

# IM REICH DES LOTUS KRÄFTE TÄNKEN



Statue des Elefantengottes Ganesha.



Fröhliche Mitarbeiterinnen des Kamalaya.



Ein Ort für Mystik und Spiritualität.

Wer täglich Leistung erbringen muss, sollte an seine Gesundheit denken und sich auch eine Pause gönnen. Zum Beispiel in einem aussergewöhnlichen Healing-Resort auf der thailändischen Insel Koh Samui. Reisejournalistin Barbara Blunschli erzählt von ihren positiven Erfahrungen während einer Entgiftungswoche im Kamalaya.

Haushohe Palmen wiegen sich am Strand im lauwarmen Wind. Das Meer schimmert türkisblau bis zum Horizont. Entspannt räkelt ich mich im Liegestuhl und genieße die exotische Aussicht. «Sawadih Kap», ruft mir ein Kellner lachend entgegen und wünscht mir einen guten Tag. Dazu serviert er eine frisch aufgeschlagene Kokosnuss. Ihr Wasser ist reich an Mineralstoffen und ein wichtiger Bestandteil meines Entgiftungsprogramms im Kamalaya auf der Insel Koh Samui. Die manchmal stressigen Reisen mit Jetlag und ungesundem Essen hinterlassen Spuren. Darum gönne ich mir und meinem Körper den Rückzug in die heile Welt. Weit weg vom Trubel Koh Samuis schmiegt sich das Kamalaya in die tropische Landschaft.

## GESUND IM TROPENPARADIES

Dieser mussten sich die Architekten anpassen und nicht umgekehrt. Die aus natürlichen Materialien erbauten Villen und Hotelgebäude kleben an einem dicht bewachsenen Hang. Der schönste Blick über das sattgrüne Paradies und die Bucht bietet sich mir von der Wellness-Rezeption, wo ich zum ersten Termin erwartet werde. Die Resultate der elektronischen Körpermessung und das anschließende Gespräch mit einer Naturheilerin bestimmen die Zusammenstellung meines persönlichen Programms.

Das beginnt jeden Tag mit einem Glas warmem Zitronenwasser und zahlreichen natürlichen Heilmitteln, die bei der Entgiftung helfen sollen. Dann lockt das Frühstücksbuffet im Restaurant Soma. Doch vor so mancher Leckerei muss ich auch mittags im Amrita Cafe einen grossen Bogen machen. Die Speisen sind alle klar deklariert und nur das, was mit «Detox» und gelb markiert ist, darf ich mir vom Buffet holen oder bestellen. Auf meinen geliebten Espresso muss ich zwar verzichten, doch die köstlichen Kreationen aus der Detox-Küche sind nicht nur ein Augenschmaus, sondern schmecken auch ausgezeichnet.

## SPIRIT STATT HEKTIK

Mein Wochenprogramm richtet sich nach den Behandlungszeiten, die mich tagtäglich zur Wellness-Rezeption pilgern lassen. Mit entgiftenden und entspannungsfördernden Massagen aus der westlichen und östlichen Heilungstradition werde ich von spezialisierten Therapeutinnen verwöhnt. Professionell und dabei liebevoll kümmern sie sich um mein Wohlbefinden. Mit graziösen Fingern wird die hartnäckige Nackenverspannung weggezaubert oder eine Lymphdrainage durchgeführt.

Zwischendurch bleibt genügend Zeit, um an angebotenen Aktivitäten wie Yoga, Stretching, Tai Chi oder Aqua Aerobics teilzunehmen, im Pool zu schwimmen oder einfach nur am Strand zu liegen und entspannt ein Buch zu lesen. Beim Ausflug zu den schönsten Inseltempeln wird mir die Ruhe erst so richtig bewusst. Im Kamalaya bin ich weit weg vom üblichen Touristenrummel.

Überall ist der Spirit des Gründer-Ehepaars John und Karina Stewart spürbar. Als Doktor der Traditionellen Chinesischen Medizin liegen Karina Stewart ganzheitliche und nachhaltige Gesundheitskonzepte besonders am Herzen. Rund um eine Felsengrotte, die einst buddhistischen Mönchen als Meditationsort diente, entstand diese einzigartige Oase für Körper, Geist und die Seele.

## KAMALAYA KOH SAMUI

Das 2005 am Laem Set Beach im Süden von Koh Samui eröffnete Wellness- und Healing-Resort wurde bei den «Asia Spa Awards 2014» in Hongkong als «Destination Retreat of the Year» prämiert und hat bereits mehr als 27 internationale Auszeichnungen erhalten. Kamalaya bedeutet übersetzt «Reich des Lotus» und steht als Bild für die Entfaltung von Körper, Geist und Seele. Das Wellness-Angebot erstreckt sich von Entgiftungs- über Stress-, Burnout- und Schlaf-Programme. Neu ist das «Embracing Change»-Programm, das im Umgang von Veränderungen im privaten und geschäftlichen Leben wertvolle Hilfe vermittelt. *bb*

[www.kamalaya.com](http://www.kamalaya.com)



Tropenparadies: Pool und Strand des Kamalaya.



Kokosnusswasser ist reich an Mineralstoffen.



Massagen helfen dem Körper bei der Entgiftung.



Blick auf die ruhige Bucht und Inselwelt.

Im Kamalaya wohnt der Gast inmitten der Natur.



Barbara Blunski zeigt eine Vorspeise des Detox-Programms.