

Energie auf der Tropen-Insel tanken

Stressgeplagte und Burnout-Gefährdete lernen auf der südthailändischen Insel Koh Samui entschleunigen: Das Kamalaya-Resort bietet dafür einen luxuriösen Rahmen.
VON CORINE TURRINI

Das Resort liegt beinahe verborgen in der tropischen Landschaft Koh Samuis, der drittgrössten Insel Thailands, sind es hier keine Beats und keine Hektik, die für die Klangkulisse sorgen, sondern zwitschernde Vögel und Meeresrauschen. Keine Händler lassen sich an der kleinen privaten Badebucht sehen und stören die entspannte Atmosphäre. Die Rede ist vom exklusiven Kamalaya-Resort, wo alles etwas langsamer und gemächlicher vor sich geht.

Das Kissen selbst ausgesucht

«Kamalaya» heisst so viel wie «Reich des Lotus». Das ergibt Sinn, denn wer hier seine Ferien bucht, möchte der Alltagsheute entfliehen, entschleunigen und sein Tempo drosseln. Nicht von ungefähr finden sich im «Kamalaya» stressgeplagte Manager, Anwältinnen oder Ärzte, die Körper und Geist wieder einmal ins Zentrum stellen und Energie für den Alltag tanken möchten. Für gestresste Neuankömmlinge ist diese Tempodrosselung allerdings erst einmal gewöhnungsbedürftig. Schnell macht sich aber eine wohltuende Ruhe breit.

Auffallend viele Gäste sind Frauen, die allein oder zu zweit an diesem Ort im Süden Koh Samuis Wellnessferien gebucht haben. Am Pool finden sich auch junge Paare, die sich für Zweisamkeit ohne Rummel entschieden haben. Was man im «Kamalaya» jedoch vergeblich sucht, sind schlechtgelaunte Zeitgenossen und frustrierte Feriengäste. Die freundliche Art der Asiaten, die stets ein Lächeln auf dem Gesicht tragen, scheint sich auch auf die Gäste zu übertragen. Man grüsst sich freundlich, wenn man sich im Garten oder im Restaurant begegnet. Wer will, findet am Community-Table Kontakt zu ande-

ren Feriengästen. Aber auch für diejenigen, die lieber für sich bleiben, gibt es viele Plätze zum ungestörten Geniessen und Auftanken.

Verschiedene Programme nach individuellen Bedürfnissen können im Wellness- und Healing-Resort nach einem Gesundheitscheck gebucht werden. Besonders beliebt ist das Detoxprogramm. Neben diesen Entgiftungskuren gehören auch Yoga- und Meditationskurse, Stress- und Burnout- sowie Fitness- und Ernährungsprogramme zum Angebot. Medizinisches Fachpersonal wie Naturheiler, Ärzte der chinesischen Medizin, Ernährungsberater und Life-Coachs stehen den Hotelgästen zur Verfügung. Ausserdem gibt es ein spezielles Programm für Schlafstörungen. Dass es sich in den geräumigen und stilvoll eingerichteten Villen und Zimmern entspannt und ruhig schlafen lässt, versteht sich von selbst. Nicht zuletzt, weil jeder Gast seine bevorzugten Kissen selber auswählen kann.

Viele Möglichkeiten ohne Zwang

Auch der Ernährung wird im mehrfach ausgezeichneten Fünfsternehotel Kamalaya Rechnung getragen. An die exotischen und oft unbekannteren natürlichen Zutaten in Speisen und Getränken muss sich der westliche Gaumen aber erst einmal gewöhnen. Ernährungssünden werden einem schnell vor Augen geführt, aber man ist in dieser Umgebung motiviert, sich auf Neues einzulassen. Statt mit Croissants und Brot samt Butter und Konfitüre vom reichhaltigen Frühstücksbuffet startet man im «Kamalaya» mit Orangensaft, Müesli, Ananas, Melonen und Mango in den Tag. Auf den Cappuccino dagegen muss nicht verzichtet werden.

Neben veganen Gerichten finden sich auf der Speisekarte auch herkömmliche Speisen mit Fleisch oder Fisch sowie vegetarische Menüs – alles mit Blick auf eine gesunde Ernährung nach «Kamalaya»-Standards zubereitet. «Wir arbeiten hier nicht mit Hammermethoden, sondern gehen Ursachen auf den Grund. Auf diese Weise wollen wir zu nachhaltigen Lösungen verhelfen, die auch zu Hause im Alltag umgesetzt werden können. Das ist ein langsamer und schonender Prozess», erklärt Marc A. Cornaz, Manager des «Kamalaya», bei einem leichten und gemütlichen Mittagessen. Der gebürtige Schweizer hat dafür einen lauschigen Schattenplatz im Open-Air-Restaurant ausgewählt, inmitten der traumhaften Gartenanlage mit exotischen Blüten und Palmen. Es werden unter anderem landestypischen Gerichten eine schmackhafte Mungobohnensuppe, ein Thai-Curry mit Huhn, Chili und Ingwer sowie abschliessend ein Dessert mit Schokolade, Kokosrahm und frischen Ananas serviert.

Der Erfolg des vor zehn Jahren gegründeten Resorts unter der thailändischen Sonne stellte sich nach einer längeren Durststrecke ein: Erst nach fünf Jahren konnten die überzeugten Betreiber des «Kamalaya» mit ihrem besonderen Wellness- und Healing-Konzept Gewinne erwirtschaften. «Die ersten Jahre waren wir Meister im Verlusteschreiben», sagt Cornaz lachend.

Prävention und Rehabilitation

Das «Kamalaya» scheint von negativen Zeiterscheinungen wie Stress, Burnout und Depressionen profitiert zu haben. Immer mehr gesundheitsbewusste Gäste buchen inzwischen einen Aufenthalt im Erholungsparadies auf Koh Samui und haben dem Resort so auch zu wirtschaftlichem Erfolg verholfen. Der Manager beschreibt das «Kamalaya» an der Laem Set Beach als einen Ort zur Prävention oder Rehabilitation, einen Ort, wo man sich selber finden kann.

Zur Auswahl stehen 25 Villen, zum Teil mit eigenem Pool, 26 Suiten und 24 Hillside-Zimmer. Acht Tage bleiben Feriengäste durchschnittlich im Kamalaya Resort. Rund 60 Prozent beträgt der Frauenanteil. Ein Drittel der Feriengäste sind nicht zum ersten Mal hier, sondern sind sogenannte Repeater. Doch zu welcher Jahreszeit empfiehlt sich ein Aufenthalt auf Koh Samui? Die Luftfeuchtigkeit ist generell hoch. In den Monaten Oktober und November, der Regenzeit, ist mit teilweise starken Schauern zu rechnen. Von April bis Mai erreichen die Temperaturen Höchstwerte und können auf mehr als 40 Grad Celsius ansteigen. Am angenehmsten ist es von Dezember bis März, dann wird es maximal noch etwa 30 Grad Celsius warm, und die Luftfeuchtigkeit liegt auch etwas tiefer.



15 Kilometer NZZ-Infografik/cke.

mit Meersicht, im Dezember ab 3400 Franken pro Person, inklusive Vollpension und Transfer; www.tui.ch.

Allgemeine Informationen: www.tourismthailand.ch

Gut zu wissen

Preisbeispiel: Das Basisprogramm «Relax & Renew» richtet sich an Erholungsbedürftige, die sich eine Auszeit gönnen wollen. Kostenpunkt: Bei sieben Übernachtungen pro Person im Hillside-Einzelzimmer ab rund 2700 Franken, gesundheitsbewusste Vollpension inbegriffen, Flug separat. Bei intensiverem Bedarf wird das Programm «Balance & Revitalize» empfohlen. Mehr Informationen finden sich im Internet unter www.kamalaya.com.

Anreise: Thai Airways hat eine Verbindung ab Zürich im Angebot: Direktflug (rund 11 Stunden Flugzeit) nach Bangkok, Anschlussflug (rund 60 Minuten) nach Koh Samui. Im Dezember ab rund 1600 Franken (Hin- und Retourflug).

Kombiniertes Angebot: Flug plus einwöchiger Aufenthalt in der Junior Suite



Das umfangreiche, aber nicht billige Wellness-Angebot im Kamalaya-Resort zieht auffallend

Es waren die «Kamalaya»-Gründer Karina und John Stewart, welche die Höhle im Fels in dieser abgelegenen und fruchtbaren Gegend an Hanglage fanden. Darauf beschlossen sie, hier ihre Visionen und Erfahrungen für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept umzusetzen.

Üppige Vegetation, karge Felsen

Die Landschaft mit ihrer üppigen Vegetation und der Granitfelsen faszinierten das Ehepaar. Karina Stewart hatte einen Master in traditioneller chinesischer Medizin und jahrelange Erfahrung mit verschiedenen Heilmethoden. John Stewart war ein begeisterter Thailand-Reisender und hatte sich über Jahre spirituellen Studien gewidmet. An diesem ruhigen Rückzugsort mit weissem Sandstrand auf Koh Samui, wo sich einst buddhistische Mönche zur Meditation tra-

«Wir arbeiten hier nicht mit Hammermethoden.»

Marc Cornaz
Manager des Resorts



viele Frauen an.

FRANK HEUER / LAIF

fen, bauten die beiden das «Kamalaya» auf – und verwirklichten sich damit einen alten Traum. Ihre Vorstellung, anderen zu helfen, durch vollkommene Harmonie von Körper, Geist und Seele die inneren Selbstheilungskräfte zu fördern, wurde Wirklichkeit. Mehr noch: Das «Kamalaya» wurde mit Durchhaltevermögen und durch überzeugte Gäste und Mitarbeiter zu einem rentablen Geschäftsmodell.

Probleme wegmassiert

Träumen lässt es sich im «Kamalaya» auch für Gäste: dies natürlich besonders gut zum Beispiel in der Hängematte an der kleinen Badebucht, aber auch bei einer Öl- oder Thai-Massage. Für Thailand-Reisende sind gerade die Massagen ein absolutes Muss. Bei gedämpftem Licht und dezenten fernöstlichen Klängen werden negative Gedanken und Ge-

fühle buchstäblich wegmassiert – Entspannung pur, bis hin zum wohligen Dämmerzustand unter fachkundigen Händen. Ein Hochgenuss! Ein belebter Körper und ein erfrischter Geist sind das Resultat.

Zu gern würde man im «Kamalaya» noch länger verweilen und sich verwöhnen lassen. Die drei gebuchten Tage sind leider nur ein kleiner Vorgeschmack darauf, wie Körper und Geist wieder Energie tanken und zu Einklang finden sowie gestärkt dem oft kraftraubenden Alltag trotzen könnten. Immerhin bleibt trotz dem kurzen Aufenthalt die Erkenntnis, einen inspirierenden Kraftort in Thailand gefunden zu haben – einen, den man gerne noch einmal zum Auftanken buchen würde.

Diese Reise wurde unterstützt durch das Thailändische Fremdenverkehrsamt in Bern und Thai Airways.