



«Kamalaya» auf Koh Samui: Früher meditierten hier buddhistische Mönche, jetzt dient die uralte Felsengrotte in der Gesundheits-Ferienanlage als spirituelle Rückzugsstätte.

Verzichten mal leicht gemacht

Ort zum Loslassen Das exklusive Kamalaya Wellness Sanctuary and Holistic Spa Resort auf Koh Samui setzt auf die Natur und einen Schweizer Manager.

MARKUS KÖCHLI

Klar, mein Body-Mass-Index (BMI) entspricht nicht dem eines Skispringers – und häufig lasse ich den auf meine Lebensbedingungen errechneten maximalen Tages-Kalorienbedarf von 2449 Einheiten spielend hinter mir. Bei der Bio-Impedance-Analyse (BIA) – der schmerzfreien Ermittlung der Körperzusammensetzung auf elektronische Art als Gesundheits-Eintrittscheck – droht mir dennoch nicht der Mahnfinger von Sylvia, der deutsch sprechenden medizinischen Assistentin.

Hier, im Kamalaya Wellness Sanctuary and Holistic Spa Resort auf Koh Samui, knapp eine Flugstunde südlich von Bangkok, geht es weniger um die früheren Alltagsünden. Sondern um das Morgen. Beigebracht werden soll mir der spielende Verzicht auf all das, was der Gesundheit abträglich ist. Mit dem Ga-Fae (Kaffee) und dem Beer (Übersetzung unnötig) sei es in den nächsten Tagen deshalb vorbei, meint die ausgebildete Krankenschwester. Ebenso mit dem Besuch der Strandbar und dem Griff in die Mini-bar. Und Mai Sai Naam Taan – kein Zucker – sowieso eine Selbstverständlichkeit. Kennen lernen würde ich hingegen Pla (Fisch), Naam Ma Now (frischen Limonensaft) oder Gai (Chicken) – und weitere Köstlichkeiten der asiatischen Küche.

Wer ins Resort auf dem üppig grünen Küstenhang im ruhigen Süden Koh Samuis mit weitem Blick über die Laem Set Beach reist und sinnvollerweise für mindestens sieben Tage bucht, macht sich und seiner Gesundheit eine Freude. Auf Basis ganzheitlicher, massgeschneiderter Konzepte, einer Mischung aus traditionell chinesischer und indischer Medizin sowie westlich beeinflusstem Schulmedizinwissen, wird Energie getankt und parallel die Gesundheit gefördert. So verspricht es das Luxushaus. Und so ist auch die Erfahrung, die allerdings erst nach vier, fünf Tagen spürbar wird.

Dabei setzen die Kamalaya-Gründer John und Karina Stewart seit nunmehr zehn Jahren auf die Natur als Kraft spendendes, heilendes Element; Johns Wissen basiert auf seinem 16-jährigen Aufenthalt und seinen spirituellen Studien in einer Himalaya-Gemeinde, jenes Wissen von Doktor Karina auf dem 22-jährigen Studium und Praktizieren verschiedener asiatischer Heilkünste.

Atmosphäre wirkt entschleunigend

Die Stewarts sehen sich als Impulsgeber für die Programme, umgesetzt wird das Konzept hingegen vom 53-jährigen Schweizer Marc-Antoine Cornaz. Seit acht Jahren ist der Bülacher Mitinhaber sowie Managing Partner und damit operativer Chef des Resorts mit seinen 59 Zimmern und 16 Suiten. Cornaz weiss, von was das Kamalaya-Führungstrio spricht. Er strampelte, als Absolvent der Hotelfachschule Lausanne und zusätzlich des IMD, später dann als Chef der britischen Fastfood-Kette Pizza Hut, selber mehr als zwei Jahrzehnte im Manager-Hamsterrad. Bis er eine 180-Grad-Wende vollzog und jetzt aus seinem Umdenken folgert: «Wir möchten, dass unsere Gäste reagieren und regenerieren, bevor das Burnout ausbricht.» Deshalb bringe man den Menschen aus dem Westen die asiatische Philosophie näher.



Asiatische Küche: Sie mundet, stärkt die Selbstheilungskräfte und entsäuert den Körper. Bloss zu viel Schärfe ist nicht zu empfehlen.

«Wir müssen gleichermassen auf Körper, Herz und Geist hören», sagt Cornaz. Wer innerlich ausgeglichener sei, könne Situationen im Alltag leichter bewältigen. So einfach lässt es sich runterfahren, Kräfte tanken und – als angenehme Nebenerscheinung – Gewicht verlieren.



Marc-Antoine Cornaz: «Emotionale Balance ist besonders wichtig.»

Mit einer Entzugsklinik hat das «Kamalaya» nichts zu tun, selbst wenn der Bademantel zur Dauergarderobe gehört, ebenso der Anwendungsterminplan als Begleiter zwischen Meditation, Aerobic, Yoga, Pilates, Thai-Chi und Massagen aller Art. Trotz vier Terminen pro Tag fühlt man sich nie gedrängt. Prätig und ausgleichend ist die Umgebung im tropischen Regenwald, Fünfsterne-like das mehrfach durch internationale Preise ausgezeichnete Umfeld. Zu diesem gehört neu auf dem höchsten Punkt der Anlage ein spektakuläres Aussenschwimmbad. Selbstkasteiung bleibt ein Fremdwort, sogar das Fehlen des Fernsehapparats im Zimmer wird kaum bemerkt. Der Tatsache, dass zwei Drittel der Gäste (übrigens nicht nur Frauen) alleine anreisen, begegnet Cornaz mit der Community-Tafel, dem gemeinsamen Tisch zu den Hauptmahlzeiten.

Etwas beim Wheatgrass, dem Weizengras-Drink, werden Erfahrungen ausgetauscht. Gesprächsthema Nummer eins ist die Küche des Hauses. Besonders naturbelassene gesunde Nahrung soll synergetische Selbstheilungskräfte mobilisieren. Dies für alle Therapien, die sich von Detox- über Stress- und Burnout-Verhinderung sowie privaten Yoga-Kursen bis hin zur Verbesserung von Gewicht oder der emotionalen Balance erstrecken.

Zu den Kosten: Ein dreitägiger Aufenthalt inklusive Wellness-Programm kostet ab umgerechnet 1000 Franken pro Person im Einzelzimmer, inklusive Airport-Transfers, Vollpension, Eingangskonsultation, Anwendungen laut Plan sowie Teilnahme an den täglichen Aktivitäten.

Im «Kamalaya», das jährlich einen knapp zweistelligen Millionenumsatz in Franken ausweist, stehen weitere Investitionen an. Der Erfolg sei nicht immer absehbar gewesen, blickt Cornaz auf die schwierigen Startjahre zurück. Heute freut er sich darüber, dass die Auslastung bei rund 70 Prozent liegt. Der Schweizer Gästeanteil erreicht 8 Prozent.