

PRESSE-INFO

Kamalaya

24. Oktober 2024



Kamalaya Koh Samui: Neuer Termin für „Blue Zones“-Gruppen-Retreat 2025

Das Geheimnis der Hundertjährigen



Die Bewohner der so genannten Blue Zones werden steinalt und bleiben dabei auch noch gesund. Wissenschaftliche Studien belegen einen ungewöhnlich hohen Anteil an über Hundertjährigen in Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Griechenland) und Loma Linda (Kalifornien/USA). Doch was genau verlängert das Leben der Menschen dort? Und wie können wir von ihnen lernen? Das erfahren

Interessierte im Rahmen eines Health-Retreats im thailändischen Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa auf Koh Samui. www.kamalaya.com

Foto (download): Ein langes, gesundes und erfülltes Leben ist das Ziel, das die Blue-Zones-Kriterien beschreibt. Dieses wissenschaftlich fundierte Konzept ist die Basis des Kamalaya Gruppen-Retreats auf Koh Samui im Mai 2025. © Blue Zones

Veränderungen fürs Leben: Eine Reise in die Blue Zones



„Wir freuen uns sehr, unseren Gästen 2025 erneut das ‚Blue Zones‘-Gruppen-Retreat zu präsentieren, bei dem sie Erfahrungen sammeln und sich Lebensgewohnheiten aneignen können, die eine beispiellose Langlebigkeit fördern“, sagt Gopal Kumar, General Manager des Kamalaya Koh Samui. Dank authentischer, inspirierender Erlebnisse und Teachings während des Retreats im preisgekrönten Wellness-Refugium erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre Lebensweise sowie die

eigene Lebensqualität nachhaltig verändern können. Dabei machen die Gäste zahlreiche körperliche, mentale sowie emotionale Erfahrungen, immer wohlwollend begleitet und unterstützt von den Leitern

des Programms. Das knapp einwöchige Gruppen-Retreat vom 10. bis zum 16. Mai 2025 ist für Interessierte ab 18 Jahren buchbar. Es umfasst insgesamt 26 Behandlungen und Aktivitäten sowie Vollverpflegung und kostet 6.000 Euro pro Person ohne Übernachtung. Longevity-Expertin Celine Vadam leitet die Coachings, Bewegungseinheiten, Kochkurse, Seminare, Wellness-Treatments und Ausflüge.

Foto (download): Während des „Blue Zones“-Gruppen-Retreats im Kamalaya Koh Samui erfahren Gäste mentales und emotionales Wohlbefinden. © Kamalaya Koh Samui

Ganzheitliches Wohlbefinden



Das „Blue Zones“-Gruppen-Retreat im Kamalaya Koh Samui befasst sich nicht nur mit körperlicher Gesundheit, sondern auch mit mentalem und emotionalem Wohlbefinden. Unter der Leitung von Blue-Zones-Expertin Celine Vadam nehmen die Teilnehmenden an transformierenden Workshops teil. Diese sollen dabei helfen, ihr Gleichgewicht im Leben zu finden, inneres Glück zu kultivieren und ihr volles Potential zu entfalten. Zudem umfasst das Programm eine Reihe physischer

Aktivitäten, die in den Traditionen der Blue Zones fest verwurzelt sind. Dazu zählen etwa sanfte Yogapraktiken, Qi-Gong und Meditationsübungen sowie belebende Bewegungstrainings, die die körperliche Vitalität und Ausdauer der ältesten Bewohner auf der Welt widerspiegeln. Zu den weiteren Blue-Zones-Prinzipien gehört eine nährstoffreiche und pflanzliche Ernährung. Das Wellness-Retreat beinhaltet entsprechende Mahlzeiten, die von traditionellen Diäten aus dem Mittelmeerraum, Okinawa (Japan) und der Nicoya-Halbinsel in Costa Rica inspiriert sind.

Foto (download): Die Mischung aus pflanzlichen und nährstoffreichen Zutaten garantiert eine optimale Ernährung und ein kulinarisches Erlebnis im Rahmen des „Blue Zones“-Gruppen-Retreats im Kamalaya Koh Samui/Thailand. © Kamalaya Koh Samui

Pressekontakt

Natalie Schneider
+49 8807 21490-17
natalie@ahm-agentur.de

Angelika Hermann-Meier
+49 8807 21490-0
angelika@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