



## AYURVEDA RESORT SONNHOF\*\*\*\* HINTERTHIERSEE (900 m), Tirolo

L'Ayurveda Resort Sonnhof rappresenta una perfetta fusione di cultura della guarigione con metodi Indiani e cultura europea, il tutto inserito in uno stupefacente punto delle Alpi austriache. Il Dottor Sharma, medico professionista dell'autentico Ayurveda Indiano, redigerà una diagnosi e un programma personalizzato dedicato al singolo ospite, che lo aiuterà a liberare il corpo dalle tossine accumulate e a raggiungere la bellezza, la salute, la rigenerazione e l'equilibrio. L'ampia gamma di prodotti per la bellezza e la salute include cure per il Pancha Karma, massaggi ayurvedici, trattamenti Spa con prodotti della linea cosmetica Pharmos Natur Green Luxury. Nell'Area Wellness tutti i sensi sperimenteranno un'atmosfera rilassante e rigenerante, verranno risvegliati da fragranze stimolanti, e dal potere degli elementi naturali. Prima o dopo i trattamenti potrete trovare la vostra pace nella Sala Swasthya, o nella sala "Om", oppure recuperare la vostra energia con un bagno purificante Vishuddha. Gli ospiti potranno gustare le ricette ayurvediche proposte dallo chef indiano Balvinder, che preparerà piatti salutari con l'uso di prodotti locali. La straordinaria posizione dell'Hotel non solo offre un'ampia varietà di attività all'aria aperta, ma soprattutto permette di migliorare i livelli energetici e la forza interiore, con il potere delle Alpi come stabilizzatore. Le attività all'aria aperta includono: Yoga, Qui Gong, meditazione, jogging e Nordic Walking. Per gli avventurosi la vicina cittadina di Kufstein (11 km) offre un'ampia varietà di eventi culturali da vivere tutto l'anno.

### SOGGIORNO PENSIONE COMPLETA

	A	B
Camera Doppia Himmelreich	95	113
Junior Suite Tirolo	105	136
Veda Spirit Suite	130	185
Camera Singola Sonnhof	108	135

**Specializzato Ayurveda**

Periodi: **A** (12/09/11-10/12/11; 18/12/11-23/12/11; 08/01/12-10/04/12); **B** (24/12/11-07/01/12: soggiorno minimo 14 notti). Periodo chiusura: 11/12/11-17/12/11; 11/04/12-10/06/12.

**SOGGIORNO PENSIONE COMPLETA AYURVEDICA** Tassa di soggiorno € 1,05 per persona al giorno da pagare in loco. Prezzi per persona al giorno in camera doppia con pensione completa per minimo 5 notti, ricca prima colazione ayurvedica a buffet nel giardino d'inverno con vista panoramica: pranzo "Pitta" a buffet con zuppe, insalate, stuzzichini e dessert; nel pomeriggio "Vata" break con tè e specialità salutari; cena con menù a scelta di 5 portate di cui un menù internazionale, un menù ayurvedico, un menù curativo Pancha Karma, buffet di insalate. **Supplementi** Cenone di Capodanno incluso: culla gratuita: animali domestici € 14. (cibo escluso), possibile pulizia finale € 36-. **Riduzioni** Bambini 0-3 anni pagano € 30; 4-10 anni pagano € 45; 11-17 anni pagano € 60. Terzo letto su richiesta. Pernottamento e prima colazione € 7.

**CAMERE E SERVIZI** Camere (30) con servizi privati, balcone, telefono, radio, TV sat, asciugacapelli, accappatoio e ciabattine, cassaforte; camere doppie Himmelreich (22-28 mq) per max 3 pax, con letto a baldacchino; Junior Suite Tirolo (37 mq circa) per max 4 pax, con angolo soggiorno, pavimento parzialmente dotato di parquet, collegamento internet; Suite Veda Spirit (45 mq), camere nuove dotate di: angolo soggiorno, angolo per lo yoga, flat TV, completamente arredate con materiali naturali e parquet; camera Singola Sonnhof (20 mq), alcune con parquet e angolo yoga. **Servizi gratuiti** Accesso all'area wellness, comprendente: una piscina interna panoramica con vista sulle Alpi, 3 saune tematiche (sauna cromoterapica "Kapha", sauna alle erbe "Pitta", sauna ai sali di cristalli "Vata"), sale relax e stanza Fitness, bagno turco finlandese e bagno turco all'eucalipto, bagno purificante, 6 cabine per trattamenti, di cui 1 camera Lotus per trattamenti di coppia, Ayurveda Lounge; parcheggio. **Servizi a pagamento** Massaggi ayurvedici, massaggi classici, bagni aromatici, bagni alle erbe, trattamenti estetici, solarium; possibilità di noleggio mountain-bikes, bastoncini per nordic walking, bastoni da montagna, cartine dei sentieri; transfer stazione Kufstein/Hotel € 20 per persona a tratta. **Inoltre** Terrazza solarium, giardino d'inverno, serate musicali. **In estate** Trekking, golf. **In inverno** 4 km di piste di sci alpino in paese, a Scheffau (a 20 km) Skiwelt Wilder Kaiser-Brixental (250 km di piste di sci alpino), 20 km di piste di sci di fondo, di cui una pista intorno al lago. **Impianti di risalita** a 300 m, skibus pubblico bgratuito.

Doppia Himmelreich



**PROGRAMMI BENESSERE** Soggiorno escluso: validi tutto l'anno, eccetto Natale-Capodanno. Arrivi: liberi. Centro Benessere aperto tutti i giorni, con i seguenti orari: 08:00-18:00.

**AYURVEDA RELAX & WELLNESS** Associabile a minimo 5 notti, comprende: 1 massaggio Ayurvedico, 1 massaggio totale a 4 mani, 1 Upana (scrub del corpo ai sali dell'Himalaya con massaggio finale), 1 Shirodara (massaggio tradizionale con olio caldo sulla fronte), 1 Abhyanga (massaggio completo corpo con olio caldo alle erbe), menù ayurvedico consigliato, possibilità di partecipare al programma di Fitness settimanale, comprensivo di: yoga, meditazione, Qi Gong. Prezzo per persona € 399

**PURIFICAZIONE E PERDITA PESO** Associabile a minimo 7 notti, comprende: diagnosi medica e nutrizionale, 1 massaggio con spazzole, 1 scrub del corpo ai sali dell'Himalaya con massaggio finale, 1 bagno detossinante, 1 massaggio allo stomaco, 1 massaggio dei piedi per stimolare la digestione, 1 massaggio con guanto Garshan, 1 Jambira Pinda Sveda (trattamento localizzato con impacco di succo di limone), 1 massaggio schiena, 1 Abhyanga, 1 cabina a raggi infrarossi, pulizia intestinale purificante, rafforzamento del sistema digestivo, prescrizione di dieta detossinante, unita a un trattamento con bevanda calda al ginger, spremute fresche a pranzo, pasto leggero alla sera; possibilità di partecipare al programma di Fitness settimanale, comprensivo di: yoga, meditazione, Qi Gong. Prezzo per persona € 654

**PANCHA KARMA PROGRAM** Associabile a minimo 7 notti, comprende: diagnosi medica con il Dottor Sharma, consigli terapeutici, 1 Snehana (applicazione di burro indiano), 1 Virecana (giorno di purificazione attraverso utilizzo di un fluido purificante), 1 Programma di trattamenti con 12 applicazioni differenti a seconda della diagnosi, (ad esempio: 3 Abhyanga, 1 Udvartana-massaggio alle erbe, 1 Pinda Sveda - massaggio con guanto Garshan, 1 speciale massaggio allo stomaco, 1 trattamento occhi o naso, 1 Shirodara, 1 Basti (clistere), 1 scrub corpo ai sali dell'Himalaya, 1 Shirodardana (massaggio viso e testa), 1 bagno detox, 1 Svedana (trattamento con bevanda calda al ginger, medicine alle erbe), possibilità di partecipare al programma di Fitness settimanale, comprensivo di: yoga, meditazione, Qi Gong. Prezzo per persona € 1.058

