

Programmdetails

Luxusurlaub Thailand: Kamalaya Koh Samui

Kamalaya Idealgewicht & Gesunde Lebensweise

Dieses Programm hilft Ihnen, physische Ungleichgewichte und die vielfach damit verbunden psychischen oder seelischen Disharmonien zu identifizieren und will Ihnen einen individuellen Weg anbieten, um sowohl Ihr Idealgewicht als auch Ihre innere und äußere Balance zu erreichen. Es handelt sich hierbei aber um keine Modediät, welche eine schnelle Gewichtsabnahme verspricht, sondern um einen nachhaltigen Ansatz, der eine langfristige Gewichtskontrolle und ein verbessertes allgemeines Wohlbefinden zum Ziel hat. Beratung und Anleitung in Ernährungsfragen, Naturheilkunde und traditioneller chinesischer Medizin durch ganzheitliche Heilpraktiker stellen einen wichtigen integrativen Bestandteil dieses Programms dar. Dies wird ergänzt durch weitere Behandlungsformen wie z. B. Chi Nei Tsang (taoistische Unterleibsmassage), Akupunktur, die Benützung der Infrarot-Sauna und Fitnessstraining mit Privattrainern. Wählen Sie dieses Programm mit 7, 9 oder 14 Übernachtungen.

Ideales Gewicht: Basisleistungen:

- 3 gesunde Kamalaya Mahlzeiten pro Tag
- Alle Getränke (mit Ausnahme von Importgetränken und Alkohol)
- Flughafentransfer hin und zurück
- 1 x Erstberatungsgespräch 'Ideales Gewicht'
- 1 x Folgeberatung 'Ideales Gewicht'
- 1 x Bioimpedanzanalyse (BIA)
- 1 x 60 Minuten Fitness Evaluation
- 1 x 60 Minuten Nutritional Guidance
- 1 x 75 Minuten Traditionelle Chinesischen Medizin
- 1 x 60 Minuten traditionelle asiatische Fußmassage

- Kräuter- und Ernährungszusätze
- Spezifische Behandlungen gemäss Programmbeschreibung
- Benutzung der Kräuterdampf-Kaverne, der Schwimm- und Tauchbecken und des Shakti Fitnesscenters
- Freier Besuch der regulären, täglich angebotenen Fitnessaktivitäten
- 1 Wellness Geschenkpaket

zusätzlich:

bei 7 Nächten:

- 3 x 60 Min. Personal Trainer
- 1 x 60 Min. TCM
- 6 x 30 Min. Far-Infrarot Sauna
- 3 x 60 Min. Chi Nei Tsang Massage
- 1 x 75 Min. Orientalische Detox Scrub & Wrap
- 1 x 90 Min. Lymphdrainage

bei 9 Nächten:

- 4 x 60 Min. Personal Trainer
- 2 x 60 Min. TCM
- 8 x 30 Min. Far-Infrarot Sauna
- 3 x 60 Min. Chi Nei Tsang Massage
- 2 x 75 Min. Orientalische Detox Scrub & Wrap
- 2 x 90 Min. Lymphdrainage
- 1 x Gewichtskonsultation

bei 14 Nächten:

- 6 x 60 Min. Personal Trainer
- 3 x 60 Min. TCM
- 13 x 30 Min. Far-Infrarot Sauna
- 5 x 60 Min. Chi Nei Tsang Massage
- 2 x 75 Min. Orientalische Detox Scrub & Wrap
- 2 x 90 Min. Lymphdrainage

- 1 x 90 Min. Vital Essence Oil Massage
- 1 x 60 Min. Indianische Kopfmassage
- 1 x 75 Min. Sodashi Pure Radiance Gesichtsmassage
- 1 x Gewichtskonsultation

Kamalaya Optimale Fitness & Gesunde Lebensweise

Dieses individuell auf Sie abgestimmte Programm soll Ihnen bei der Erreichung Ihrer persönlichen Fitnessziele helfen. Einzelunterricht, unter Anleitung erfahrener Kamalaya Fitnessexperten, macht dieses Programm sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, welche Ihre Trainingseinheiten noch effektiver gestalten wollen, passend. Ganz gleich was Sie trainieren wollen, sei es Ihren Oberkörper, Ihre kardiovaskuläre Fitness, Ihren allgemeinen Körperbau oder andere Dinge, der Einzelunterricht ermöglicht Ihnen optimale Resultate. Kombiniert mit ganzheitlichen Spa-Behandlungen und der nahrhaften Küche wird jeder Gast seine Gesundheit auf allen Ebenen verbessern. Wählen Sie dieses Programm mit 5, 7 oder 10 Übernachtungen.

Optimale Fitness:Basisleistungen:

- 3 gesunde Kamalaya Mahlzeiten pro Tag
- Alle Getränke (mit Ausnahme von Importgetränken und Alkohol)
- Flughafentransfer hin und zurück
- 1 tropischer Willkommensdrink
- 1 x Erstberatungsgespräch Wellness
- 1 x Folgeberatung Wellness Konsultation
- 1 x Bioimpedanzanalyse (BIA)
- 1 x Fitness Evaluation
- 1 x 60 Minuten traditionelle asiatische Fußmassage
- Benutzung der Kräuterdampf-Kaverne, der Schwimm- und Tauchbecken und des Shakti Fitnesscenters
- Freier Besuch der regulären, täglich angebotenen Fitnessaktivitäten
- 1 Wellness Geschenkpaket

zusätzlich:

bei 5 Nächten:

- 3 x 60 min Personal Training Session
- 4 x 30 min Far Infrarot Sauna
- 1 x 90 min Vital Essence Oil Massage
- 1 x 90 min Thai Traditional Massage
- 1 x 90 min Lymphdrainage Therapie

bei 7 Nächten:

- 5 x 60 min. Personal Training Sessions
- 5 x 30 min Far Infrarot Sauna
- 1 x 90 min Vital Essence Oil Massage
- 2 x 90 min Thai Traditional Massage
- 1 x 60 min Super Stretching

bei 10 Nächten:

- 8 x 60 min Personal Training Sessions
- 8 x 30 min Far Infrarot Sauna
- 2 x 90 min Vital Essence Oil Massage
- 2 x 90 min Thai Traditional Massage
- 1 x 60 min Indische Kopfmassage
- 1 x 60 min Super Stretching
- 1 x mid Wellness Consultation
- 1 x 90 min Lymphdrainage Therapie

Kamalaya Detox – eine Einführung in die Entgiftung des Körpers

Sollten Sie sich das erste Mal für eine Entgiftungskur entscheiden, dann ist dieses Programm genau richtig für Sie. Konzipiert als Basis zur Verfolgung von vielen Gesundheitszielen ermöglicht Ihnen diese einfache und effektive Kur ein erstes Herantasten. Die schmackhaften und gesunden Kamalaya Entgiftungsgerichte und ein breites Spektrum an ganzheitlichen Therapieformen stehen Ihnen bei der Reinigung von Körper, Geist und Seele zur Seite. Von dieser Kur dürfen Sie einen verbesserten allgemeinen Gesundheitszustand erwarten: Sie

werden ausgeglichener sein und über mehr Energie und Lebensfreude verfügen. Diese Einführungskur ist weniger intensiv als die Grundkur und Intensivkur und bietet Ihnen entsprechende Freiräume, falls Sie mit Behandlungen aus dem Programm 'Wellness à la carte' Ihre Kur ergänzen wollen.

Kamalaya Detox – Entgiften – Eine Einführung:

- 3 Kamalaya Entgiftungsmahlzeiten pro Tag
- Alle Getränke (mit Ausnahme von Importgetränken und Alkohol)
- Flughafentransfer hin und zurück
- Tropischer Begrüßungsdrink bei der Ankunft
- 1 x Beratungsgespräch 'Entgiftung'
- 1 x Folge-Beratungsgespräch 'Entgiftung'
- 1 x Bioimpedanzanalyse (BIA)
- 1 x 90 Minuten Vital-Essenzöl-Massage
- 1 x 60 Minuten traditionelle asiatische Handmassage
- 1 x 60 Minuten Traditionelle asiatische Fußmassage
- Benutzung der Kräuterdampfbad-Kaverne, der Schwimm- und Tauchbecken und des Shakti Fitnesscenters
- Freier Besuch der regulären, täglich angebotenen Fitnessaktivitäten
- 1 Wellness Geschenkpaket

zusätzlich:

bei 3 Nächten:

- 2 x 30 Minuten Chi Nei Tsang (taoistische Unterleibsmassage)
- 2 x 30 Minuten Infrarot-Sauna
- 1 x 90 Minuten Lymphdrainage
- 1 x 60 Minuten traditionelle asiatische Fußmassage

bei 5 Nächten:

- 3 x 30 Minuten Chi Nei Tsang (taoistische Unterleibsmassage)
- 3 x 30 Minuten Infrarot-Sauna
- 2 x 90 Minuten Lymphdrainage
- 2 x 60 Minuten traditionelle asiatische Fußmassage

- 1 x 45 Minuten traditionelle asiatische Handmassage

Kamalaya Asian Bliss – Asiatisches Wohlfühl mit Ayurveda, chinesischer Medizin und thailändischen Heilkräutern

Dieses Programm ist ein lebensbereicherndes Eintauchen in ganzheitliche asiatische Heiltraditionen. Übungen und Praktiken aus unterschiedlichen asiatischen Heiltraditionen verschmelzen mit Ayurveda, traditioneller chinesischer Medizin und traditionellen thailändischen Therapien. Asiatisches Wohlfühl (“Asian Bliss”) ist eine Einführung in alte asiatische Heiltraditionen, deren Ziele Wohlbefinden, Erneuerung und Lebensfreude sind. Dieses Programm hilft Ihnen beim Stressabbau und vermittelt Ihnen Techniken, welche einen ausgeglichenen Lebensansatz ermöglichen. Sie können dieses Programm mit 5, 7 oder 10 Übernachtungen wählen.

Asiatisches Wohlfühl: Basisleistungen:

- 3 gesunde Kamalaya Mahlzeiten pro Tag
- Alle Getränke (mit Ausnahme von Importgetränken und Alkohol)
- Flughafentransfer hin und zurück
- Tropischer Begrüßungsdrink bei der Ankunft
- 1 x Erstberatungsgespräch Wellness
- 1 x Folgeberatung Wellness Konsultation
- 1 x Bioimpedanzanalyse (BIA)
- 1 x 90 Minuten traditionelle Thai-Massage mit lokaler Anwendung von Kräuterkompressen
- 1 x 60 Minuten traditionelle indische Kopfmassage
- 1 x 45 Minuten traditionelle asiatische Handmassage
- 1 x 60 Minuten königliche ayurvedische Massage
- 2 x 60 Minuten Chi Nei Tsang (taoistische Unterleibsmassage)
- Kräuter- und Ernährungszusätze
- Spezifische Behandlungen gemäß Programmbeschreibung
- Benutzung der Kräuterdampf-Kaverne, der Schwimm- und Tauchbecken und des Shakti Fitnesscenters
- Freier Besuch der regulären, täglich angebotenen Fitnessaktivitäten
- 1 Wellness Geschenkpaket

zusätzlich:

bei 5 Nächten:

- 1 x 90 Min. Traditionelle Asiatische Fußmassage mit warmem Kräuterfußbad
- 2 x 60 Min. Personal Meditation, Pranayama, Reiki oder Yoga Einheit

bei 7 Nächten:

- 1 x 90 Min. Traditionelle Asiatische Fußmassage mit warmem Kräuterfußbad
- 1 x 60 Min. Kati Vasti, 1 x 75 Min. TCM
- 1 x 60 Min. Lotus Scrub & Wrap
- 4 x 60 Min. Personal Meditation, Pranayama, Reiki oder Yoga Einheit

bei 10 Nächten:

- 2 x 90 Min. Traditionelle Asiatische Fußmassage mit warmem Kräuterfußbad
- 1 x 60 Min. Kati Fast
- 1 x 60 Min. Shirodhara (Stirnguss)
- 1 x 75 Min. TCM
- 1 x 60 Min. TCM
- 1 x 60 Min. Lotus Scrub & Wrap
- 1 x 45 Min. Tradit. Asiatische Handmassage
- 5 x 60 Min. Personal Meditation, Pranayama, Reiki oder Yoga Einheit

Kamalaya Relax & Renew – Entspannen & Regenerieren, Loslassen, Auftanken und Kraft schöpfen

Dieses Programm wurde konzipiert für Menschen, die Ort und Zeit benötigen, um etwas leiser zu treten, um innere Balance wieder zu finden, um zu entspannen, um die eigenen Energiereserven aufzufüllen. Genießen sie eine Auswahl an verschiedenen Therapien aus unterschiedlichen Heiltraditionen und Behandlungsformen, um Ihre entleerten Batterien aufzuladen und Ihr Immunsystem zu stärken. Je nach persönlichen Bedürfnissen mag es angebracht sein, das Programm mit alternativen medizinischen Behandlungen oder privaten Unterweisungen zu ergänzen. Dieses am wenigsten intensive Programm aus dem Bereich 'Stress & Burnout' ist geradezu ideal für Gäste, welche auf der Suche sind nach einem sanften, erholsamen Wellnessaufenthalt. Sie können dieses Programm mit 3, 5, 7, 9 oder 14 Übernachtungen wählen.

Entspannen & Regenerieren: Basisleistungen:

- 3 gesunde Kamalaya Mahlzeiten pro Tag
- Alle Getränke (mit Ausnahme von Importgetränken und Alkohol)
- Flughafentransfer hin und zurück
- 1 tropischer Willkommensdrink
- 1 x Erstberatungsgespräch Wellness
- 1 x Folgeberatung Wellness Konsultation
- 1 x Bioimpedanzanalyse (BIA)
- 1 x 60 Minuten Lotusblüten-Peeling
- Kräuter- und Ernährungszusätze
- Spezifische Behandlungen gemäß Programmbeschreibung
- Benutzung der Kräuterdampf-Kaverne, der Schwimm- und Tauchbecken und des Shakti Fitnesscenters
- Freier Besuch der regulären, täglich angebotenen Fitnessaktivitäten
- 1 Wellness Geschenkpaket

zusätzlich:**bei 3 Nächten:**

- 1 x 60 Minuten Vital-Essenzöl-Massage
- 1 x 30 Minuten traditionelle asiatische Handmassage
- 1 x 60 Minuten traditionelle asiatische Fußmassage
- 1 x 90 Minuten traditionelle Thai-Massage
- 1 x 60 Minuten indische Kopfmassage
- 1 x 30 Minuten Chi Nei Tsang (taoistische Unterleibsmassage)

bei 5 Nächten:

- 2 x 90 Minuten Vital-Essenzöl-Massage
- 1 x 30 Minuten traditionelle asiatische Handmassage
- 1 x 45 Minuten traditionelle asiatische Handmassage
- 1 x 60 Minuten traditionelle asiatische Fußmassage
- 1 x 90 Minuten traditionelle Thai-Massage
- 1 x 60 Minuten indische Kopfmassage

- 1 x 30 Minuten Chi Nei Tsang (taoistische Unterleibsmassage)
- 1 x 30 Minuten Infrarot-Sauna

bei 7 Nächten:

- 2 x 60 Minuten Vital-Essenzöl-Massage
- 2 x 30 Minuten traditionelle asiatische Handmassage
- 2 x 60 Minuten traditionelle asiatische Fußmassage
- 1 x 60 Minuten traditionelle Thai-Massage
- 1 x 60 Minuten indische Kopfmassage
- 1 x 75 Minuten Sodashi Gesichtsbehandlung
- 2 x 60 Minuten Chi Nei Tsang (taoistische Unterleibsmassage)
- 2 x 30 Minuten Infrarot-Sauna

bei 9 Nächten:

- 2 x 90 Minuten Vital-Essenzöl-Massage
- 2 x 30 Minuten traditionelle asiatische Handmassage
- 2 x 60 Minuten traditionelle asiatische Fußmassage
- 2 x 90 Minuten traditionelle Thai-Massage
- 2 x 60 Minuten indische Kopfmassage
- 1 x 75 Minuten Sodashi Gesichtsbehandlung
- 2 x 60 Minuten Chi Nei Tsang (taoistische Unterleibsmassage)
- 1 x 30 Minuten Infrarot-Sauna
- 1 x 60 Minuten ganzheitliche Fitness-Lektion (wählen Sie aus Stretching, Yoga, Tai Chi oder Pranayama)
- 1 x Folgeberatung 'Wellness'

Kamalaya Yoga Synergie Privatkurs: Yogurlaub in Thailand

Yoga Synergie umfasst Privatstunden mit ganz auf Ihre individuellen Wünsche angepassten Lehrinhalten, welche mit Massagen und Ayurvedabehandlungen von unseren erfahrenen indischen Therapeuten, perfekt ergänzt werden. Dieses Programm eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, da die täglichen Yogastunden auf das individuelle Niveau und die persönlichen Zielsetzungen abgestimmt werden. Die Lehrinhalte umfassen

sowohl 'Asana' (Körperpositionen) als auch 'Pranayama' (Atemübungen) und Meditation. Yoga Synergie kann zur Erreichung unterschiedlicher Zielsetzungen adaptiert werden, sei es, dass gewisse körperliche Beeinträchtigungen verbessert werden sollen, dass eine regelmäßige Praxis der Übungen zu Hause entwickelt werden soll, oder einfach, um ein bereits erreichtes Übungsniveau zu vertiefen und zu verbessern. Sie können dieses Programm mit 3, 5 oder 7 Übernachtungen wählen.

Yoga Synergie Privatkurs: Basisleistungen:

- 3 gesunde Kamalaya Mahlzeiten pro Tag
- Alle Getränke (mit Ausnahme von Importgetränken und Alkohol)
- Flughafentransfer hin und zurück
- Tropischer Begrüßungsdrink bei der Ankunft
- 1 x Wellness-Beratung
- 1 x Folge-Beratungsgespräch Wellness-Beratung
- 1 x Bioimpedanzanalyse (BIA)
- 1 x 90 Minuten Vital-Essenzöl-Massage
- 1 x 60 Min königliche ayurvedische Massage
- 1 x 60 Min Kati Vasti
- Benutzung der Kräuterdampfbad-Kaverne, der Schwimm- und Tauchbecken und des Shakti Fitnesscenters
- Freier Besuch der regulären, täglich angebotenen Fitnessaktivitäten (Yoga, Meditation, Tai Chi, Chi Gong etc.)
- 1 Wellness Geschenkpaket

zusätzlich:

bei 3 Nächten:

- 2 x 90 Minuten Personal Yoga Session

bei 5 Nächten:

- 4 x 90 Minuten Personal Yoga Session
- 1 x 60 Minuten Kopfmassage

bei 7 Nächten:

- 6 x 90 Minuten Personal Yoga Session
- 1 x 60 Minuten Kopfmassage

- 1 x 90 Minuten Marma Point Massage
- 1 x 60 Minuten Pranayama