



Individuelle & Speziell entwickelte Wellness Programme im Kamalaya

Entdecken Sie das neue Gefühl von Vitalität und Gesundheit im Kamalaya Koh Samui, Thailands inspirierendem Wellness Paradies und Holistischem Spa. Kamalaya bietet Wellness Programme und Behandlungen mit Tiefe und Vielfalt, immer auf die persönlichen Bedürfnisse jedes einzelnen Gastes abgestimmt. Um optimale Flexibilität zu gewährleisten, sind die Kamalaya Wellness Programme ohne Unterkunft ausgeschrieben und vereinfachen dem Gast, seinen Aufenthalt über das Programm hinaus zu verlängern. Die wichtigsten Programme seien nachfolgend erwähnt:

DETOX

Entgiften & Entschlacken (individuelles Programm)

Kamalayas strukturierte Entgiftungs- & Entschlackungs-Programme unterstützen und fördern den Körper, die angesammelten Gifte und Schlackstoffe auszuscheiden und das körperliche Gleichgewicht wieder zu erlangen. Dies stärkt die Energie und Vitalität, als Grundstein für optimale Gesundheit und Wohlbefinden, langer Lebensdauer und persönlicher Entfaltung. Die Kombination verschiedener Therapien, genussvoller und gesunder Ernährung mit optionalen holistischen Fitness Lektionen, bilden einen integrierten Ansatz zur „Leichtigkeit des Seins“. Basis und Intensiv Entgiftungs- & Entschlackungs-Programme werden als 7, 9 oder 14 Tagesprogramme angeboten und längere Programme können Gäste-spezifisch kreiert werden. Buchbar ab 58,100 THB/ Person.

Einführung in Entgiften & Entschlacken (individuelles Programm)

Das Programm ist ideal für Personen, die sich neu mit diesem Thema befassen und gesundheitsbewusste Ziele anstreben. Einfach und wirkungsvoll gestaltet, ist es ein guter Start, diese Ziele zu erreichen. Es umfasst die Einführung in die genussvolle gesunde Ernährung in Verbindung mit einer Auswahl holistischer Therapien um Körper, Geist und Seele zu reinigen und stärken. Gäste können hierbei eine verbesserte gesundheitliche Gesamtkonstitution und gestärkte Energie und Vitalität erfahren. Weniger intensiv als das Basis und Intensivprogramm in Entgiften & Entschlacken, ist dieses Einführungsprogramm ideal für jene Gäste dies und mit anderen individuellen Behandlungen und Therapien verbinden möchten. Als 3 und 5 Tages-Programme und ab 31,900 THB THB/ Person buchbar.

Entgiftungs- & Entschlackungs-Seminar (Gruppen Programm)

Kamalaya's Entgiftungs- und Entschlackungs-Seminare basieren auf den gleichen erfolgreichen Prinzipien wie die individuellen Entgiftungsprogramme, bieten aber den Vorteil der dynamischen Gruppenunterstützung. Das wirkungsvolle Gruppen-Programm umfasst die Betreuung, Schulung, entgiftende Gerichte, Kräuterkunde und weitere Therapien. Spezielle Gespräche und Vorträge unterstützen Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele und inspirieren Sie, auch zu Hause einen gesunden Lebensstil zu verfolgen. Das 7-tägige Seminar kostet 60,400 THB/ Person (exkl. Unterkunft).

GESUNDER LEBENSTIL

Idealgewicht (individuelles Programm)

Das zusammengestellte Programm hilft Ihnen herauszufinden, wo Ihre körperlichen Unausgeglichheiten und damit verbundene geistige oder seelische Verhaltensmuster liegen und unterstützt Sie dabei, Ihr Idealgewicht zu erlangen und es auch zu halten. Das Programm beinhaltet Ernährungsempfehlungen und Anleitung durch ganzheitlich orientierte Experten aus den Bereichen Ernährung, Naturheilkunde und traditioneller chinesischer Medizin. Dazu kommen Therapien wie die Chi Nei Tsang (taoistische Bauchtiefenmassage), Akupunktur, Infrarot-Sauna-Behandlungen und entgiftende Körperpeelings mit Pflanzenextrakten und persönliche Anleitung durch einen Kamalaya Fitnesstrainer. Idealgewicht Programme dauern 7, 9 oder 14 Tage oder können individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst und verlängert werden. Buchbar ab 68,200 THB/ Person.

Optimale Fitness (individuelles Programm)

Erstellt wird ein persönliches Fitnessprogramm, optimal auf ihre angestrebten Fitness-Ziele abgestimmt. Sei dies um die allgemeine körperliche Verfassung zu stärken, kardiovaskuläre Fitness aufzubauen, die Figur zu optimieren oder regelmäßige Fitness Gewohnheiten und Ziele aufzubauen, diese 1-zu-1 Instruktionen erlauben optimale Resultate. Persönliche Instruktionen durch einen Kamalaya Fitness Experten ermöglichen die Ausarbeitung Ihres spezifischen Programms. In Verbindung holistischer Spa Therapien und gesunder Ernährung kann der Gast eine verbesserte und gestärkte Gesundheit auf allen Ebenen erfahren. Zur Wahl stehen 5, 7 oder 10 Tagesprogramme, buchbar ab 44,100 THB/ Person.

STRESS & BURNOUT

Asiatische Glückseligkeit (individuelles Programm)

Eine aussergewöhnliche Gelegenheit, die ganzheitlichen Heilungstraditionen Asiens zu entdecken und erleben. Es handelt sich hier um eine synergetische Kombination von Ayurveda, traditioneller Chinesischer Medizin und traditioneller Thai Therapien mit Anwendung und Praktiken verschiedener Asiatischer Traditionen. Asiatische Glückseligkeit ermöglicht die kraftvolle und wundersame Erkundung verschiedener heilenden Bereichen alter Traditionen, entwickelt um Vitalität, Freude und Frische zu erlangen. Als 5, 7 und 10 Tagesprogramme und ab 44,300 THB/ Person buchbar.

Balance & Revitalisierung (individuelles Programm)

Dieses Programm wurde entwickelt, um dem Stress des heutigen Alltagslebens entgegenzuwirken. Das Basisprogramm hilft Stress abzubauen und Burnout vorzubeugen, einer der grössten Gesundheits-Herausforderung der heutigen Zeit. Das Intensivprogramm hilft Personen, die bereits an Burnout Symptomen leiden, diese zu behandeln. Beide Programme beginnen mit einer persönlichen Balance & Revitalisierung Beratung sowie einer Körper-Bioimpedanz-Analyse, um spezifische Gesundheitsdefizite zu bestimmen und nachfolgend ein persönlich abgestimmtes Programm mit maximalem Nutzen zu erstellen. Beide holistischen Programme bewirken Prävention und Heilung damit Körper, Geist und Seele wieder in harmonischer Verbindung miteinander stehen. Stärkende Therapien und persönliche Beratungen in Naturheilkunde, Ernährung und Antistress Management runden diese Programme ab und werden während 7 und 14 Tagen angeboten. Buchbar ab 70,400 THB/ Person.

Entspannen & Regenerieren (individuelles Programm)

Dieses Programm wurde für Gäste entwickelt, die sich Ruhe und Erholung von ihrem Alltagsleben gönnen, um ihre Balance zu finden und Energie aufzuladen. Durch eine Kombination von belebenden Therapien, genussvoller gesunder Ernährung, eingebettet in wunderschöner Landschaft, inmitten üppiger Vegetation und persönlicher Beratung, werden Sie auf ideale Weise in die Lage versetzt, Ihre Lebensenergie zu heben und Ihren allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Das Programm hilft Stress abzubauen respektive vorzubeugen und ist für verschiedene Anliegen und Personen geeignet wie z.B.: jene die sich gerne für eine gewisse Zeit aus ihrem beschäftigten Alltag zurückziehen möchten, andere die sich von einer grossen Aufgabe erholen oder jene, die eine Lebensveränderung und Persönlichkeitsentwicklung anstreben. Gäste haben die Wahl zwischen einem 3, 5, 7, 9 and 14 tägigen Programm oder darüber hinaus können Sie unter Anleitung eines Wellness Beraters auch ein individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasstes Programm zusammenstellen. Buchbar ab 26,600 THB/ Person.

YOGA

Persönliche Yoga Synergie (individuelles Programm)

Dieses Programm umfasst 1-zu-1 Einheiten mit persönlichen Instruktionen in Asana (körperliche Übungen), Pranayama (Atmung) und Meditation. Es ist sowohl für Beginner als auch erfahrene Yogis geeignet, da die täglichen Yoga Einheiten spezifisch auf die Erfahrungen und Bedürfnisse des Gastes abgestimmt werden wie z.B. Erstellung eines Programmes zur Umsetzung zu Hause, Vertiefung und Intensivierung bereits angewendeter Praktiken - auch körperliche Beeinträchtigungen werden dabei berücksichtigt. Die Yoga Übungen werden zudem durch holistische Spa Therapien ergänzt, einschliesslich Ayurveda Anwendungen durch erfahrene indische Therapeuten. Zur Auswahl stehen 3, 5 oder 7 Tages-Programme und ab 32,400 THB/ Person buchbar.

Für Buchungen und Fragen besuchen Sie bitte www.kamalaya.com oder wählen +66 (0)77 429 800.

* * * Ende * * *

Für weitere Medieninformation und Bilder kontaktieren Sie bitte: Donna Wells
Director of Communications
doc@kamalaya.com
+66 (0)77 429 800 oder +66 (0)819 586 043