOLISTIC AYURVEDA SOLUTIONS

NEUE WEGE ZU GANZHEITLICHEM WOHLBEFINDEN



It's a new world – eine neue Zeitrechnung hat begonnen, die sich in unseren Werten ebenso wie im Bewusstsein für Gesundheit niederschlägt. Völlig neue Wege zu ganzheitlichem Wohlbefinden eröffnet die Welt des Holistic Ayurveda. Mit einer Investition von rund 4 Mio. Euro haben Holistic-Ayurveda-Mastermind Christina Mauracher und ihr Lebensgefährte Andreas Drexler im Ayurveda Resort Mandira – dem ehemaligen Paierl – im steirischen Bad Waltersdorf die optimale Infrastruktur für ein einzigartiges Konzept geschaffen: eine wegweisende Symbiose von jahrtausendealtem Wissen und modernster Wissenschaft, von innovativer Immuntherapie bis zur Wiederentdeckung der Resilienz.

Ganzheitliche Prävention & Regeneration

Der Begriff holistisch leitet sich vom Griechischen „holos“ = ganz ab und bedeutet so viel wie Ganzheitslehre. Diese besagt, dass große Zusammenhänge nur erkannt werden, wenn alle relevanten Aspekte miteinbezogen werden. Auf Basis dieser ganzheitlich-medizinischen Ausrichtung, die im schulmedizinisch dominierten Europa nur begrenzt Fuß fasst, eröffnen sich im Holistic Ayurveda wirksame Wege gegen zahlreiche Zivilisationskrankheiten, die in den vergangenen Jahren noch mehr an Fahrt aufgenommen haben. Diese Entwicklungen gilt es auszubremsen. „Holistic Ayurveda basiert auf 8 Säulen, die wir in mehr als einem Jahrzehnt des Studiums und der Praxis mit Ayurveda-Praktiker*innen, klassischen Mediziner*innen und Komplementärmediziner*innen sowie Psycholog*innen, Bewegungs- und Ernährungsexpert*innen entwickelt haben“, erläutert Christina Mauracher. „So konnten wir aus der Symbiose Lösungsansätze entwickeln, die genau an unsere heutigen Lebensgewohnheiten, Bedürfnisse und Herausforderungen adaptiert sind.“

Ayurveda für die westliche Welt

Indien unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von Europa. Ernährungsweise, Nahrungsmittelangebot, Klima, Zivilisationskrankheiten, aber auch Bedürfnisse und Ansprüche. „Wir haben die Wirkungsweise von Ayurveda genauestens analysiert und an die Bedürfnisse der westlichen Welt angepasst. Daraus entstanden neue Methoden, Rezepturen und Behandlungen in Kombination mit anderen Heil- und Therapieverfahren, die exakt auf unsere westliche Gesellschaft zugeschnitten sind“, erklärt Christina Mauracher den Unterschied von Holistic Ayurveda und dem jahrtausendealten Pendant.

Die Entdeckung der Resilienz

Die Verbindung mit mentalen Screening-Methoden und Coachings ist eine der Besonderheiten im Holistic Ayurveda, die speziell in den aktuellen Zeiten einen Mehrwert bedeutet. War es in den Jahren zuvor vor allem der gesellschaftliche Druck und Stress, der uns an unsere psychischen Grenzen gebracht hat, wurden während der Pandemie die verheerenden Auswirkungen von Angst und sozialer Isolation evident – von den Bedrohungen des Krieges ganz zu schweigen. „Im Holistic Ayurveda zeigen wir ganzheitliche Wege auf, um die Resilienz auf lange Sicht zu stärken, Stress und Ängste anzunehmen und leichter zu bewältigen, Blockaden, die uns gar nicht bewusst sind, zu lösen und sich abzugrenzen“, sagt Mauracher.

„Damit schaffen wir die Basis dafür, unsere Psyche nachhaltig zu stärken und langfristig gesund zu erhalten.“ Die mentale Gesundheit wird ebenfalls über die Ganzheitlichkeit gestärkt – immer in Verbindung mit manuellen Behandlungen, Bewegung, Ernährung und Coachings.

HOLISTIC AYURVEDA – PRÄVENTIV UND REGENERATIV

- ||| Ballast loswerden – physisch und psychisch – Balance (wieder-)finden
- ||| Gesundheitliche Beschwerden lösen – nicht nur Symptome bekämpfen
- ||| AyurDetox – angesammelte Gift- und Schlackenstoffe ausleiten
- ||| Immun-, Verdauungssystem und Stoffwechsel stärken
- ||| Gesunden Schlaf fördern, Klarheit und Vitalität gewinnen
- ||| Resilienz stärken
- ||| Präventiv und aktiv Gesundheit, Wohlbefinden & Lifestyle verbessern

Holistic Ayurveda Magazin „Sunrising my soul“

„Gerade der Ausbruch der Pandemie hat uns gezeigt, dass Gesundheit das Um und Auf ist. Unsere Mission ist es, Körper, Geist und Seele den richtigen Stellenwert beizumessen. Ayurveda betrachtet den Menschen seit 5.000 Jahren als ganzheitliches (= holistisches) System und erfasst jede*n in seiner/ihrer individuellen Konstitution“, erzählt Christina Mauracher. „Im Magazin geben wir anhand ausgewählter Themen Einblicke in die ganzheitliche Welt des Holistic Ayurveda und stellen die neuesten Entwicklungen vor.“

Neue Resortärztin – Immun-Booster

Die neue Resortärztin Mag. Dr. Esther Schober stellt ihre Spezialbereiche vor: Regulationsmedizin, Vitalblutanalyse sowie Infusions- und Ozontherapie. Ihre Angebote ergänzen die ayurvedischen Diagnose- und Therapiemethoden und setzen besonders in der Immuntherapie Meilensteine.

Maßgeschneiderte Kuren: Vorbereitung zu Hause und Ayurveda-Tipps

Leser*innen erfahren, wie sie sich mit den Pre-Detox-Paketen bereits zu Hause, im Alltag optimal auf die Kur vorbereiten können. Ayurveda-Spezialist*innen beantworten häufig gestellte Fragen zur Panchakarma-Kur: von der idealen Kurdauer bis zu Wirkung und Nebenwirkungen. Außerdem gibt das Magazin Aufschluss darüber, wie ESQ und Panchakarma-Kur präventiv vor Stress und Burn-out schützen können.

Yoga-Trend und Achtsamkeit

Was bewirkt Yoga in Körper und Geist? Diese und mehr Fragen werden im aktuellen Ayurveda-Magazin beantwortet. Die Leser*innen erfahren, wie mit Yoga körperliche wie mentale Anspannungen abgebaut werden können und wie es gelingt, sich wieder auf das Wichtige im Leben zu fokussieren.

Die Quintessenz der ayurvedischen Ernährung

Unser Essen wird stark von Emotionen und Gewohnheiten begleitet. Das zeigen die Holistic-Ayurveda-Expert*innen ebenso auf wie die Bedeutung der Geschmacksrichtungen, das Verhältnis zu Fleisch, Zucker und Kohlehydraten sowie Dosha-gerechte Ernährung. Leckere Rezepte machen Lust auf Ayurveda-Küche, warmes Frühstück, die Lebensfreude-Vollpension und sogar steirische Bio-Weine.



PRESSEKONTAKT | marketing deluxe | Nicole Ginzinger

Tannenberggasse 2/G1 | 6130 Schwaz | Austria

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