



YOGA &
AYURVEDA TRAUMHOTEL



YOGA

Leitfaden



YOGA
IM TRAUMHOTEL



EINHEIT

Körper & Geist

Viele Menschen verbinden mit dem Wort Yoga entweder Gesundheit und Fitness oder anmutig wirkende Körperstellungen und Entspannung. Das stimmt, aber Yoga umfasst noch viel mehr.

Das Wort Yoga, manchmal auch „Joga“ geschrieben, kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „Einheit, Harmonie“. Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos.

Yoga umfasst auch die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Der ideale Einstieg ist das Hatha Yoga. Es bietet viele Instrumente wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Im weiteren Sinne gehören auch gesunde Ernährung und positives Denken dazu.

Es gibt verschiedene Yoga-Wege für die Förderung der ganzen Persönlichkeit des Menschen. Einen Teil dieses Weges beschreiten wir mit Ihnen!



AYURVEDA
IM TRAUMHOTEL



AYURVEDA

indische Heilkunst

Seit jeher weiß der Mensch um die Bedeutung vom Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele (= Einheit). Heute, in unserer sehr schnelllebigen Zeit, mit steigenden Anforderungen an mentale und körperliche Vitalität, steigt das Interesse an ganzheitlichen, vorbeugenden Methoden zur Gesunderhaltung. AYURVEDA, eine rund 5000 Jahre alte Lehre aus Indien, bedeutet in Sanskrit so viel wie die Lehre (Veda) vom Leben (Ayus). Dabei steht nicht nur die Behandlung von Krankheiten im Vordergrund, sondern auch die Vorbeugung durch Entschlackungs- und Vitalisierungsmaßnahmen, einen gesunden Lebensstil und gesunder Ernährung.

AYURVEDA therapiert die klassischen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit wirkungsvoll, nachhaltig und natürlich. Außerdem fördert es die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Einzelbehandlungen sind sehr wirkungsvoll und die Ayurvedakuren bieten eine echte Alternative bzw. Ergänzung bei unterschiedlichen psychosomatischen oder körperlichen Beschwerden.

Die richtige Ernährung, Atemübungen, Yoga und Entspannungstechniken, Ölmassagen, Kräuter- und Reinigungsbehandlungen sind elementare Bestandteile zur Wiederherstellung des Gleichgewichts.



VEREINIGUNG
IM TRAUMHOTEL



YOGA

Vereinigung

In erster Linie geht es darum Körper, Geist und Seele zu vereinen. Die Aufmerksamkeit ist auf sich selbst gerichtet und der Körper wird von innen heraus intensiv richtig wahrgenommen. Hierbei geht es weniger darum einige Übungen richtig hinzubekommen oder sogar sich etwas beweisen zu wollen, sondern mit dem eigenen Körper intensiv und ehrlich zu arbeiten.

Dadurch wird die eigene Körperwahrnehmung klarer und das persönliche Wohlbefinden verbessert. Durch kontinuierliche Praxis wird der Körper beweglicher, gleichzeitig straffer und stärker. Die schwerfallenden Übungen sollte man mit Gelassenheit, Liebe zu sich selbst und Geduld praktizieren.

Eine kleine Anekdote aus der Bhagavad-Gita:

Das Individuum wird hier als ein Reisender im Wagen des materiellen Körpers gesehen. Der Wagen ist der Körper, der Kutscher der Verstand, die fünf Pferde die fünf Sinnesorgane, der Fahrgast die Seele, und das Geschirr heißt im Indischen „Yoga“.



ATMUNG PRANAYAMA



Kapalabhati – „Scheinender Schädel“

Wirkt klärend auf Ihren Geist und fördert die Konzentration durch erhöhte Sauerstoffaufnahme des Körpers. Durch das wiederholte Auf- und Abbewegen des

Zwerchfells wird Ihr Magen, Herz und die Leber belebt. Bei regelmäßiger Anwendung verspricht diese Atemtechnik eine ganz tolle verjüngende Ausstrahlung.

Die Ujjai Atmung – „Feueratmung“

Die Atemqualität zu erhöhen ist wohl die wichtigste einzelne Maßnahme zur Verbesserung der Gesundheit. Sie kräftigt nicht nur die Lungen, sondern alle Organe, denn die Atmung wirkt wie eine Massage (in Verbindung mit dem Zwerchfell), welche die Durchblutung verbessert, Giftstoffe beseitigt und die Verdauung anregt. Sie hilft bei Ängsten, Depressionen, Stressabbau und Verspannungen. Die Ausrichtung der Konzentration auf die Atmung führt uns direkt

in die Meditation. Eine der effektivsten Atemtechniken im Yoga ist die Ujjayi Atmung oder auch Kehlatmung genannt. Da Sie bei dieser Technik die Atmung hören und spüren, können Sie Ihrer Atmung einen Rhythmus geben und sie ausdehnen und verfeinern. Dabei atmet man tief und mit einem hörbaren Laut, der hinten aus der Kehle kommt. Die Stimmritze wird verengt und die gleichen Muskeln wie beim Räuspern werden aktiviert.

ÜBUNGEN
FÜR ZU HAUSE



SONNENGRUSS 1

Suryanamaskar

Übung 1: Die Grundstellung – Samasthiti oder Dadasana

Die Arme sind neben dem Körper, die Füße stehen eng beieinander. Die Zehen krallen in den Boden, Oberschenkelmuskeln so anspannen, dass die Kniescheiben hoch gezogen werden. Gesäß ist angespannt, Brustkorb ist angehoben, der Bauch lang, der Bauchnabel ist nach innen gezogen, beim **Einatmen** tief in den Brustkorb atmen. **Ausatmen**, die Brustspannung beibehalten. Die Hände kontrollieren, dass der Bauch fest bleibt (sich nicht nach außen wölbt). Hände lösen, Schultern nach hinten rollen, mit leichter Spannung die Arme lang ziehen. Die Fingerspitzen zeigen nach unten. **Beckenboden anspannen – MULA BANDHA – Die Atmung erfolgt immer durch die Nase.** Der Mund bleibt geschlossen, die Zungenspitze berührt den Gaumen. Diese Übung streckt die Wirbelsäule und korrigiert so eine schlechte Haltung und fördert gleichzeitig die Konzentration. Den Atem fließen lassen und die Bauchspannung kontrollieren.

 **VERBINDEN SIE DIE BEWEGUNG MIT DER ATMUNG** 
Die richtige Atmung ist der Schlüssel zum Erfolg

Atmen Sie ein und heben Sie die Arme zur Seite und dann hoch über den Kopf, die Handflächen liegen aneinander, schauen Sie nach oben und nehmen Sie den Kopf zurück, die Beine sind fest mit dem Boden verwurzelt. **(2)**

Atmen Sie aus und beugen sich aus der Taille heraus nach vorne, den Blick zur Nasenspitze und bringen den Kopf zu den Knien, wenn möglich, versuchen Sie die Knie zu strecken. **(3)**

Atmen Sie ein, während Sie die Wirbelsäule dehnen und die Arme strecken, heben Sie den Kopf und schauen Sie nach oben. **(4)**

Atmen Sie aus und bringen Sie den Kopf zurück zu den Knien. (3)

Atmen Sie ein und kommen wieder nach oben, heben die Arme hoch schauen nach oben. (2)

Atmen Sie aus und bringen die Hände über einen Halbkreis an die Seiten zurück zur **Grundstellung – Samasthiti**. (1)

Bitte wiederholen Sie die Übung noch 2 mal (Vorbereitung)

Atmen Sie tief ein und strecken die Arme über den Kopf, Blick nach oben. (2)

Atmen Sie aus und beugen sich ganz geschmeidig aus der Taille vor, Kopf kommt zuletzt an die Knie. (3)

Atmen Sie ein und heben den Kopf und schauen nach oben. (4)

Atmen Sie aus machen einen großen Schritt zurück und kommen in die Stockposition. **Viergliedriger Stock – CHATURANGA DANDASANA**, pressen Sie die Ellbogen an die Rippen. Die Schultern sind oben, Sie drücken die Schulterblätter zusammen, schauen zur Nasenspitze (nach vorne), stehen auf den Zehenspitzen und die Beine sind gestreckt, den ganzen Körper kurz über dem Boden halten, **Beckenboden anspannen – MULA BANDHA**. (5)

(Wenn Sie noch nicht die Kraft haben, sich über dem Boden zu halten, dann legen Sie sich ganz flach auf den Boden; Die Kraft wird bei wiederholtem Üben kontinuierlich gesteigert)

Atmen Sie ein, kommen in den **Heraufschauenden Hund – URDHVA MUKHA SVANASANA**, drücken sich mit den Händen ab und strecken die Arme, rollen die Schultern nach hinten und den Brustkorb nach oben, Kinn anheben, strecken Sie die Zehen. Schultern nach unten ziehen, Gesäß anspannen und halten. Halten Sie die Oberschenkel über den Boden, schauen Sie nach oben. Das ist eine Rückwärtsbeugung; je mehr Sie die Beine anspannen, desto besser ist es für Ihren Rücken. (6)

Atmen Sie aus und kommen Sie wieder in den **Herabschauenden Hund – ADHO MUKHA SVANASANA**. Gesäß nach oben anheben, die Fersen Richtung Boden ziehen (über die Zehen rollen), mit den Händen den Boden weg drücken. Finger sind gespreizt, lassen Sie den Kopf nach unten fallen und schauen zum Nabel, drücken Sie sich mit den Händen ab.

Daumenknöchel, Zeigefingerknöchel und das innere Handgelenk sind fest mit dem Boden verbunden. Entspannen Sie Ihren Nacken und lassen Sie den Kopf hängen, heben Sie die Sitzknochen soweit es geht, drücken Sie die Fersen auf den Boden und ziehen Sie die Kniescheiben hoch. Versuchen Sie sich, aus der Taille heraus lang zu machen, indem Sie sich mit den Händen abdrücken und die Hüften heben. (7)

Wenn Sie müde sind, können Sie 5 Atemzüge in dieser Position des Herabschauenden Hundes bleiben. Bitte wiederholen Sie diese Übung noch 2 mal (Vorbereitung).

Atmen Sie ein. Nun kommen Sie mit beiden Beinen nach vorne und heben den Kopf, Blick nach oben. (8)

Atmen Sie aus und bringen Sie Ihren Kopf wieder an die Knie (9)

Atmen Sie ein und strecken die Arme über den Kopf, Blick nach oben (10)

Atmen Sie aus und kommen Sie wieder in die **Grundstellung – Samasthiti**. (1) 5 Tiefe Atemzüge halten.

Wiederholen Sie den **Sonnengruß 1 - Suryanamaskar 1** am Anfang 5 mal und steigern Sie sich dann auf 12 Runden.

VIEL SPASS
Beim Üben

DER Sonnen- gruß

EINATMEN

Die Palme (Berg) –
Urdhva Vrikshasana



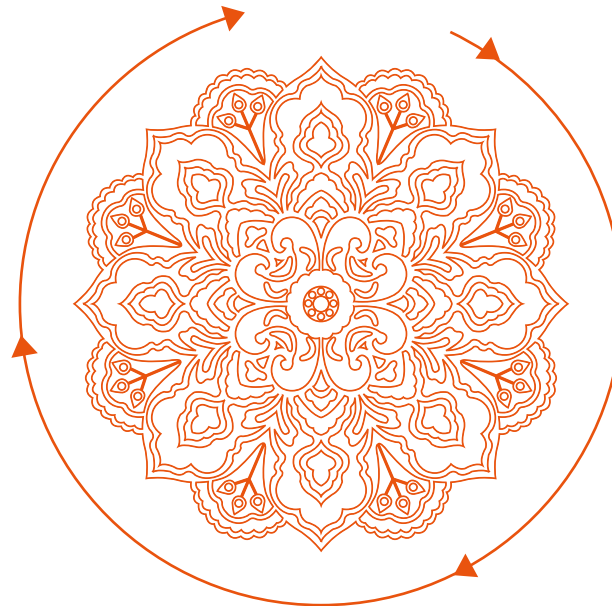
EINATMEN
Samasthiti

AUSATMEN

Vorbeuge im
Stehen –
Uttanasana A



AUSATMEN
Die Palme (Berg) –
Urdhva Vrikshasana



EINATMEN
Gerader
Rücken –
Uttanasana B



EINATMEN
Vorbeuge im
Stehen –
Uttanasana A

AUSATMEN
Herabschauender
Hund – Adho
Mukha Svanasana



ATEM ANHALTEN
Gerader Rücken –
Uttanasana B

EINATMEN
Heraufschauender Hund –
Urdhva Mukha Svanasana



AUSATMEN
Viergliedriger Stock –
Chaturanga Dandasana

UTKATASANA

Blitzposition



Durchführung:

Gehen Sie in die Grundposition, atmen Sie ein und ziehen beide Arme nach hinten (so entsteht Spannung im Rumpf), bei der Ausatmung gehen Sie in eine tiefe Hocke, dabei die Knie nicht über die großen Zehen bringen. Sie atmen wieder ein und strecken gleichzeitig die Arme weit nach oben, die Oberarme so gut wie es geht neben die Ohren bringen. 5 – 10 Atemzüge die Position halten und dabei mit den Armen beständig nach oben ziehen. Alternativ können Sie die Übung auch mit hüftbreit geöffneten Beinen ausführen und die Arme parallel nach vorne strecken.

Körperliche Wirkung:

Die Stuhl- oder Blitzhaltung trainiert die gesamte Körpermuskulatur, besonders Beine, Rücken und Gesäßbereich. Verbessert Haltungsschäden und reduziert Gelenk- und Ischiasbeschwerden. Öffnet das Becken und ist eine mögliche Hilfe bei Menstruationsbeschwerden. Regt die Darmtätigkeit an und stimuliert die inneren Organe, besonders Leber und Bauchspeicheldrüse.

Geistige Wirkung:

Fördert die Lebensfreude, Mut, Durchhaltevermögen und Gelassenheit, erdet.

UTTHITA TRIKONASANA

Dreieck



Durchführung:

Von der Grundposition aus steigen Sie mit dem linken Fuß einen Ausfallschritt zurück, dabei schaut die linke Ferse nach hinten im ca. 45 Grad Winkel. Das vordere Bein bleibt im 5 Grad Winkel (die 2. Zehe schaut nach vorne). Die Beine bleiben gestreckt. Heben Sie beide Arme seitlich und ziehen Sie den rechten Arm weit nach vorne, dann mit dem Körper vorbeugen. Auf halber Höhe drehen Sie den Rumpf nach links, strecken Sie den linken Arm nach vorn und legen Sie den rechten Fuß auf den Boden (alternativ auch auf einem Yogablock). Halten Sie die Position 5-10 Atemzüge und wenden Sie dann beim Ausatmen den Blick zum Boden. Atmen Sie wieder ein, bringen Sie den Körper nach oben und steigen Sie zurück in die Grundposition. Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Körperseite.

Körperliche Wirkung:

Dehnt die seitliche Körperhälfte und die Wirbelsäule, fördert die Beinstabilität, hilft bei Verdauungsproblemen, Erleichterung bei Schmerzen im unteren Rückenbereich.

Geistige Wirkung:

Fördert Weltoffenheit und die Fähigkeit, Situationen neu zu betrachten.

Vorsicht bei:

Kopfschmerzen, Nackenproblemen, Durchfall, Herzproblemen

UTTHITA PARSVAKONASANA

Gedehnter seitlicher Winkel



Durchführung:

Von der Grundposition aus steigen Sie mit dem linken Fuß einen Ausfallschritt zurück, dabei schaut die linke Ferse nach hinten. Das vordere Bein bleibt im 5 Grad Winkel (der 2. Zeh schaut nach vorne). Das vordere Bein in einem rechten Winkel genau über das Knie beugen, die Hüfte sinkt tief. Atmen Sie ein und heben Sie beide Arme seitlich, ziehen Sie den rechten Arm weit nach vorne, atmen Sie aus, dann mit dem Körper vorbeugen. Legen Sie Ihre rechte Hand neben den rechten Fuß ab (alternativ auch auf einem Yogablock). Atmen Sie ein und strecken Sie die linke Hand weit nach vorne aus. 5 – 10 Atemzüge die Position halten, dann ausatmen mit dem Blick zum Boden. Atmen Sie wieder ein und bringen Sie den Körper nach oben und steigen wieder zurück in die Grundposition. Wiederholen Sie diese Übung auf der anderen Seite.

Körperliche Wirkung:

Von der Wirkung her ähnlich wie bei der Dreieckshaltung, stimuliert die Leber und fördert die Ausscheidung von Giften im Körper. Diese Asana, auch lange Flankenstreckung genannt, dehnt die jeweils obere Körperseite von den Füßen über die Leiste bis zu den Fingerspitzen und streckt dabei auch die Wirbelsäule - eine gute Übung, um Rückenproblemen und Nackenverspannungen entgegenzuwirken. Bein-, Bauch- sowie die seitliche Rumpfmuskulatur werden gekräftigt und die körperliche Balance verbessert.

Durch die Öffnung des Brustraums wird die Atmung vertieft und dadurch die Sauerstoffversorgung der Körperzellen optimiert. Dies kurbelt wiederum auch Stoffwechsel und Energiefluss an und fördert die Verdauung und Entgiftung des Körpers.

DANDASANA

Rechter Winkel



Durchführung:

Sie gehen in den Langsitz, die Großzehenballen berühren sich und die Fersen lassen Sie dabei leicht geöffnet. Die Beine immer gestreckt halten. Sie aktivieren die vordere Oberschenkelmuskulatur und drücken gleichzeitig die inneren Knie zur Matte; ziehen Sie die Zehen heran. Legen sie die Finger neben das Gesäss auf dem Boden sanft ab. Sie heben das Brustbein an und bringen die Schultern zurück, den Nacken lang halten. Der Rücken wird ganz aufrecht und gerade, dabei die Beinaktivität immer beibehalten, nach 10 Atemzügen heben sie die Arme nach oben. Halten Sie die Position für weitere 10 Atemzüge. Sie können gleich in die nächste Position in die Pashchimottanasana – Rückenvorbeuge gehen, wenn Sie möchten.

Körperliche Wirkung:

Bereitet auf alle sitzenden Vorwärtsbeugen vor, stärkt Rücken- und Beinmuskeln und kräftigt Bauch- und Brustmuskulatur, dehnt Bänder und die rückseitige Beinmuskulatur, hilft bei Sodbrennen und Blähungen.

Geistige Wirkung:

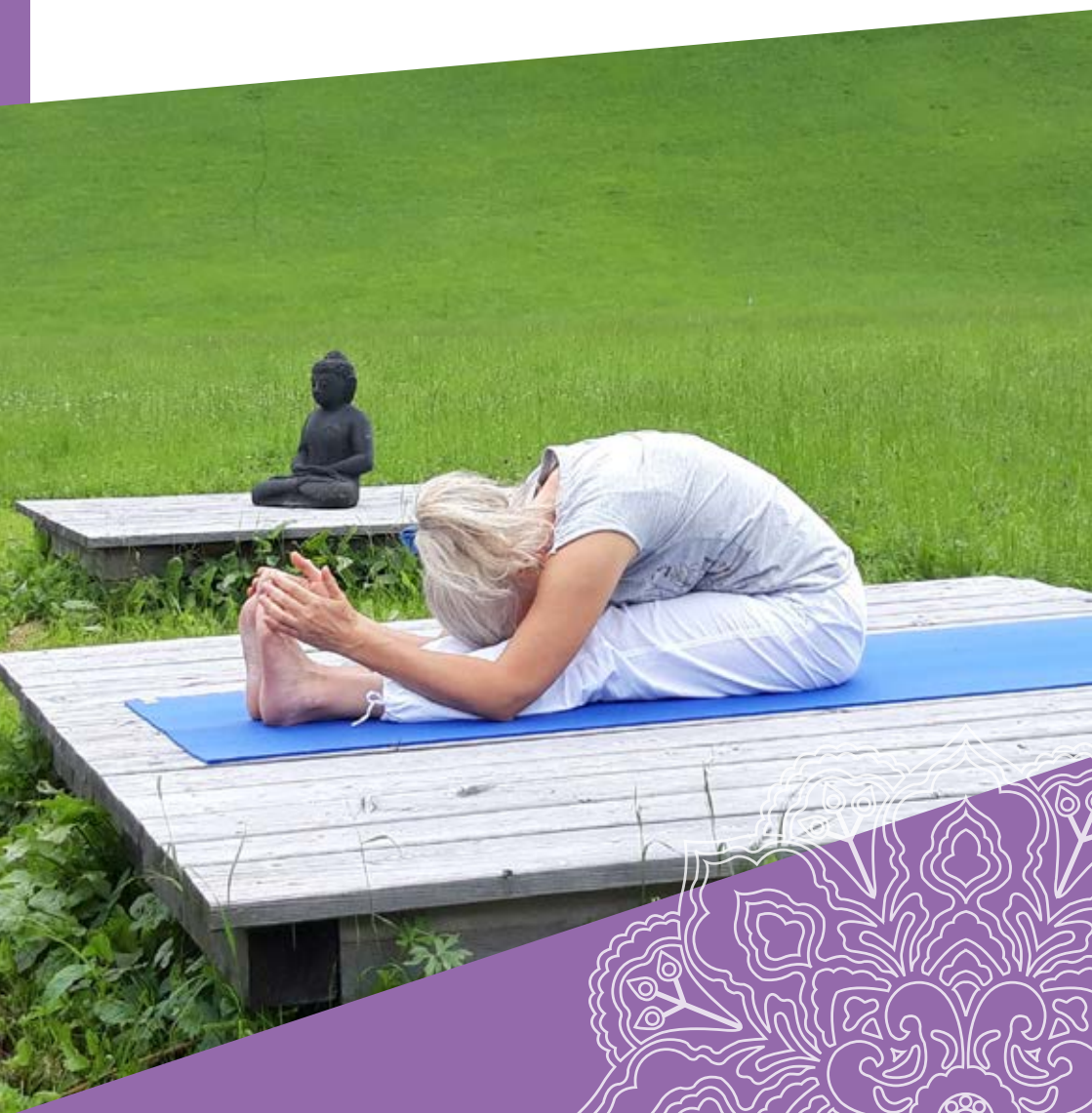
Beruhigt den Geist und steigert die Konzentration, Ausdauer und Willenskraft.

Vorsicht bei:

Schwachen Rückenmuskeln, Asthmatiker sollten die Übung durch ein Kissen unterstützt oder die Übung an der Wand durchführen. In der Schwangerschaft die Beine hüftbreit geöffnet lassen, bei fortgeschrittener Schwangerschaft die Übung auch an der Wand und mit gebeugten Knien durchführen.

PASHCHIMOTTANASANA

Rückenvorbeuge



Durchführung:

Sie gehen in den Langsitz und kommen in die Dandasana (rechter Winkel im Sitzen). Atmen Sie tief ein und strecken Sie Ihre Arme weit nach oben, so dass der Rücken aktiviert und gut gestreckt wird. Bei der Ausatmung beugen Sie sich nach vorne, in der Hüfte gut kippen. Sie greifen die Fußaußenkanten mit beiden Händen oder nehmen einen Gurt zur Hilfe. Rücken und Kopf nicht runter drücken, der Nacken bleibt lang. 15 – 20 Atemzüge in der Vorbeuge bleiben, dann einatmend mit nach oben ausgestreckten Armen die Position langsam wieder verlassen. Alternativ können Sie auch die Knie etwas beugen, bevor Sie sie den Körper nach vorne bringen.

Körperliche Wirkung:

Dehnt den Rücken, vor allem die hintere Beinmuskulatur, aktiviert die Nieren, beeinflusst Bauchspeicheldrüse und Leberfunktion positiv, regt die Unterleibsorgane an und stärkt das Nervensystem. Diese Position fördert eine schlanke Linie.

Geistige Wirkung:

Durch die Dehnung der Körperrückseite wird die intuitive Kraft gestärkt, die Konzentration und Ausdauer gesteigert, der Geist wird vitalisiert, die Geduld und Hingabe gefördert. Der Übende lernt loszulassen, wirkt kühlend.

Vorsicht bei:

Durchfall, Bandscheibenvorfall (nur unter Anleitung)

PURVOTTANASANA

umgedrehtes Brett



Körperliche Wirkung:

Stärkt die Arm- Schulter- und Rumpfmuskulatur. Hand- sowie Fußgelenke, Beckenboden, Lendenbereich und Schultergürtel werden trainiert und stabilisiert. Die Beweglichkeit der Schultergelenke wird verbessert sowie die gesamte Körpervorderseite gedehnt. Diese Asana stärkt das Herz und regt das endokrine System (das menschliche Hormonsystem) an.

Purvottanasana A

Durchführung:

Kommen Sie in den Langsitz dann legen Sie die Arme seitlich neben das Gesäß. Ziehen Sie die Füße etwas heran und stellen Sie diese nebeneinander auf, die Finger zeigen nach vorne zu den Zehen, atmen Sie ein und heben Sie den Körper so hoch es geht, dabei bleiben die Fußsohlen auf der Matte.

Purvottanasana B

Durchführung:

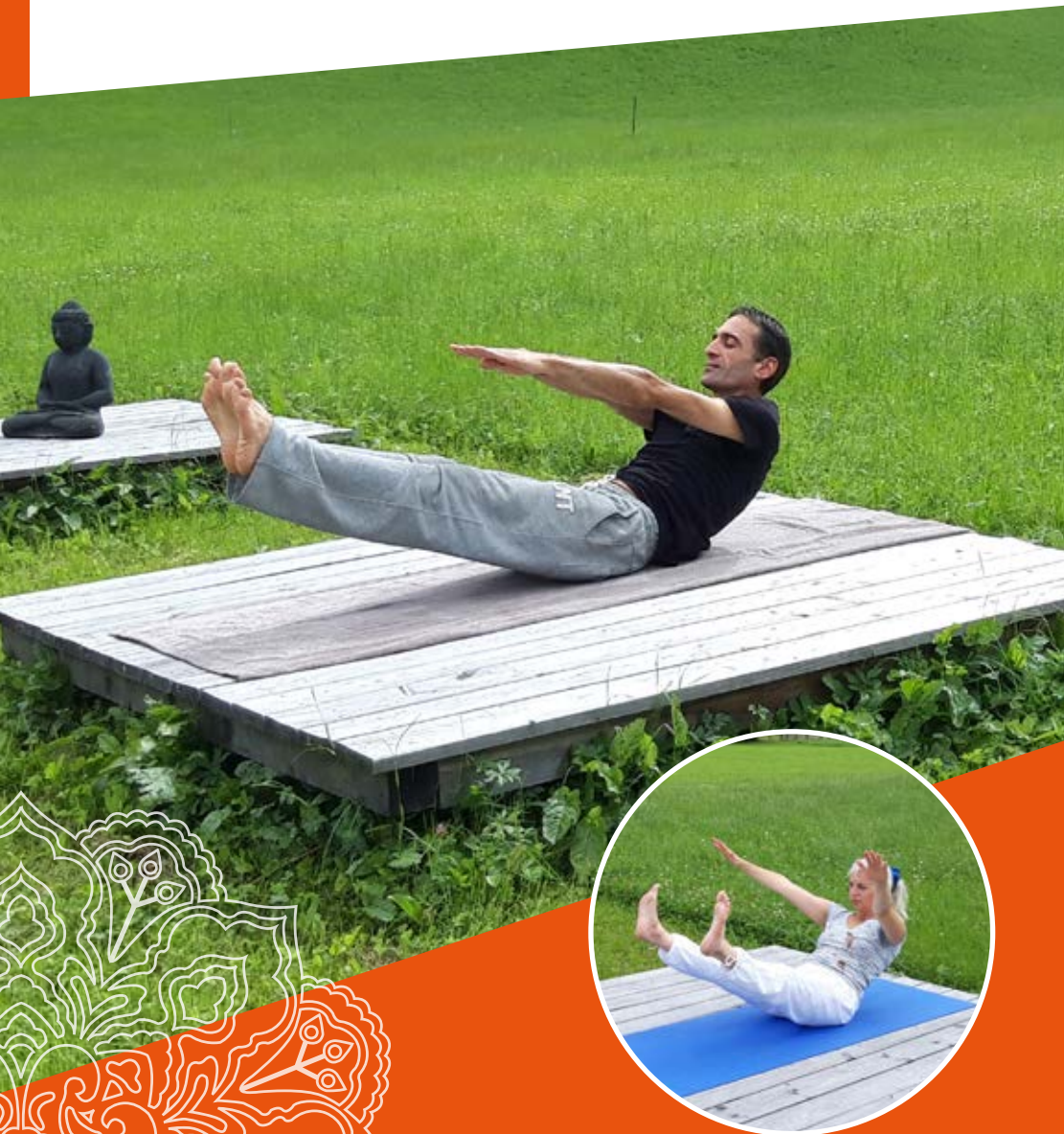
Yoga Einsteiger beugen bei dieser Asana die Beine im rechten Winkel, die Füße bleiben hüftbreit auseinander, das verringert die Dehnung der Körpervorderseite. Dabei beachten Sie, dass die Kniegelenke im rechten Winkel zum Boden direkt über den Fußgelenken ausgerichtet sind.

Vorsicht bei:

Sehnenscheidenentzündungen und ähnlichen Beschwerden, Problemen mit den Hand-, Arm- und Schultergelenken.

NAVASANA

Das Boot



Durchführung:

Sie nehmen den Langsitz ein, bei der nächsten Einatmung heben Sie die Beine gleichzeitig hoch, die Füße auf Kopfhöhe bringen und die Arme nach vorne strecken. Versuchen Sie den Rücken gerade zu halten. Sie können auch gerne die Beine abwinkeln wenn die Kraft in der Körpermitte noch nicht so gut entwickelt ist.

Körperliche Wirkung:

Stärkt die gesamte Körpermitte, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur sowie Tiefenmuskulatur und fördert eine gute Körperhaltung.

Vorsicht bei:

Operationen im Bauchbereich, der Schwangerschaft und Zeiten der Menstruation; bitte sorgsam oder nicht ausführen.

SETHU BANDASANA

Schulterbrücke



Durchführung:

Sie legen sich auf den Rücken und stellen die Beine hüftbreit auseinander angewinkelt auf. Bringen Sie die Arme links und rechts neben den Körper. Gehen Sie auf die Zehenspitzen, dann heben Sie das Becken so hoch es geht. Öffnen Sie den Brustkorb und bringen Sie die Schulterblätter aneinander, dann die Fersen wieder abrollen. Wenn möglich verschränken Sie die Hände unter dem Rumpf.

Körperliche Wirkung:

Stärkt den Beckenboden, dehnt die Körpervorderseite, löst Spannungen im ganzen Körper und reguliert die Schilddrüse

Geistige Wirkung:

Fördert die geistige Gelassenheit.

Vorsicht bei:

Nackenverletzungen und Knieverletzungen.

SAVASANA

Totenstellung



Die Totenstellung bildet den Abschluss jeder Yoga-Übungsreihe. Beim Sonnengruß wurden die Muskeln aktiviert und erwärmt. Es folgten Asanas, bei denen die Muskeln ausgiebig gedehnt, die Nerven stimuliert und die Chakren energetisiert wurden. Durch die Umkehrhaltungen wurde der Parasympathikus angeregt. Nun ist der Körper bereit für eine tiefere Entspannung. Bei der Totenstellung erzeugt das Gehirn vor allem Theta-Wellen im Frequenzbereich von vier bis acht Herz. Sie treten bei tranceähnlichen Zuständen auf, in denen wir Zugang zu unserer Intuition und zu tief sitzenden Erinnerungen haben. Sinkt man noch tiefer in die Entspannung, verlangsamt sich das Muster zu Delta-Wellen mit einer noch niedrigeren Frequenz zwischen 0,5 und 2 Hertz. Wir sind uns unserer selbst nicht mehr bewusst.

Dr. med. Ray Long

Durchführung:

Legen Sie sich flach auf den Rücken hin. Halten Sie den Nacken lang, die Beine ausstrecken und die Füße hüftbreit locker auseinander fallen lassen, die Arme links und rechts neben den Körper legen, die Handflächen nach oben.

Körperliche Wirkung:

Entspannt den ganzen Körper

Geistige Wirkung:

Durch den Rückzug aller Sinne mit Körper und Geist eins werden.

Vorsicht bei:

Atembeschwerden, Angstzuständen und auch bei Schwangerschaft (zur Seite liegend) sollten Kopf und Brust auf ein Polster gelegt werden. Die Beine erhöhen wenn Rückenbeschwerden vorliegen. Savasana wird nicht zwischen den Asanas geübt.

TRAUMHOTEL

Zurück zum Selbst





TRAUMHOTEL
alpina
GERLOSIZILLERTAL
*****SUPERIOR
und die Taler zu Hause sind

YOGA &
AYURVEDATRAUMHOTEL

Wir freuen uns sehr darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.
We look forward to welcoming you in our home of Ayurveda.

Traumhotel Alpina GmbH | 6281 Gerlos 298 | Österreich
Telefon: +43 5284 5305 | E-Mail: office@traumhotel.at | www.traumhotel.at

