



Das luxuriöse Gesundheits-Resort «Kamalaya» bietet Nahrung für Körper, Geist und Seele.

Rückzug und Besinnlichkeit

Das «Kamalaya» auf der südthailändischen Insel

Samui ist ein perfekter Ort für eine gediegene Auszeit

Ganzheitliche Medizin, Naturheilverfahren aus Ost und West, Entschleunigung sowie eine naturbelassene, gesunde Küche sollen die Selbstheilungskräfte der Gäste stärken. So lautet das erfolgreiche Credo des luxuriösen «Kamalaya» auf Koh Samui.

Friedemann Bartu

«Von Ankunft bis Abreise verlassen unsere Gäste das Hotel fast nie», berichtet der Hotelchauffeur auf der knapp 45-minütigen Fahrt vom Flug-

hafen zum Fünf-Sterne-Resort im Süden der südthailändischen Insel Samui. Der Grund: «Kamalaya» (Sanskrit für «Lotus-Reich») versteht sich als «Destination-Spa», als eigentliches Feriengziel. Warum dem so ist, wird beim Betreten der drei Hektaren grossen Anlage ersichtlich. Die in einem Hang über einer stillen Bucht der Andamanen-See liegende Stätte von Gesundheit und Regeneration wirkt wie eine Oase der Ruhe. Ein künstlich angelegter Bach, der nachts sogar «abgestellt» werden kann, plätschert munter durch diesen tropischen Garten Eden.

Ein Ort zum Loslassen

Rasch hat man das Gefühl, angekommen zu sein – auch wenn die wahre Reise, die nach innen, noch bevorsteht. Felsbrocken hinter üppiger Vegetation erinnern daran, dass man sich an einem Kraftort befindet. Eine uralte Grotte im Fels diente einst buddhistischen Mönchen zum meditativen Rückzug. Noch heute ist sie stillesuchenden Gästen zugänglich, als ein Ort der Kontemplation und des Loslassens. Denn «Kamalaya» bietet Nahrung für Körper, Geist und Seele. So will es das charmante Grün-

derpaar: der Nordamerikaner John und die Mexikanerin Karina Stewart, die viele Jahre in Indien und Nepal – teils in Ashrams, teils in medizinischen Projekten – verbrachten, ehe sie 2005 «Kamalaya» eröffneten. Beide haben dem Resort ihre Philosophie verpasst: den Weg der Mitte. Nicht Kasteien ist angesagt, sondern genussvoll gesund leben.

Verzicht ohne verzichten

Einer der Pfeiler heisst «Healing by food». Der Gast soll Ja sagen dürfen zu einer gesunden Nahrung. Weil dazu weder Alkohol, Nikotin, Koffein noch rotes Fleisch zählen, ist die Sache aber längst nicht für alle ein Kinderspiel. Schon gar nicht für jene, die ihre Laster liebgewonnen haben. – Katharina Stewart, die erfahrene Ernährungsexpertin, geht es deshalb in erster Linie darum, bei den Gästen die Weichen neu zu stellen. Weil «Healing by food» ein langwieriger Prozess ist, will sie das Bewusstsein für den Dreisatz «gesunde Nahrung = gesunder Körper = gesunder Geist» wecken. Dank einer entzündungshemmenden Diät soll auch der oft von Stress und falscher Ernährung übersäuerte Körper des modernen Homo oeconomicus entsäuert werden.

Die von ihr auf wissenschaftlicher Basis und auf Traditionen aufgebaute Speisekarte setzt die Botschaft gekonnt um: Schmackhafte und optisch attraktive Gerichte – oft eine Fusion aus östlicher und westlicher Cuisine – lassen Glücksgefühle aufkommen, wenn auch meist erst nach dem dritten Tag. Denn auch auf Koh Samui gilt: Aller Anfang ist schwer. Dagegen erweisen sich die farbig-exotischen Früchte- und Gemüsecocktails von Beginn weg als wahre Muntermacher. Dank ihnen wird gesund leben zum Vergnügen. Selbst wenn man als Gast manchmal gar lange auf seine Gaumenfreuden warten muss, weil diese frisch zubereitet werden.

Ein zweiter Pfeiler ist die (Medical) Wellness, die mit dem individuellen Diätplan der Gäste abgestimmt ist.

Denn Individualität und Flexibilität werden im «Kamalaya» grossgeschrieben. Jeder Gast kann aus vier Hauptprogrammen auswählen: gesunder Lebensstil, entgiften, Stress und Burnout sowie Yoga. Die Palette der gebotenen Therapien ist breit. Die westliche Medizin wird vertreten durch Hydro-Colon-Therapien (Darmspülungen), Homöopathie, Infrarot-Saunen, Lymphdrainagen sowie die «Body Bioimpedance»-Analyse. Letztere misst die Zellkomposition elektronisch und ermöglicht den ersten Einblick in den Zustand des Körpers. Weil dieser Befund häufig ernüchternd ausfällt, dient er als Ansporn, die Zeit im «Kamalaya» zu nutzen, um die eigene Kondition zu steigern. Zum Erreichen dieses Zieles bieten sich auch traditionelle Therapien aus Asien an, wie Akupunktur, Ayurveda, Chi Nei Tsang (energetische Bauchmassage) und Reiki. Dazu kommen Fitnessklassen, Pilates- oder Yoga-Stunden sowie Tai-Chi, Joggen und Schwimmen.

Jeder Gast kann frei entscheiden, wie viele und vor allem welche dieser Angebote er nutzen möchte. Zudem liegt die luxuriöse Anlage so im Hang, dass praktisch jeder täglich Hunderte von Stufen steigen muss, um vom Zimmer zu den Restaurants zu pilgern und von dort zum Wellness-Zentrum, zu Bibliothek, Schwimmbad oder zum Strand. Für Gehbehinderte stehen selbstverständlich Golf-Carts im Einsatz.

«Kamalayas» dritter Pfeiler ist die Spiritualität. Diese steht ganz im Schatten der beiden anderen Säulen. John und Katharina Stewart sind nämlich überzeugt, dass, wer Spiritualität sucht, diese hier sowieso finden wird. Denn sie hat einen diskreten, aber festen Platz im weitläufigen Resort. Allein schon die zahlreichen kleinen Altäre in der Anlage sind Zeugen der traditionellen Religiosität der freundlichen thailändischen Mitarbeiter. Dass das Gründerpaar – selber weit fortgeschritten auf dem Weg der Spiritualität – so behutsam mit diesem Thema umgeht, hat seinen Grund: Es möchte verhindern, dass «Kamalaya» als vornehmer «Wellness-Ashram» eingestuft wird; als ein Ort für gutbetuchte Suchende, die im Durchschnitt über 400 US-Dollar pro Tag im «Kamalaya» (alles inbegriffen) bezahlen. Tatsächlich ist das Resort weit mehr, wie auch sein Schweizer Managing Director, Marc Cornaz, betont: «Zweifellos existieren auf der Welt viele Resorts, die Teile von «Kamalaya» anbieten. Doch gibt es bloss eine Handvoll, die wie «Kamalaya» derart viele Aspekte – von Medizin, Wellness, Sport und Spa bis hin zu Ernährung, Schulung und Spiritualität – unter einem Dach vereinen.» Konsequenterweise steht deshalb in den komfortablen Gästezimmern auch kein Fernsehgerät.

www.kamalaya.com

Kein «Wellness-Ashram»

