

PRESSE-INFO

31. Juli 2024

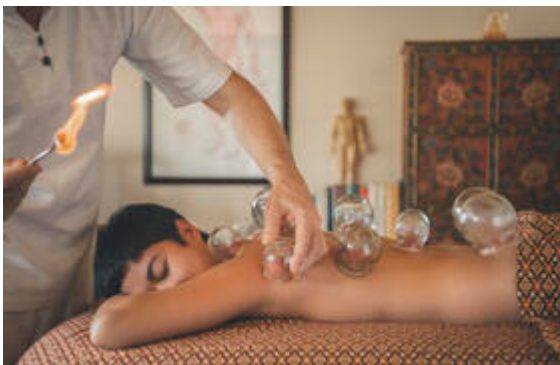
Gesund auf Reisen: Orte der Heilung vom Allgäu bis nach Thailand

Auf Kur(s) zu sich selbst

Das persönliche Befinden ist im Achterbahn-Modus - da schreien Körper, Geist und Seele geradezu nach äußerer und innerer Harmonie. Im Alltag scheint es oft unmöglich, mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Also: Bei der nächsten Auszeit steht das „Ich“ im Vordergrund. www.ahm-agentur.de

Kamalaya Koh Samui, Thailand

Radiant Bliss: Ein ganzheitliches Programm speziell für Frauen



Im Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa auf Koh Samui/Thailand finden Frauen personalisierte Lösungen für jede Lebensphase - egal ob es um Fragen der Fruchtbarkeit, die Vorbereitung auf eine Schwangerschaft, den Übergang zur Perimenopause oder die Bewältigung der Wechseljahre geht. Um diesen individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, entwickelte Kamalaya-Gründerin und Chief Wellness Officer Karina Stewart das Gesundheitsprogramm

„Radiant Bliss“. Dabei werden asiatische Heilmethoden wie Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Ayurveda mit westlichen Ansätzen wie Naturheilkunde sowie funktioneller Medizin kombiniert. „Unsere hochqualifizierten Therapeuten legen die Schwerpunkte auf das gesamte Spektrum von Körper und Psyche. So behandeln sie gesundheitliche Imbalancen ebenso wie die emotionalen, mentalen und spirituellen Bedürfnisse der Frauen“, so Stewart. „Radiant Bliss“ umfasst eine breite Palette von Angeboten, darunter Life-Enhancement-Mentoring-Sitzungen oder wohltuende Spa-Anwendungen wie die „Lanna Samunphrai Ron“-Bauchmassage, die den Hormonhaushalt ausgleicht, Schmerzen im unteren Rücken lindert und die Verdauung fördert. www.kamalaya.com

Foto (download): Das traditionelle Therapieverfahren des Schröpfens ist im thailändischen Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa auf Koh Samui eine von vielen Anwendungen, die das ganz auf weibliche Bedürfnisse abgestimmte Wellnessprogramm „Radiant Bliss“ umfasst. © Kamalaya Koh Samui

Füssen, Allgäu

Kneippbasierte Schlafkur: Endlich Hilfe für unfreiwillige Nachteulen



Für Menschen mit lebensstilbedingten Schlafstörungen hat Füssen im Allgäu „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ aufgelegt. Die dreiwöchige Kompaktkur ist kassenärztlich anerkannt und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Außerdem konnten Wissenschaftler der Ludwig-Maximilians-Universität München die Wirksamkeit im Rahmen einer Studie bestätigen. Herzstück des Programms ist Sebastian Kneipps Idee von der „Inneren Ordnung“, zentrale Säule seines Naturheilverfahrens. Den ganzheitlichen Ansatz

des Allgäuer Gesundheitspioniers haben die Spezialisten in Füssen zeitgemäß weiterentwickelt: Neben regelmäßigen Wasser-Anwendungen kommen individuell abgestimmte Bewegungseinheiten zum Einsatz. Außerdem stehen Ernährungsberater sowie Kräuterexperten mit Rat und Tat zur Seite. Psychologische Coachings helfen schließlich, die persönliche Balance wieder herzustellen. So trainieren die Teilnehmer nachhaltige Techniken, nächtlicher Unruhe langfristig entgegenzuwirken. Wer keine drei Wochen Zeit investieren kann oder will, nimmt an der fünftägigen Gesundheitspauschale Schnupperkurs im Schlafenlernen teil. Termine und Infos unter www.fuessen.de

Foto (download): Die innere Uhr lesen lernen, das Gedankenkarussell stoppen und schlummern, ohne aufzuwachen: Das lernen Nachtruhelose bei der Kneipp-Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ in Füssen im bayerischen Allgäu. © Füssen Tourismus und Marketing/Sabrina Schindzielorz

Ananda Cherai, Indien und Barberyn Ayurveda Resorts, Sri Lanka

Wie Ayurveda heilt: Jahrtausendaltes Wissen



Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – mit diesem Ziel reisen viele Menschen für eine Ayurveda-Kur nach Asien. Um die jahrtausendaltes Gesundheitslehre zu erfahren, gibt es keinen besseren Platz als in einem der Ursprungsländer Indien oder Sri Lanka. Auch als „Wissen vom Leben“ bezeichnet, ist der Begriff Ayurveda hierzulande nicht geschützt. In den beiden südasiatischen Ländern hingegen sind die Ärzte staatlich geprüft und bestens ausgebildet. Ziel einer jeden Behandlung ist es,

den Körper zu entgiften, die inneren Organe zu stimulieren, das Hormonsystem auszubalancieren sowie Blockaden und Verspannungen zu lösen. Im Mittelpunkt steht dabei das Gleichgewicht der drei Doshas (Lebensenergien) Vata, Pitta, und Kapha. Ölmassagen, Dampfbäder, Kräuteressenzen, individuell abgestimmte Speisepläne, Akupunktur, Yoga sowie Meditation tragen dazu bei, den Körper zu reinigen, Regenerationsprozesse zu aktivieren und damit den Alterungsprozess zu verlangsamen. Sinnvoll ist ein Mindestaufenthalt von 14 Tagen. Authentische und seriöse Anbieter sind dabei essenziell für den Therapieerfolg – wie etwa das Ananda Cherai im indischen Bundesstaat Kerala oder die vier Barberyn Ayurveda Resorts im Südwesten Sri Lankas. Alle Anwendungen und Medikamenteneinnahmen werden unter Anleitung qualifizierter und erfahrener Ärzte durchgeführt. Jede Ayurveda-

Kur stabilisiert grundsätzlich das Immunsystem, kann aber auch gezielt bei Erkrankungen wie Long Covid, Bluthochdruck, Parkinson oder psychischen Problemen hilfreich sein. www.anandacherai.com, www.barberynresorts.com

Foto (download links und rechts): Jeder Mensch ist einzigartig: Bei einer Ayurveda-Kur erhalten Gäste dank der Ermittlung der individuellen Doshas einen maßgeschneiderten Behandlungsplan. So auch im Ananda Cherai (links) in Südindien oder in den Barberyn Ayurveda Resorts (rechts) an der Südwestküste Sri Lankas. © Barberyn Ayurveda Resorts/Paul Selvey

Bad Reichenhall, Oberbayern

Geheimrezept Soletherapie: Bewährt seit über 200 Jahren



Trotz ihres hohen Alters von über 200 Jahren ist Bad Reichenhalls Solekur keineswegs aus der Mode – im Gegenteil: 1823 erstmals zu medizinischen Zwecken eingesetzt, haben sich die Bäder in der heilsamen Salzlösung aus den unterirdischen Quellen der Stadt nicht zuletzt dank Max II. zum Gesundheits-Dauerbrenner etabliert. 1848 begab sich der Bayerische König für ganze fünf Wochen zur „Sommerfrische“ in den Kurort, samt der damaligen Hautevolee. Bis heute setzt die Salzmetropole

auf ihr natürliches, pures Heilmittel. Per unterirdischer Leitung sind alle Wohlfühl-Einrichtungen direkt mit dem Industriedenkmal „Alte Saline“ verbunden. So fließt die hochkonzentrierte AlpenSole direkt in die Wannens und Becken von Kur-Hotels, -Kliniken, Sanatorien sowie der RupertusTherme – eine Wohltat für Atemwege und Gelenke. Präventiv gegen Erkältungen wirkt die feine Sole-Berieselung am Alpensole-Springbrunnen oder Gradierhaus, größtes Freiluft-Inhalatorium der Welt im Königlichen Kurgarten. Und im Kurmittelhaus der Moderne schließlich reicht die Auswahl von Inhalationen bis hin zu Sole-Latschenkiefer-Bädern. Bad Reichenhalls Gesundheits-Concierges beraten gern kostenlos zu den unterschiedlichen Behandlungsmethoden. www.bad-reichenhall.de

Foto (download): Das Reichenhaller Solebad feierte 2023 seinen 200. Geburtstag und ist heute auch bei jungen Erholungssuchenden beliebt wie zu Zeiten des bayerischen Königs Max II., der die Alpenstadt ab 1848 regelmäßig zu Kurzwecken besuchte und später das Industriedenkmal „Alte Saline“ errichten ließ.

© Bad Reichenhall Tourismus & Marketing

Haubers Naturresort, Allgäu

Schrothkur in Oberstaufen: Neue Lebensenergie



„Die Natur ist die beste Apotheke. Was sie nicht heilt, heilt kein Arzt“, sagte einst Johann Schroth. Die Schrothkur im Allgäuer Vier-Sterne-Superior-Hotel Haubers Naturresort folgt seinen traditionellen Leitlinien, deren Prinzip auf vier Säulen fußt: Basische Mahlzeiten, Detox-Packungen, festgelegte Trinkzeiten in Abwechslung mit Trockentagen sowie moderate Bewegung und bewusstes Ruhen für die Stoffwechselaktivierung. In Haubers Naturresort in Oberstaufen wird der Aufenthalt von Heilpraktikerin und

Fastenexpertin Christiane Haibel sowie auf Wunsch von einem Arzt begleitet. Der Tag beginnt mit einem wohltuenden Wickel für die Entgiftung des Körpers. Tagsüber verbringen Fastende ihre Zeit mit sanfter körperlicher Betätigung, etwa auf dem Golfplatz direkt vor dem Hotel oder auf dem hauseigenen Klimapfad. Vor dem Abendessen bleibt genügend Zeit, um sich im Spa-Bereich „Haus am See“ mit Rosenblütenbad, Kräuterstempelmassage und Co. verwöhnen zu lassen. Die Schrothkur soll den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen, Selbstheilungskräfte aktivieren und Krankheiten vorbeugen. www.haubers.de

Foto (download): Bei der Schrothkur in Haubers Naturresort in Oberstaufen/Allgäu starten Fastengäste mit viel Ruhe in den Tag. © Haubers Naturresort/Michael Colella

Pressekontakt

Tom Carlos Kupfer
+49 8807 21490-14
tom@ahm-agentur.de

Jessica Thalhammer
+49 8807 21490-15
jessica@ahm-agentur.de

AHM Kommunikation
Lachener Straße 4
D-86911 Diessen am Ammersee
+49 8807 21490-0
info@hermann-meier.de
www.hermann-meier.de