

Thailand: Kraft tanken im Kamalaya Spa Resort

Gesundheitsurlaub und paradiesische Wellness bietet das Kamalaya Spa Resort im thailändischen Koh Samui – zum Beispiel Entgiftung, Gewichtskontrolle, Yoga, Umgang mit Stress oder Erholung nach einem Burnout. Jedes dieser Programme wird individuell auf das persönliche Bedürfnis des Gastes abgestimmt. Yoga- und Pilates-Expertin Eva Maria Moog war im Januar 2011 auf der Insel und hat sich selbst überzeugen lassen.

13.04.2017 - von Eva Maria Moog und Henning Moog

Immer mehr Menschen suchen einen Urlaub, der sie ganzheitlich anspricht. Entspannung und Regeneration, aber auch das Wiederherstellen von physischer und psychischer Balance stehen auf der Wunschliste. Noch ist im deutschsprachigen Raum der Begriff „Detox“ nicht in aller Munde. In Deutschland denkt man dabei eher an etwas altbackene Fastenkuren in Verbindung mit rustikalen Bergwanderungen. Zugegeben nicht sehr verlockend. Doch ganz im Gegensatz hierzu steht „I go for a Detox!“. Im englischsprachigen und asiatischen Raum ist dies längst eine klare Aussage: Hier tut sich jemand wirklich etwas Gutes! Detoxprogramme schleusen Gifte und Ablagerungen aus dem Körper und sorgen so für Verjüngung, Regeneration und Energetisierung auf allen Ebenen.

Kamalaya bedeutet Lotusreich

Das Kamalaya auf der tropischen Insel Koh Samui zählt zu den besten „Healing Hotels“ der Welt und wurde mehrfach ausgezeichnet. Das Spa ist eine stille Oase inmitten tropischer Vegetation mit Blick übers Meer. Das Ziel des holistischen Spa- und Gesundheitskonzepts: zu sich selbst kommen. Das Wort Kamalaya stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Lotusreich, angelehnt an das Symbol des Lotus für Wachstum und Entwicklung des menschlichen Geistes. Es bietet über

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/200>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

das reine Spa-Erlebnis hinaus verschiedene Traditionen des Heilens, der Kultur und der Spiritualität. Das Kamalaya versteht sich als Zufluchtsort – ein Ort, um wieder eine tiefe Verbindung mit sich selbst aufzubauen und die ursprüngliche Kraft der Selbstheilung anzuregen. Inmitten der Schönheit tropischer Natur verbindet das ganzheitliche Behandlungsprogramm Medizin und ergänzende Therapien aus asiatischen und westlichen Traditionen. Das stilvolle Ambiente und das architektonische Gesamtkonzept spiegeln die Kamalaya Philosophie und eine allgegenwärtige Naturverbundenheit wider. Die genussvoll gesunde Küche, eine Synthese asiatischer und westlicher Spezialitäten sowie spezifisch abgestimmte Wellness-Programme und -Seminare runden das Konzept ab.

In der Felsengrotte meditierten einst buddhistische Mönche
Kamalaya fördert Wellness als eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele. Das Wellnessangebot umfasst über 70 verschiedene Behandlungsmethoden. Die Gäste erhalten eine persönliche Beratung, bei der auf die individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse eingegangen wird. Das reguläre Spa-Angebot wird ergänzt durch Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin, Naturheilkunde, Homöopathie sowie weitere holistische Therapien. Regelmäßig lädt das Kamalaya internationale Gastreferenten ein für Seminare und Konferenzen. Daneben gibt es tägliche Fitness-Klassen in Yoga, Tai Chi, Chi Gong, Pilates, Stretching sowie Spaziergänge am Strand und Kajak fahren. Dampfgrötte, Plunge- und Swimmingpools als auch der hauseigene Privatstrand laden ein, sich dem eigenen Rhythmus hinzugeben. Einen ganz besonderen Rückzugsort bildet eine Felsengrotte, die einst buddhistischen Mönchen als ein Ort der Meditation und Kräfteansammlung diente. Diese Grotte kann als Ort der Reflektion und des spirituellen Rückzugs genutzt werden.

Schlafen in der Felsen-Villa

In dem fünf-Sterne-Wellness Resort gibt es insgesamt 60 Zimmer, Suites und Villen. So zum Beispiel die Felsen-Villa oder Villas und Suites mit Meerblick. Der Yantra-Saal bietet einen ruhigen Ort für Retreats und Veranstaltungen mit bis zu hundert Gästen.

Das Spa ist eine stille Oase inmitten tropischer Vegetation und Granitfelsen mit einem wunderschönen Blick über das Meer. Es umfasst eine Kräuterdampfbad-Höhle, ein Tauchbecken, eine Infrarot-Sauna, einen Yoga-Pavillon, eine Yoga Shala und ein Shakti Fitness-Center.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/200>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Viele Auszeichnungen

- Outstanding Performance for Health Tourism Destination Spa Nationwide – Thailand Tourism Awards 2010

- Award for “Enduring Excellence” – TATLER UK Spa Awards 2010

- Best Complementary & Alternative Medicine (CAM) Wellness Centre; Best Destination Spa Finalist; Best Wellness Retreat Nominee – Crystal Awards Asia Pacific 2010

- Favorite Spa in Thailand/Asia; Winner in each of the categories for Best Cuisine; Best for Mind-Body-Spirit; Best Interior Design; Best for Weight Loss – SpaFinder Readers’ Choice Awards 2010

- One of five winners in Favorite Destination Spas International – Spa Magazine 2010 Silver Sage Readers’ Choice Awards

Erleben Sie die Yoga-Welt in Thailand und lesen Sie einen Erfahrungsbericht der MEINE VITALITÄT-Experten Eva Moog und Henning Scheel:

Thailand: Logbuch aus dem Dschungel

Weitere Informationen:

Das Kamalaya Wellness Sanctuary und Holistisches Spa Resort im thailändischen Koh Samui:

www.kamalaya.com

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/200>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Kontakt:

102/9 Moo 3

Laem Set Road

Ma-Muang

Koh Samui Suratthani

84140 Thailand

E-Mail: info@kamalaya.com