## Gut schlafen mit Ayurveda im Larimar

**Wie neugeboren nach einer erholsamen Nacht: das ist ein Zustand, nach dem sich viele Menschen sehnen. Guter Schlaf versorgt unseren Organismus mit neuer Kraft und Energie. Im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar in Stegersbach können Gäste mit Ayurveda eine neue Qualität des Schlafes erleben.**

Schlafprobleme – wer kennt die nicht? Beinahe **jeder zweite Österreicher** leidet mehrmals in seinem Leben daran. Ist man **tagsüber müde, gereizt** oder **unkonzentriert**, hat das sehr oft mit einer fehlenden **Tiefenentspannung** zu tun. In dieser Schlafphase werden die Eindrücke des Tages verarbeitet, **Heilungsprozesse** und das **Nervenzellwachstum** vorangetrieben.Schlaf ist die Voraussetzung, um sich körperlich und seelisch zu regenerieren und leistungsfähig zu sein.

### Ayurveda für mehr Schlafqualität

**Ein- und Durchschlafprobleme** haben die unterschiedlichsten Ursachen, zu denen ein **unregelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus,** ungünstige **Ernährungs- oder Alltagsgewohnheiten, körperliche Schmerzen** oder **psychischer Stress** zählen können. Im **Wellness- und Gesundheitshotel Larimar\*\*\*\*S** in Stegersbach gibt es ein eigenes kleines **„Schlaflabor“,** das miteinem **Schlaf- und Vitali­tätscheck** etwaige Schlafprobleme analysiert. Die **24-stündige Herzfrequenz­analyse** macht das individuelle Energiepotenzial und die **Herzratenvariabilität** sichtbar, lässt Rückschlüsse auf das **autonome Nervensystem** sowie die Schlafqualität zu. Erst die erhobenen Ursachen machen individuelle **Lebensstil-Empfehlungen** und ein **effektives Behandlungskonzept** möglich. Die jahrtausendealte indische **Gesundheitslehre Ayurveda** bietet dafür einige effektive Therapien. „**Harmonisierende ayurvedische Massagen** und spezielle Anwendungen mit Kräutern und Ölen sowie **Yoga** wirken entspannend und unterstützen einen gesunden Schlaf“, erklärt der indische Ayurveda-Arzt **Kukku Ramesh**. Auch **Meditation** gilt als bewährtes Mittel. Viel kann auch die **ayurvedische Ernährung** beitragen. Speziell ausgewählte Kräuter kurbeln den Stoffwechsel an, wirken ausgleichend und reinigend.

### Entspannte Tage, heilsame Nächte

Wer wie viel Schlaf braucht, hängt von den persönlichen Bedürfnissen ab. Als grobe Richtlinie gelten **fünf bis neun Stunden** pro Nacht – im Urlaub darf es auch eine Stunde länger sein, um sich richtig zu erholen. Das Entspannen in der **6.500 m² großen** **Thermen-, Wasser- und Saunawelt** unterstützt ebenfalls die Schlafqualität**. Thermalbaden** begünstigt einen tiefen Schlaf, weil die **Durchblutung** und der **Stoffwechsel** angeregt werden. Die **Infrarot-Salzgrotte** mit Himalaya-Salzsteinen, das **Sole-Dampfbad** mit Rosenquarzsteinen und die **basischen Meerwasserpools** fördern außerdem die Entgiftungsprozesse im Körper. Von den **„Heilsamen Nächten“** im Larimar nimmt man als Gast viele Anregungen mit nach Hause, die auch in den eigenen vier Wänden zu einem gesunden und erholsamen Schlaf beitragen können. Die Inspirationen reichen von **aktiver Entspannung** über **tägliche Rituale** bis zur **Ernährung** und den passenden Rahmenbedingen im Schlafzimmer. [www.larimarhotel.at](https://www.larimarhotel.at/aktuelles/gesunder-schlaf-im-larimar/)

AYURVEDA HEILSAME NÄCHTE (09.01.–22.12.22)

**7 Nächte** mit den Larimar-Inklusivleistungen, 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 3 Abhyanga (Ganzkörperölmassagen), 3 Shirodhara (Stirnölgüsse), 2 Shirodhara, 3 Shiroabhyanga (Kopfmassagen), 1 Padabhyanga (Fußmassage), 1 Marma Massage, ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer, ayurvedische Ernährung, täglich Hatha Yoga mit dem indischen Yogi. – Preis p. P. im DZ ab 2.150 Euro

Weitere Angebote, Infos & Buchungen: Tel. +43 3326 55 100, [urlaub@larimarhotel.at](mailto:urlaub@larimarhotel.at)

3.539 Zeichen  
Abdruck honorarfrei,  
Belegexemplar erbeten!