



„bloßen“ Genießer gut aufgehoben. Und auch in diesem Bereich obliegt die konsequente Planung der Aktivitäten dem Familienmanagement – Stefan Egger sorgt als begeisterter Sportler und ausgebildeter Vital- und Mentaltrainer mit seinem Team dafür, dass die Gäste nicht nur gesund essen, sondern auch die Wellnessaktivitäten sinnvoll und ausgewogen sind. Neben dem klassischen Relaxen kann man sich im „Theresa“ bei indi-

sehen Chakren-Massagen und Blütenbädern nach Jahrtausende alten Zeremonien erholen. Jüngste Bereicherung ist das zum Auftakt der Wintersaison neu eröffnete Maharadja-Bad, das dem Prinzip des ganzheitlichen Körperbewusstseins und Wohlbefindens folgt.

Träumen im Sonnenhaus.

Ob es nun ein entspannendes Bad, eine Energieausgleichsmassage, ein Aromawickelpro-

gramm oder etwa die überaus wohltuende Abhyanga, eine ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage mit Sesamöl, ist: Totale Entspannung stellt sich bald ein, und man zieht sich zurück ins Sonnenhaus, das durch seine sechseckige Form und seine Lichtkuppel besticht, und findet hier in wohliger Wärme, auf entspannenden Liegen, unter Kräuterduft, bei offenem Kaminfeuer und dem wohltuenden Plätschern des Brunnen Ruhe und Muße – zum Schlafen und Träumen. Angesichts dieser Rundumtension kann es dann schon passieren, dass der Weg zurück ins eigene Zimmer und dann weiter zum abendlichen 5-Gänge-Menü plötzlich ganz viel Kraft kostet.

metikbehandlungen und Dampfbädern – man kann zwischen Kräutergrotte, römischem Laconium, osmanischem Dampfbad, finnischer Blocksauna und Kneippbecken wählen – aufwartet, bietet alles, was man sich unter dem wohligen Sammelbegriff „Wellness“ erträumt. Hier sind sowohl die Sportler, die tagsüber den Pulverschnee auf den 500 Pistenkilometern des Zillertales unter ihren Brettl'n spüren wollen, als auch die



Eine Hoteliersfamilie: Theresa, Theresia, Stefan, Siegfried und Christa Egger samt Nachwuchs (v. l. a. u.)

Theresa – Sport- und Wellnesshotel ****
Familie Egger
Bahnhofstraße 15
6280 Zell am Ziller
Tel.: 05282 / 22 860
www.theresa.at

EIN LEBEN LANG WOHLFÜHLEN

Die Säulen des Ayurveda

Dem Leben mehr Jahre, den Jahren mehr Leben schenken: Das ist die Essenz der indischen Gesundheitslehre Ayurveda. Die jahrtausendealten Schriften enthalten genaue Anweisungen, wie und mit welchen Mitteln der Mensch für sein körperliches und seelisches Wohlergehen sorgen kann. Nach ayurvedischer Auffassung entsteht dann eine perfekte Harmonie, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind und wir uns darum kümmern, das Potenzial an körperlicher und geistiger Gesundheit ständig zu entwickeln. Die ayurvedischen Gesundheits- und Heilverfahren reichen von Massagen, Yoga-Übungen, Entgiftung und Entschlackung bis zu Meditation und Sinnestraining. Eine Massagebehandlung nach Ayurveda kommt einer Zeremonie gleich: Warmes Sesamöl wird mit sanfter Massage in die Haut geschleust, dringt bis in die Zellen ein,

löst Stoffwechselrückstände und stärkt das Immunsystem und beschleunigt den Regenerationsprozess im Körper.

Die energetischen Grundkräfte.

Das Kernstück der ayurvedischen Gesundheitslehre ist die „Tridosha-Lehre“ (tri bedeutet drei, dosha heißt Fehler oder Übel). Demnach sind für die seelisch-geistigen und körperlichen Funktionen eines Menschen drei energetische Grundkräfte maßgeblich: Vata, Pitta und Kapha. Diese drei Kräfte vereint jeder Mensch in sich, ihre Anordnung ist individuell verschieden. Sind alle drei Doshas im Gleichgewicht, dann ist der Mensch gesund. Die Tridoshas sind, so sagt die indische Philosophie, aus den fünf Grundelementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde entstanden.

● Leicht, beweglich, subtil, kalt, trocken und rau – die Eigenschaften von Vata sind wie die von Äther und

Luft. Vata steuert die willkürlichen und vegetativen Bewegungsabläufe, beeinflusst die Muskulatur, reguliert Kreislauf, Atmung und Ausscheidungsvorgänge und ist für geistige Aktivität und Sinnesorgane zuständig.

● Heiß, leicht, fließend, flüssig, scharf und stechend – Pitta ist das feurige Prinzip und ist für die Regelung der Körperwärme, für Verdauung und Stoffwechsel sowie Blutbildung, die Haut und das Sehvermögen zuständig. Seelisch ist Pitta mit der Intelligenz und den Gefühlen verbunden.

● Schwer, kalt, weich, süß, stabil, langsam und ölig – Kapha bildet als energetische Kraft die Feststruktur des Körpers, sorgt für Stabilität, aber auch Flexibilität, ist für den Aufbau der Zellen bis hin zur Formung der Gelenke zuständig. Auch die Widerstandskraft gegen Krankheiten hängt vom Kapha ab, genauso wie die psychische Stabilität und Ausgeglichenheit.