



Die Natur als Lehrmeister

Das Holistic Spa Kamalaya auf der Insel Koh Samui ist ein ganz besonderer Ort. Im Einklang mit der Natur werden hier die Gäste wieder in Balance gebracht.

Es stimmt wirklich: Das Kamalaya befindet sich wahrlich auf einem der schönsten und spirituellsten Plätze der Erde. Auf der zauberhaften Insel Koh Samui in Thailand gelegen, zählt das Kamalaya Wellness Sanctuary und Holistic Spa mit seinen 59 Zimmern und Villas zu den besten Healing Places of the World. Die zuvorkommende Art der Thais, die unversehrte und respektvoll gewürdigte Natur, die Urgewalt der Findlinge im Resort und nicht zuletzt das Kamalaya selbst geben einem schon bei der Anreise das Gefühl „nach Hause zu kommen! Kamalaya bedeutet Lotus (Kamal) und alaya steht für ‚Reich‘ – eine alte und symbolische Bezeichnung für Wachstum und Entfaltung des menschlichen Geistes. Dies hat eine lange Tradition, denn das Kamalaya ist um eine Felsen-grotte gebaut, in die sich früher buddhistische Mönche zum Meditieren zurückzogen.

Im Gleichklang sein

Das Kamalaya bietet ganzheitliche Medizin und ergänzende Therapien nach asiatischen und westlichen Traditionen und versteht Wellness als ein harmonisches Zusammenführen von Körper, Geist und Seele. Dieser Holistic Spa Trend ist keineswegs ein neuer – aber ein nachhaltiger. Beruhend auf dem Konzept des gesamten Körper-Geist-Wohlbefindens geht es darum, den Menschen als Gesamtheit und nicht nur seine Beschwerden zu behandeln. Das holistische Therapieziel: das innere und äußere Gleichgewicht wieder zu erlangen. Häufig wird dieser Begriff mit der heutigen Wellness-Bewegung in Zusammenhang gebracht. Doch viele holistische Behandlungen gehen auf uralte und nachhaltige Rituale mit tiefen kulturellen Wurzeln zurück. Die Natur spielt dabei eine besonders große Rolle.

Echte Nachhaltigkeit

Die Gründer Karina und John Stewart haben sich vor sechs Jahren mit dem Kamalaya einen Lebensraum erfüllt. Ihr Know-how aus jahrelanger Therapieerfahrung und Karina's Background als Doktor der Traditionellen Chinesen

schen Medizin sowie diversen asiatischen Heilmethoden waren die Basis dafür. Ihnen liegt am Herzen, dass der Gast die vielzitierte Nachhaltigkeit auch wirklich aus den Behandlungen, Therapien und Seminaren mit nach Hause nimmt. Jüngst wurden Karina und John Stewart für ihre Pionierarbeit als „Spa Personality of the year“ ausgezeichnet.

In die Landschaft integriert

Das Design des Kamalaya wurde vom Künstler und Architekten Robert Powell entworfen. Ihm war wichtig, eine Verbindung von natürlichen architektonischen Strukturen und lokalen naturbelassenen Materialien zu schaffen, die die Umgebung mit einbezieht. Als Alternative zur Klimaanlage bezog Powell die Hanglage des Resorts ein und entwarf breite, abgeschirmte Schiebetüren mit gegenüberliegenden Fenstern, um den natürlichen Wind des Ozeans zu nutzen. Das Wellness Center im Kamalaya ist eine Oase inmitten tropischer Vegetation und großen Granitfelsen mit einer grandiosen Aussicht auf das Meer. Bevor das Behandlungsprogramm individuell zusammengestellt wird, erfolgt eine anderthalbstündige Analyse und Beratung.

Von Power Walk bis Qi Gong

Die Anwendungen im Kamalaya sind anspruchsvoll, vielseitig und reichen vom Detox- und Rejuvenation-Programm über das Ideal Weight- und Fitness-Programm bis hin zu Stress- und Burn-out Behandlungen. Ergänzt werden diese durch ein tägliches Angebot an Seminaren und Kursen wie Yoga, Thai Chi, Shiatsu, Power Walk am Strand, Hypnose-therapie, Pranayama Atemkurse, Qi Gong und Stretching. Außerdem können alternative Heilmethoden wie Akupunktur sowie eine Ernährungsberatung bei Dr. Song oder Kanitha – den TCM-Ärzten des Resorts – begleitend gebucht werden.

Überhaupt das Essen: Ernährung und gesunde Küche zählen definitiv zu den wichtigsten Pfeilern, die die Philosophie des Kamalaya prägen und tragen. Das

von Karina Stewart entwickelte und von den Küchenprofis umgesetzte kulinarische Angebot ist einfach ein Genuss und ein gesunder dazu. Großer Wert wird darauf gelegt, Essen nicht nur als bloße Nahrungsaufnahme zu sehen, sondern dabei zu spüren, was einem gut tut und was nicht. Wer möchte, kann spezielle Entgiftungs- und Gesundheitsmenüs bekommen.

Die angebotenen Gerichte sollen die Gäste überzeugen und dazu anregen, auch zu Hause bewusster darauf zu achten, was auf den Tisch kommt. Serviert werden im Kamalaya thailändische sowie westliche Spezialitäten und vegetarische Gerichte. Auch auf das Schokoladen-Soufflé muss man hier nicht verzichten. Im Gegenteil: Es gehört zum „Erziehungsprozess für ein bewussteres Essen“ dazu. So möchte man mit solchen Genüssen dem Verstand die Balance und das Glücksgefühl der Mäßigung vermitteln.

Diniert wird im Soma Restaurant vor schönster Kulisse – dem Golf von Thailand. Das Amrita Café direkt am Pool und dem zauberhaften Lotustisch ist ideal für Lunch und Snacks zwischendurch. Erfrischungen oder spezielle Drinks aus asiatischen Kräutermixturen gibt es in der Alchemie Bar.

Allein oder gemeinsam

Das Kamalaya respektiert den Wunsch nach Einsamkeit (me-time) und unterstützt die entspannte Geselligkeit einer Community (we-time). Es bietet seinen Gästen jederzeit die Möglichkeit allein zu sein oder auch die Inspiration einer Gemeinschaft zu erleben. Welche Art der Erholung einem gut tut, findet jeder selbst vor Ort heraus.

Um gerade auch einzelnen Gästen die Hemmschwelle zu nehmen, sich in eine Gruppe zu integrieren, werden immer wieder verschiedene Veranstaltungen angeboten. Ein einzigartiges Erlebnis für alle ist z. B. zum monatlichen Vollmond am Strand bei einem Lagerfeuer eine leuchtende Laterne mit seinem

Das Ganze ist mehr als die Summe einzelner Teile (Aristoteles)



Mit Yoga, Qi Gong oder Thai Chi – körperlich und geistig entspannen und die Urgewalt der Natur spüren

Wunschzettel in den Himmel fliegen zu lassen.

Ebenfalls eine nette Idee: Der Community-Tisch am Abend. Wer mag, setzt sich einfach dazu, die Stimmung ist immer entspannt und sehr herzlich. So lernt man am Community-Tisch z. B. den lustigen Matthew (der in Vietnam lebt und arbeitet) oder Kate aus England kennen. Die beiden haben im Kamalaya bereits wiederholt Detox- und Diät-Programme erlebt und berichten begeistert über ihre Erfolge. Spannende Geschichten erzählt auch die amerikanische Managerin, die in Korea arbeitet und sich im Kamalaya eine Wellness-Auszeit gönnt, um zu sich zu finden und spirituelle Erlebnisse sucht, um sie in ihren Alltag zu integrieren.

All diese Begegnungen und Erlebnisse, die Behandlungen und Gespräche, eine magische Natur machen den Zauber des Kamalaya Wellness Sanctuary und Holistic Spa aus.

Sylvia Dinter