

Ayurveda Resort Mandira: Ein Rückzugsort für Körper, Geist und Seele

Inmitten des steirischen Hügellandes findet sich ein ganz besonderes Refugium: Das [Ayurveda Resort Mandira](#) vereint jahrtausendealtes Wissen aus Indien mit neuesten komplementärmedizinischen Methoden, um dem Gast ein ganzheitlich erholsames Erlebnis zu bieten – gemäß der Prämisse „Ayurveda & beyond“. Ein Aufenthalt vor Ort ist mehr als nur eine Auszeit in einem Hotel – es ist eine Erfahrung, die Körper, Geist und Seele in Balance bringt. Dafür kombinieren die Gastgeber den ayurvedischen Ansatz mit der regenerierenden Kraft des Thermalwassers und der harmonisierenden Wirkung von Yoga.

Das Resort liegt in Bad Waltersdorf im steirischen Thermenland und ist umgeben von Weingärten und Obsthügeln. Beim Blick in die Natur von der Hotelterrasse aus fällt es den Gästen leicht, den Alltag zu vergessen und sich auf die einzigartige Erfahrung einzulassen, die im Ayurveda Resort Mandira auf sie wartet. Dazu trägt auch das Interieur im Inneren bei, welches mit warmen Tönen aus der indischen Farbwelt spielt und diese durch moderne Design-Elemente ins Hier-und-Jetzt bringt. Lässige Gemütlichkeit trifft stilvolle Eleganz, sei es in der lichtdurchfluteten Lobby, der Bar mitsamt Lounge oder der Lavendelbibliothek, welches das architektonische Zentrum des Resorts darstellt.

Der 1.760 m² große Spa Bereich mit Heilthermalpool, Outdoor-Panoramapool und fünf verschiedenen Saunen lädt dazu ein, das einzigartige Konzept „Ayurveda & beyond“ intensiv kennenzulernen. Das Besondere dabei: Alle Treatments werden individuell auf den Gast zugeschnitten, basierend auf einem Konsultationsgespräch und einer Pulsdiagnose mit einem Ayurveda-Arzt zu Beginn des Aufenthaltes. Da im Mandira stets auch das Wissen moderner Komplementärmedizin eine wichtige Rolle spielt, wird ergänzend eine Global Diagnostics© Untersuchung angeboten, welche den gesamten Körper miteinbezieht. Durch die Symbiose dieser Ansätze wird das System Gesundheit auf präventiver und regenerativer Ebene ganzheitlich betrachtet. Für den Gast bedeutet jede individuell empfohlene Behandlung eine einzige Wohltat, sei es bei der traditionellen Abyhanga-Ölmassage, einer entschlackenden Lymphdrainage oder Cranio-Sacral-Therapie.

Die Gäste im Ayurveda Resort Mandira haben die Wahl zwischen einem regulären Aufenthalt im Resort mitsamt Ayurveda Vollpension und zugebuchten Spa-Treatments oder einer der Signature Kuren. Diese starten bereits bei einer Aufenthaltsdauer von sieben Nächten und bieten für jedes individuelle Bedürfnis das ideale Programm an – sei es in Form der klassischen Panchakarma-Kur, zur Burnout-Prävention, einer Detox-, Menopause- oder Longevity-Kur. So unterschiedlich die einzelnen Behandlungstage auch ablaufen – sie alle starten mit einer Konsultation durch den Ayurveda-Arzt und enden mit einem Abschlussgespräch. Dadurch kann der Gast die angestoßenen Veränderungen auch nachhaltig mit in seinen Alltag nehmen, der Aufenthalt im Mandira wird zu einem Aufbruch hin zu einem gesünderen Lebensstil in Balance.

Neben den Behandlungen spielt auch die Küche im Mandira eine wichtige Rolle, schließlich ist sie ein wichtiger Teil der verschiedenen Kuren und trägt mit zur ganzheitlichen Erholung bei. Deshalb setzen die Gastgeber in ihren Restaurants auf Regionalität in höchster Qualität. Ganz nach dem Leitgedanken: „Du bist, was du isst.“ Die Gäste haben die Wahl zwischen der „Lebensfreude Vollpension“ oder einer Ayurveda Ernährung mit vier individuellen Ernährungsstufen, die das gebuchte Ayurveda- oder Kurprogramm bestmöglich unterstützen. Egal welche Abfolge gewählt wird, die Kombination aus regionalen Produkten mit ayurvedischen Gewürzen und Zubereitungsformen verspricht stets höchsten Genuss. Die Gerichte sind überwiegend pflanzlich, aber auch Fisch wird im Rahmen des 4-Gang-Abendmenüs serviert. Eine weitere Besonderheit im Mandira sind die unterschiedlichen Restaurant-

Räume, welche jeweils einem der drei Konstitutions-Typen des Ayurveda gewidmet sind - Vata, Pitta und Kapha. Ihre unterschiedliche Farbgebung wirkt jeweils ideal auf den entsprechend veranlagten Menschen, zusammen mit viel Lichteinfall durch die großen Restaurantfenster.

Die insgesamt 60 Zimmer und Suiten im Ayurveda Resort Mandira sind nach dem Simplicity Prinzip gestaltet: Großzügige Wohlfühlräume in Kombination mit der Farbenwelt des Ayurveda, umgeben von der einzigartigen Natur des steirischen Thermenlandes, schaffen die Basis für Entspannung und Regeneration. Sie sind entweder mit Balkon oder Terrasse ausgestattet, für die persönliche Auszeit mit Blick ins Grüne. Obwohl alle Zimmer im Resort mit TV/SAT und WLAN ausgestattet sind, empfiehlt das Hotelteam seinen Gästen, sich bewusst den Luxus einer Auszeit vom Online-Alltag zu gönnen – Digital-Detox als Möglichkeit, einmal komplett abzuschalten und mit allen Sinnen neue Energie zu tanken.

Pressekontakt für weitere Anfragen

Wilde & Partner Communications GmbH

Anja Eder

ayurveda-mandira@wilde.de

Tel. +49 (0)89 - 17 91 90 – 594

www.wilde.de

Über Global Diagnostics

Global Diagnostics ist ein Diagnose- und Therapieverfahren, welches neue Erkenntnisse in Quanten- und Biophysik beinhaltet. In vielen Fällen können die tatsächlichen – oft versteckten – Ursachen von Erkrankungen bzw. Vorstufen von Erkrankungen herausgefunden werden. Durch ein 8-minütiges Ganzkörperscreening (vergleichbar einer EKG-Messung) werden Defizite, Dysbalancen und Schwachstellen im Körper erforscht. Mit Global Diagnostics stehen aber nicht nur die Analyse und Früherkennung an vorderster Stelle, sondern zugleich eine völlig neu- und einzigartiges Therapiekonzept, welches die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Zusätzlich erkennt Global Diagnostics die Abweichung von der Norm, bevor das Organ geschädigt wird. Darüber hinaus werden die Zusammenhänge von Krankheitssymptomen und deren Ursachen erkannt und sichtbar gemacht. Die Messergebnisse werden sofort nach der Messung aufbereitet und in verschiedenen Betrachtungsweisen (am Computer) bildlich dargestellt.

Anwendungsbereiche:

- macht Schwachstellen in Ihrem Körper sichtbar
- lokalisiert Energieblockaden
- zeigt Energiedefizite auf
- erkennt Mangelzustände
- gibt Hinweise auf aktuelle Toxinbelastungen
- weist auf Unverträglichkeiten und Allergien hin
- ermöglicht Früherkennung von potenziellen Erkrankungen