

PRESSE-INFO

Kamalaya

12. März 2024



Kamalaya Koh Samui, Thailand: Gruppen-Retreats 2024

Gemeinsam heilen, wachsen und entdecken



Durch holistisches Yoga Körper und Geist in Einklang bringen, mithilfe von Life-Enhancement-Mentoren eine Reise zu emotionaler Balance antreten oder Einblicke in die so genannten Blue-Zones-Prinzipien für ein langes Leben erhalten: Das thailändische Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa auf Koh Samui bietet 2024 verschiedene Gruppen-Retreats an, bei denen sich Gäste stets auf eine innere Reise begeben. Durch

die begrenzte Teilnehmerzahl von maximal zwölf Personen stehen die Wellness-Experten dabei auch für individuelle Beratungen und Coachings zur Seite. „Im Kamalaya glauben wir grundsätzlich an die transformative Kraft unserer Retreats, um das natürliche Gleichgewicht des Körpers wiederherstellen. Jedes einzelne davon bietet die Möglichkeit, in sich zu gehen und sich in Begleitung von Gleichgesinnten, die nach Gelassenheit und dauerhaftem Wohlbefinden streben, selbst zu finden“, sagt Gopal Kumar, General Manager & Director of Wellness Development im Kamalaya Koh Samui. Tipp: Wer bis 20. Oktober 2024 einen siebentägigen Gesundheitsurlaub zwischen 1. Mai und 31. Oktober bucht, erhält ein Bonus-Guthaben für sein individuelles Wellness-Programm. www.kamalaya.com

Foto (download): Ein Moment der Ruhe: Bei den Gruppen-Retreats im Kamalaya Koh Samui/Thailand genießen die Teilnehmer unter anderem eine meditative Auszeit. Bildnachweis: Kamalaya Koh Samui

Blue Zones Group Retreat

(5. bis 11. Mai)

Das neue Blue-Zones-Gruppen-Retreat im Kamalaya Koh Samui basiert auf den Forschungen des gleichnamigen Konzepts. Als Blue Zones gelten fünf Regionen auf der Welt, in denen Menschen überdurchschnittlich lang und gesund leben. Es ermöglicht den Teilnehmern durch authentische Erfahrungen und Lehrmethoden, ihre Lebensweise und -qualität nachhaltig zu verbessern. Unterstützt

von den Leitern des Programms, erleben die Gäste transformative Veränderungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

Finding Emotional Balance & Freedom

(1. bis 7. September)

Mithilfe der Life-Enhancement-Mentoren des Kamalaya Koh Samui lernen Teilnehmer dieses Retreats unterdrückte Emotionen und Erfahrungen aus der Vergangenheit loszulassen und gleichzeitig neue sowie positive Gewohnheiten für Körper und Geist in ihren Alltag zu integrieren. Dabei stehen ihnen die Experten vor Ort sowohl in Einzelgesprächen als auch in Kleingruppen mit ihrem Fachwissen zur Seite.

Reset & Renew Hormonal Balance

(1. bis 6. Oktober)

Dieses für Frauen zusammengestellte Gruppen-Retreat bietet den Teilnehmerinnen eine Pause vom unerbittlichen Tempo des Alltags. Unter der Leitung von Samantha Keating und den Kamalaya-Experten erleben sie eine transformative Reise, die sich der weiblichen Gesundheit widmet. Das speziell gestaltete Programm zielt darauf ab, das hormonelle Wohlbefinden durch eine Mischung aus alten Heiltraditionen und modernen Wellness-Praktiken wiederherzustellen und auszugleichen.

Holistic Yoga Escape for Body, Breath & Mind

(17. bis 21. Oktober)

Betreut von Simon Low, einem der weltweit führenden Yoga-Experten, unterstützt dieses holistische Retreat die Findung zu sich selbst und fördert dabei ganzheitliche Gesundheit. Das Programm vereint neueste Erkenntnisse aus Yoga, traditioneller chinesischer Medizin, angewandter Anatomie sowie modernen Energiemethoden mit zeitlosen Weisheiten aus Pranayama, Psychologie und Philosophie.

Pressekontakt

Natalie Schneider

+49 8807 21490-17

natalie.schneider@hermann-meier.de

Angelika Hermann-Meier

+49 8807 21490-0

angelika@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de