



Balance Your Inner Nature: Ayurveda in den BIO HOTELS®

Ayurveda ist so viel mehr als ein moderner Lifestyle mit „goldener Milch“, Ölziehen und Yoga. Ayurveda ist eine traditionelle, indische Heilkunst, die auf der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen basiert und seit Jahrtausenden angewendet wird. Auch in der westlichen Welt gewinnt Ayurveda zunehmend an Beliebtheit und wird als eine Alternative oder Ergänzung zur konventionellen Medizin betrachtet. Die Prinzipien des Ayurveda umfassen eine ausgewogene, saisonale Ernährung, sanfte Bewegung sowie körperliche Anwendungen mit hochwertigen Ölen, Kräutern und Gewürzen. Ziel des Ayurveda ist es, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu fördern, Krankheiten vorzubeugen und Heilungsprozesse zu unterstützen.

Diverse BIO HOTELS® bieten in ihren Häusern Ayurveda in den verschiedensten Facetten an. Von der professionellen Panchakarma-Kur über Massagen bis hin zum Erlernen der ayurvedischen Küche: Wir stellen vier BIO HOTELS® und ihre ayurvedischen Konzepte vor:

Ayurveda – ganz traditionell: Das Naturhotel Chesa Valisa im Vorarlberger Kleinwalsertal, Österreich

Die besondere Kraft der ayurvedischen Gesundheitslehre und ihren Benefit für Körper, Geist und Seele kann man im stilvollen Ambiente des Naturhotels Chesa Valisa erleben. Das Biohotel bietet hier unter anderem auch die Königsdisziplinen des Ayurveda an: Dazu zählen traditionelle ayurvedische Massagen, wie zum Beispiel Abhyanga, Shirodhara und Padabhyanga, sowie spezielle Reinigungsrituale wie Panchakarma und Basti. Begleitet wird die Behandlung mit einer ausgewogenen Ernährung, die auf die individuelle Konstitution des Gastes abgestimmt ist. Der hauseigene Ayurveda-Arzt Dr. Dinu begleitet die TeilnehmerInnen durch das Programm. Alle ayurvedischen Massagen und Anwendungen werden mit hochwertigen Ölen aus Indien und nach jahrhundertealten Rezepten durchgeführt.

www.biohotels.info/chesavalisa

Ayurveda – ganz entspannt: Das Biohotel Grafenast im Tiroler Pillberg, Österreich

Das Biohotel Grafenast ist ein Ort, der seine Gäste ganz unkompliziert auf eine Reise zur ganzheitlichen Gesundheit und Entspannung einlädt. Das Ayurveda-Angebot im Spa umfasst traditionelle ayurvedische Massagen, Ölgüsse, Kräuterbäder und spezielle Reinigungsrituale zur Entgiftung des Körpers. Darüber hinaus kann der Gast jeden Tag beim Frühstück und Abendessen das ayurvedische Ernährungskonzept kennenlernen, denn hier wird jeden Tag saisonal und mit Verwendung von Gewürzen wie Kurkuma, Kardamom & Co. gekocht – und das auf 1.330 Metern Seehöhe. Das Büfett am Morgen und das Menü am Abend werden so zum ayurvedischen Genuss und machen den Einstieg in die indische Gesundheitslehre sehr leicht. In regelmäßigen Abständen bietet das Hotel auch Ayurveda-Kochkurse und Workshops an, in denen Gäste lernen können, wie man ayurvedische Gerichte zubereitet und wie man den Ayurveda-Lebensstil in den Alltag integrieren kann.

www.biohotels.info/grafenast

Ayurveda – ganz kulinarisch: Das AmVieh-Theater in Bayern, Deutschland

Die Lehre des Ayurveda ist die große Leidenschaft von AmVieh-Theater Inhaberin Astrid Wöhr. Als Gast des Hauses kann man jeden Morgen ein köstliches ayurvedisches Frühstück genießen und sich bei Interesse von der gelernten Ayurvedaberaterin und Köchin zu den Themen typgerechte Ernährung und Gesundheit beraten lassen. Die individuellen Gespräche finden im „Wolpi“, einem aus Holz errichteten Tiny House statt, der mit seinem gemütlichen Ambiente die Herzen öffnet und Vertrauen schafft. Wer nach der Beratung tiefer in die Kunst der ayurvedischen Küche einsteigen möchte, kann auch noch einen Kochkurs im Haus buchen.

Dieser wird ab zwei Personen angeboten und zeigt, wie man mit regionalen Bio-Zutaten, Gewürzen und Kräutern aromatische und gesunde Gerichte zaubern kann, die unkompliziert auch im Alltag zubereitet werden können.

www.biohotels.info/amvieh-theater

Ayurveda – Ladies Only: Das Haus am Watt in Niedersachsen, Deutschland

Jeden Morgen zwei Stunden Yoga mit Blick auf das Meer und danach das wohlverdiente ayurvedische Frühstück genießen. Lange Spaziergänge am Deich entlang, Lesen, Radfahren, die Schafe beim Grasens beobachten oder sich eine Ganzkörpermassage mit hochwertigen ayurvedischen Kräuterölen gönnen: Die 7-tägigen Yoga & Ayurveda Tage oder das ayurvedische Heilfasten mit Yoga & Massagen im Haus am Watt sind Urlaub für Körper, Geist und Sinne. Dagmar Dührsen, Yogalehrerin und Heilpraktikerin für Ayurvedamedizin, gibt mit viel Freude ihr Wissen an die Teilnehmerinnen weiter. Die Küche des Hauses verwöhnt die Gäste mit köstlichen ayurvedischen Gerichten. Der Tag klingt aus mit netten Gesprächen in der Gruppe oder einem guten Buch im gemütlichen Garten.

www.biohotels.info/hausamwatt

Weitere Informationen zum Thema Ayurveda in den BIO HOTELS® gibt es [hier](#).

--

Über die BIO HOTELS®:

Die BIO HOTELS® haben sich in den letzten 22 Jahren als nachhaltigste Hotelvereinigung am Markt etabliert. Seit der Gründung im Jahr 2001 haben sich die Pioniere des grünen Tourismus stetig weiterentwickelt und zählen mittlerweile zahlreiche Mitgliedsbetriebe in fünf europäischen Ländern. Die Hotelgruppe garantiert ihren Gästen zertifizierte Bio-Qualität und maximale Transparenz. Wer in einem der BIO HOTELS® Urlaub macht, kann sich darauf verlassen, dass die Lebensmittel aus 100 % zertifizierter Bio-Landwirtschaft stammen. Zudem nutzen alle BIO HOTELS® Ökostrom, achten auf Baubiologie sowie Naturmaterialien und bieten ihren Gästen zertifizierte Bio- und Naturkosmetik nach dem COSMOS-Standard. Regionalität, kurze Transportwege und Ressourcenschonung stehen bei allem Handeln im Vordergrund. Die BIO HOTELS® sind branchenweiter Vorreiter beim Thema Klimaschutz mit nur ø 7,5 kg CO₂e pro Übernachtung (Anm.: Auswertung der Bilanzierung 2021/2022). Die Werte für 2023 werden aktuell erfasst.

Kontakt BIO HOTELS®

be-oh Marketing GmbH
Katharina Saurwein
Sachsengasse 81a
6465 Nassereith
Österreich

T: +43 (0) 670 6015731
katharina.saurwein@be-oh.at
www.be-oh.at

Pressekontakt DACH

ALLE VÖGEL FLIEGEN HOCH
Claudia Scheffler
Danziger Str. 8
10435 Berlin
Deutschland

T: +49 (0) 30 8954 5252
claudia@allevoegelfliegenhoch.de
www.allevoegelfliegenhoch.de