

Ausgabe Frühling 2012

magazin  
**exklusiv**  
travel lifestyle golf

**Eine Insel mit Tradition**

Baros Maldives – die Essenz der Malediven

**Reise zum eigenen Ich**

Detox- und Lifestyle-Erfahrung in Thailand

**Im Jahr des Drachen**

Erkundung im Reich der Mitte  
Peking für Anfänger



*Bella Italia*  
Die schönsten Plätze des Stiefels



# Die totale Erneuerung

## Die Suche nach dem eigenen "Ich"

von Britt Heudorf

# E

s ist ca. 22.30 Uhr und ich kann nicht schlafen. Irgendwo vor meiner Villa quakt ein Frosch, gluckert ein Bach und die Palmen rauschen in der Meeresbrise. Bei Schlaflosigkeit im Urlaub hilft entweder ein Besuch an der Hotelbar oder ein gekühltes Fläschchen Bier aus der Mini-Bar, garniert mit ein bisschen Programm-Zapping auf dem Flat-TV. Im Kamalaya gibt es allerdings nichts, mit was wir diesen Zustand sonst so bekämpfen. Kein Bier, keine Bar und auch kein TV befinden sich in meiner Villa. Doofer Urlaub, finden Sie? Ich nicht. Wer in diesem Resort eincheckt, sagt Alkohol, Fett, Zucker und noch so einigen anderen Lastern vorerst „lebe wohl“ und begibt sich auf die Suche nach dem neuen Ich.

Im Süden der Insel Koh Samui in Thailand liegt das mehrfach preisgekrönte Resort Kamalaya. Das Mekka von vielen Wellness-Fans liegt eingebettet im tropischen Dschungel der Insel. Wellness

finde ich, an dieser Stelle gesagt, das schlechteste Wort für diese Anlage. „Wellness“ ist ungefähr so abgedroschen wie „Beauty Salon“ oder „Fitness-Studio“. Der Begriff Wellness wird im einfachen 3-Sterne-Hotel im österreichischen Billig-Skiort genauso ambitioniert verwendet wie bei der Kosmetikerin in Schwerin. Die Benutzung des Wortes „Wellness“ im Zusammenhang mit dem Kamalaya bringt Sie garantiert auf die falsche Fährte. Denn alles, was Sie dort erwartet, kann nicht unter dem Begriff klein geredet werden.

Viel eher würde es „selfness“ treffen. Eine ganzheitliche und maßgeschneiderte Gesundheitstherapie unter der harmonischen Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Seit der Eröffnung 2005 bietet das Kamalaya ein einmaliges Konzept: holistische Medizin und ergänzende Therapien aus asiatischen und westlichen Traditionen, verbunden mit genussvoller gesunder Küche und einem traumhaften Platz inmitten wunderschöner Natur.

Meditationsstunde im Paradis. Kamalaya bedeutet: Lotus (Kamal) Reich (alaya) in der alten Sprache Sanskrit, einem uralten Symbol für das Wachstum und die Entwicklung des menschlichen Geistes



Hin und wieder entgiften sollte man auch, wenn man nicht Britney Spears oder Lindsay Lohan heißt. Denn das Reinigen von Körper und Seele hebt die Laune und senkt das Gewicht. Wer erst einmal auf den Geschmack eines gereinigten Körpers gekommen ist, wird sich im Leben nach einem Detox-Urlaub gut überlegen, womit man sein Kapital wieder verunreinigt. Die Detoxing-Idee geht davon aus, dass nicht allein zu viel Essen, Alkohol oder Nikotin den Menschen dick und krank machen, sondern auch die Spuren unterschiedlicher Chemikalien, die durch Luft, Wasser und unser Essen schwirren. Diese unerwünschten Stoffe lagern sich als Schlacken in unserem Körper ab, die nicht nur giftig sind, sondern auch Fett binden. Und unser Organismus schafft es meist nicht allein, sich davon wieder zu befreien. Wer über die nötige Zeit und genügend Geld verfügt, fliegt nach Thailand und lässt sich von Profis zum neuen Lebensstil begleiten und betreuen.

Auch für die Volksleiden Burnout und Übergewicht gibt es im Kamalaya Programme. Hier wird betroffenen Menschen geholfen, wieder zu langfristiger Ausgeglichenheit und Selbstveränderung zu

gelangen. Vorübergehende, konsumgetriebene Entspannung, die man in so manchem Wellness-Resort findet, hat nichts mit einem Programm im Kamalaya zu tun. Hier legt man Wert darauf, nicht nur den Ist-Zustand zu analysieren und zu verbessern. Ganz besonders wichtig ist es den Therapeuten, den Gästen Wissen zu vermitteln, wie sie ihren neu gewonnenen Lifestyle auch zu Hause erhalten können.

„Feel Life's Potential“ ist der Slogan des Resorts und er trifft es sehr genau. Wenn man nach den ersten Tagen zur Ruhe kommt, nimmt man die kleinen Dinge in der Umwelt erst wieder richtig auf. Bewusst werden die Gäste dazu bewegt, ihre Handys im Safe zu lassen, es gibt kein Fernsehen und auch nur begrenzt Wifi. Egal für welches Gesundheits-Programm sich der Gast entscheidet, wichtig ist, abzuschalten und den neuen Tagesrhythmus aufzunehmen. Loslassen oder einfach mal den Fokus auf etwas anderes richten. Das Leben bietet so viel mehr als SMS, E-Mails, Meetings und „To Do“-Listen. Im Kamalaya nehmen Sie sich die Zeit, in sich selbst hineinzuhören.

Das Resort bietet über 70 verschiedene Behandlungsmethoden. Das reguläre Spa-Angebot wird ergänzt durch Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin, Naturheilkunde, Homöopathie, emotionale und spirituelle Heilung sowie weitere holistische Therapien. Tägliche holistische Fitnesslektionen in Yoga, Pilates, Qi Gong, Tai Chi oder Meditation.

Ich habe mich für ein Detox-Programm entschieden. Nach der Aufnahme im Holistic Spa und dem Gespräch mit der Heilpraktikerin bin ich bereit für Entspannung total und perfekte Spa-Anwendungen. Der Plan des Programmes mit dem Fokus auf meine körperlichen, emotionalen und spirituellen Bedürfnisse wird maßgeschneidert an der Rezeption auf meine Wünsche abgestimmt. Yoga, Massagen, Infrarot-Sauna und ein leichtes Sportprogramm füllen den Tag fast mehr, als mir lieb ist.

Das normale Spa-Menü ist so umfangreich und bietet Anwendungen, die anderswo sehr schwer zu finden sind, dass ich noch das eine oder andere Gesichts- oder Körpertreatment buche, um nicht nur innerlich rein, sondern auch von außen verjüngter nach 10 Tagen nach Hause zu kommen.

Ein Geheimnis des sofort eintretenden Wohlbefindens in dem Resort ist fantastische Küche. Die genussvollen gesunden Speisen, basierend auf frischen, tropischen Bio-Produkten, sind eine gelungene Kombination aus asiatischen und westlichen Einflüssen. Die Menüs bieten eine riesige Auswahl an vegetarischen Gerichten, aber auch frischen Fisch, Meeresfrüchte oder Geflügel- und Lammgerichte. Die „Detoxer“ essen nach einem wissenschaftlich fundierten, veganen Ernährungsplan mit eigens entwickelten, schmackhaften „Detox-Gerichten“. Statt zu fasten, erhalten Gäste nämlich genau die Nährstoffe, die ihr Körper während einer solchen Reinigung benötigt. Eine vielfältige Auswahl an Detox-Food, wie Thai-inspirierte Salate und Curries bis zu beliebten westlichen Gerichten, wird angeboten, die den Richtlinien der Detox-Küche entspricht und den Entgiftungsprozess unterstützt. Dazu werden frische Säfte und Kräutertees serviert.

„Du bist, was du isst“ – selten war dieser Spruch treffender als hier. Denn während eines Detox-Programms bekommt man aber nicht nur Säfte, sondern auch „richtiges“ Essen. Jedoch genau auf die Bedürfnisse abgestimmt. Frische Salate oder vegetarische Maki-

Viele alte asiatische Heilmethoden, wie z. B. die traditionelle chinesische Medizin oder Ayurveda, wissen schon seit jeher um die Wirksamkeit und Bedeutung unserer Ernährung. Kamalaya verbindet dieses Wissen mit Erkenntnissen der aktuellen medizinischen Forschung, um auf diese Weise die heilende Wirkung der Ernährung zu optimieren.

Rollen sind ein Renner, auch die „grüne Suppe“, aus der man alle Zutaten herrlich herauschmecken kann, sodass man sich fast einbildet, dass sie einen Löffel für Löffel gesünder, frischer und fitter macht.

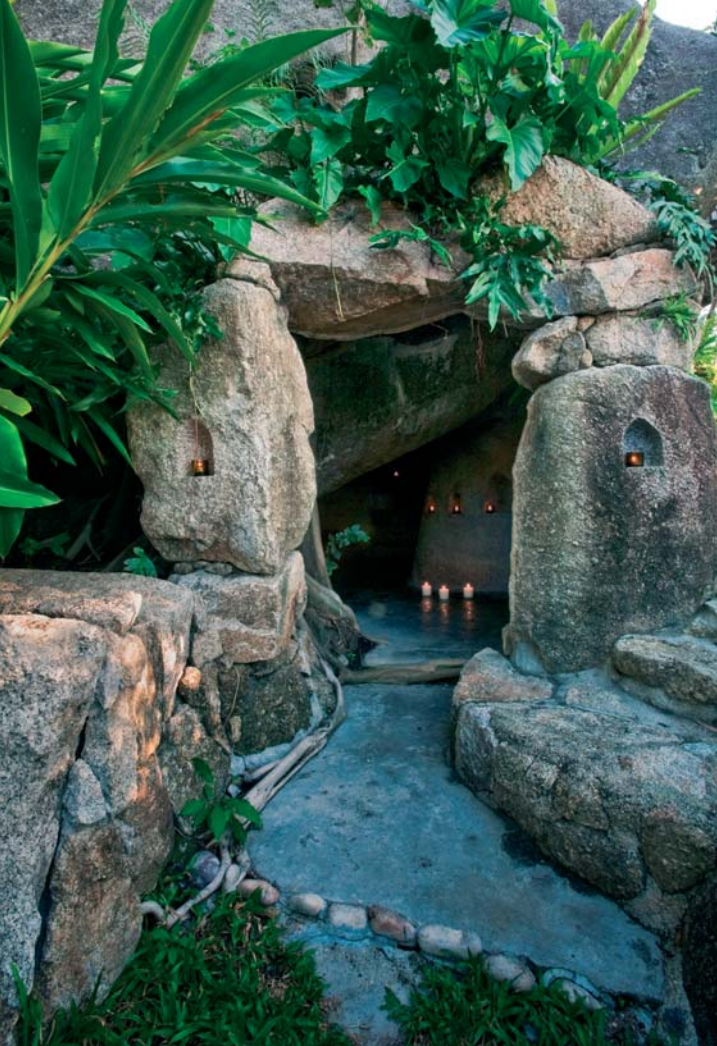
Einzig die Nächte sind einsam. Natürlich sind wir alle hier, um einen gesünderen Lebensstil zu finden oder ihn ungestört auszuüben. Doch nicht umsonst versteht man unter „geselligem Beisammensein“ in den europäischen Breiten ein Gläschen Wein und vielleicht etwas zu Knabbern. Bei Kräutertee und Kürbiskernen zerstreuen sich nach dem Essen bald die Gruppen und es wird ruhig über dem Resort. Ein, zwei Bücher sollte man schon im Gepäck haben, sonst wird es einem langweilig. So weit weg ist man noch nicht von alten Mustern, dass nicht die Suche nach etwas Leckerem den einen oder anderen nachts zum kleinen Kühlschranks treibt, in dem man übrigens nichts findet. Doch hat man einen dieser Schübe überstanden, nippt man morgens nach dem Sonnengruß im Yoga-Tempel bei Sonnenaufgang stolz am frisch gepressten Weizengrasssaft und ist seinem Ziel, entgiftet und verjüngt nach Hause zu fliegen, ein kleines Stück näher gekommen.

## Detox als Einführung, Basis- oder Intensiv-Programm

Je nach Bedürfnissen und Zeit können Gäste verschiedene Detox-Programme buchen: Einführung, Basis oder Intensiv. Für alle, die sich an das Thema Entgiftung erst einmal herantasten und viel Zeit zum Relaxen in Hängematte, am Pool und Strand haben wollen, ist eine Einführung von drei oder fünf Tagen das Richtige. Basis- und Intensiv-Therapie sind jeweils vollständige Entgiftungs-Programme (ab 7 Nächten), wobei Letzteres für erfahrene „Detoxer“ gedacht ist, beziehungsweise für Menschen mit ernsthaften Gesundheitsproblemen. Die Basis-Reinigung enthält etwas weniger Anwendungen und lässt Gästen mehr Freiraum bei der Tagesgestaltung. Neben einer effektiven Entgiftung gibt Kamalaya auch alltagstaugliche Tipps für einen langfristig gesünderen Lebensstil mit auf den Weg.

Ein 7-tägiges Detox-Basis-Programm kostet aktuell ab 2.200 Euro pro Person in einem Hillside-Doppelzimmer. Darin enthalten sind Flughafentransfer, Vollpension, Beratungen, Bio-Impedanz-Analyse, 5 Chi Nei Tsang Massagen, 5 Sitzungen in der Infrarot-Sauna, eine Colon-Hydro-Therapie sowie Entgiftungs-Heilkräuter und Nahrungsergänzungsmittel. Daneben die täglich angebotenen Aktivitäten wie Yoga, Pilates, Qi Gong, Tai Chi und Meditation sowie Nutzung von Dampfbad, Pool und Fitnesscenter.

Weitere Infos und Buchung unter: [www.kamalaya.com](http://www.kamalaya.com) oder [info@kamalaya.com](mailto:info@kamalaya.com)



Die Kamalaya-Gründer John und Karina Stewart wollten das Resort ursprünglich im Himalaja bauen. Als John jedoch im Jahre 2000 nach Koh Samui kam, entdeckte er ein Grundstück, dessen spezielle Energie ihn faszinierte. Sehr angetan war er von einer Felsengrotte, die einst buddhistische Mönche als Ort des meditativen Rückzugs nutzten und dank dieser Entdeckung wurde ihm klar, dass er den idealen Ort für das Projekt gefunden hatte.



Bestehende Felsformationen und Bäume wurden zu bestimmten Elementen für viele Gebäude des Kamalaya. Beispiele sind der Empfangsbereich der Wellnessabteilung mit seiner natürlichen Felswand oder die Felsenvilla, welche uralte Granitfelsblöcke, die auf dem ganzen Gelände des Kamalaya präsent sind, raffiniert als Gebäudebestandteile integriert.



Unsere moderne, schnellebige Zeit hat viele Menschen von der Kraft der Selbstheilung entfernt. In Kamalaya kann diese tiefe Verbundenheit mit sich selbst wieder entstehen und die Kraft der Selbstheilung angeregt werden.

Die Anlage der Schwimmbecken orientiert sich an Vorbildern traditioneller Badebereiche in Nepal und Indien mit ihren Steintreppen, Ghats und Quais. Das Hauptschwimmbecken ist umgeben von kleinen Lotusteichen, Wasserfällen und kleineren mehrstufigen Becken, welche über Verbindungswege aus Stein zugänglich sind.

