

Programmdetails

Samahita Retreat Center

Paketbeschreibungen nachfolgend

Samahita Yogurlaub

Die Samahita Yog Urlaube inkludieren Übernachtungen, Vollverpflegung, Yoga und Atemübungen. Das tägliche Yoga-Programm ist für alle Stufen geeignet, auch Anfänger sind willkommen. Für die Morgen-Einheit kann man zwischen angeleiteter Asanaübung oder geführter Selbstpraxis (Mysore) wählen, und nachmittags findet eine Stunde sanftes Restorative oder Yin Yoga statt. Verschiedene Lehrer des Resorts unterrichten die einzelnen Stunden. Der Yogurlaub kann auch mit anderen Paketen kombiniert werden.

YogaCoreCycle Programm

Das YogaCoreCycle Programm ist ein Yoga-Fitness-Programm und das Aushängeschild des Samahita Retreats. Mit Hilfe von Yoga, Atemübungen, Fitnessprogrammen (core und cycle Klassen) und gesunder Ernährung

werden Sie sich sowohl psychisch als auch physisch gestärkt fühlen.

Sie können selbst wählen, ob Sie täglich 5 Stunden an dem Angebot teilnehmen, oder nur so viel machen, wie es Ihnen beliebt.

Von Sonntag bis Samstag wird jeden Tag Yoga angeboten (sh. Programm)

Core ist die Definition (Zusammenwirkung) von Yoga und Fitness. Bei verschiedenen Übungen werden sowohl Bauch- und Rücken-, als auch Beckenmuskulatur und die Wirbelsäule gestärkt.

Beim Cycle = Spinning (Radfahren in der Gruppe mit stationären Fahrrädern, die Kraftübertragung erfolgt über eine Kette oder einen Zahnriemen auf einer Schwungscheibe) werden unzählige Kalorien verbrannt. In der Früh werden Sie beim Silent-Cycle (indoor) mit Blick auf den Strand Ihren Körper für den Tag so richtig in Schwung bringen. Sie beginnen mit einem leichten warm-up, dem dann ein Intervalltraining folgt, und beenden das Training dann mit einem cool-down.

Am Nachmittag führt ein Trainer die Gruppe mit Musik durch das Programm.

Tagesablauf

- 7:00 – 7:25 Self-Silent-Cycle
- 7:30 – 8:30 Meditation und Atemübungen
- 8:30 – 10:00 Yoga
- 10:00 am – 1:00 Brunch Buffet
(6:45 Kaffee/Kräutertees, 8:00 leichtes Frühstück, 10.00 warmes Frühstück, 11:00 Lunch/Mittagessen)
- 4:00 – 4:30 pm Core
- 4:30 – 5:00 pm Cycle
- 5:00 – 6:00 pm Restorative Yoga
- 6:00 – 8:00 pm Abendessen (Buffet)
- 7:30 – 8:00 pm Meditation
- 9:00 pm Einrichtungen geschlossen

Optional am Dienstag von 13.00 bis 15.00 Uhr Temple Walk (Tempelspaziergang)

Yoga Klassen:

Sonntag: Dynamic Core Vinyasa: Essential (essentiell)

Montag: Dynamic Core Vinyasa: Grounding (Erdung)

Dienstag: Heart-Centered Vinyasa-Asana (Fokus auf das Herz)

Mittwoch: Dynamische Core Vinyasa: Strengthening (Kräftigung)

Donnerstag: Dynamische Core Vinyasa: Opening (Öffnung)

Freitag: Mind-Centered Vinyasa-Asana (Fokus auf die Gedanken)

Samstag: Heart-Centered Vinyasa-Asana (Fokus auf das Herz)

Total Self-Care Programm

Das Samahita Spa bietet Entspannung und Genuss – wählen Sie aus den Programmen, alle zusammengestellt, um Body und Soul zu nähren. Es steht eine große Auswahl an Massagen, Behandlungen, entschlackenden Therapien, Beauty Behandlungen und mehr zur Verfügung. Mit einer optimalen Kombination von Yoga, Atemübungen, Meditation, Fitness-Klassen (YogaCoreCycle bis zu 5 Stunden täglich, gesunder Ernährung, Gesichts- und Hautbehandlungen und einer großen Auswahl von Massagen, bietet Ihnen das Samahita ein Programm, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern, um Stress abzubauen und Ihre Vitalität aufzubauen.

Folgende Massageangebote stehen zur Verfügung:

- Therapeutische Massage
- Tiefenmassage für den oberen Körperbereich
- Tiefenmassage für den unteren Körperbereich
- Aromatherapie Massae
- Sabai Massage
- Traditionelle Thai Massage
- Fußreflexzonenmassage
- Chi Nei Tsang abdominal Massage
- Galvanische Gesichtsbehandlung
- Gesichtsbehandlung mit Kräuter
- Reinigende Körperpeeling
- Lymphdrainagemassage
- Infrarotsauna-Therapie
- Float Therapie

Die Sitzungen in der Far-Infrarot Sauna verbessern Durchblutung, Stoffwechsel und Hautvitalität. Mit der Float Therapie erleben Sie einzigartige Erfahrung durch die totale Entspannung Ihrer Gedanken und Ihres Körpers.

Dazu noch Yoga und Atemübungen, das köstliche, frisch zubereitete Buffet, die Nutzung der Samahita Retreat Einrichtungen inkl. Pool und Dampfbad, sowie die Unterstützung des gesamten Wellness Teams garantieren Wohlfühlen auf höchstem Niveau.

Das Total Self-Care Programm wird ab 3 Tage/4 Nächte angeboten. Um den optimalen Effekt zu erzielen, wird ein Aufenthalt zwischen 7 und 10 Tagen empfohlen.

Total Self-Care Paket Standard:

3 Tage/4 Nächte: 3 x Therapie, 2 x Infrarotsauna, 1 x Float Therapie

5 Tage/6 Nächte: 3 x Therapie, 3 x Infrarotsauna, 1 x Float Therapie
7 Tage/8 Nächte: 4 x Therapie, 4 x Infrarotsauna, 2 x Float Therapie
10 Tage/11 Nächte: 6 x Therapie, 6 x Infrarotsauna, 3 x Float Therapie

Brain Health Upgrade

Brain Health Upgrade ist das neueste Wellness-Programm und befasst sich direkt mit dem Gehirn.

Das Gehirn ist unsere Schaltzentrale, es ist täglich mit vielen Gedanken und der Steuerung aller Körperkreisläufe beschäftigt. Heutzutage sind Konzentrationschwierigkeiten, Demenz und Alzheimer Störungen der Gehirntätigkeit, mit denen viele Menschen konfrontiert sind. Gehirnspezialisten und Neurochirurgen sind sich einig, dass viele Beschwerden und Einschränkungen der Gehirnfunktion durch Ernährung und einen bewussten Lebensstil verhindert werden können.

Bewegung, Ernährung, Licht und ausreichend Schlaf sind die Tragpfeiler, die das Gehirn braucht, um gut funktionieren zu können.

Das Samahita Retreat hat eigens dafür ein Programm entwickelt, das auf diese Pfeiler aufgebaut ist.

Das Brain Health Upgrade-Programm ist eine kraftvolle Kombination mehrerer Komponenten und basiert auf:

- Natürliche Umgebung - tägliche Kurseinheit - Spezielle Programm für die Gesundheit des Gehirns
- Erfahrung, Fachwissen und Forschung
- Die Sorgfalt, sich um das Gehirn, den Körper und die Lebensenergie zu kümmern

Es ist seit langem bekannt, dass Bewegung, gutes Essen und ein gesunder Lebensstil, einschließlich der Zeit im Freien, nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist/das Gehirn sehr wichtig sind.

Ein Aufenthalt im Samahita bietet all dies in einer traumhaften Umgebung. Die Zeit am Strand und die Sonne liefern wichtige Energie und sind für die Gesundheit des Gehirns von entscheidender Bedeutung.

In den täglichen Sitzungen werden Lichttherapie zur Verbesserung der Mitochondrien, audiovisuelles Entrainment zur Modulation der Gehirnwellen und gezielte Meditation mit Biofeedback angewendet.

Die Sitzungen werden von einem eigens dafür ausgebildeten Lehrer geleitet und unterstützt. Durch die Meditationspraxis werden Sie die Fähigkeit erhalten, ihre Gehirnfunktion auch zu Hause im Alltag weiter zu verbessern.