

PRESSE-INFO

Kamalaya

21. Juni 2022



Herbstprogramm im Kamalaya Koh Samui, Thailand

Tief durchatmen und die eigene Balance finden



Eine Anleitung zum Glücklichein von ehemaligen indischen Mönchen bekommen, durch intensives Yoga Körper und Geist in Balance bringen oder mithilfe von gezielten Atem- sowie Meditationsübungen belastende Gedanken auflösen: Das thailändische Wellness- und Healing-Resort Kamalaya bietet verschiedenste Retreats an, bei denen man sich auf eine ganz persönliche und tiefgehende innere Reise begeben kann. Dabei beschäftigen sich maximal zwölf Teilnehmer*innen intensiv mit bestimmten Themen und profitieren unter anderem von der gegenseitigen Unterstützung in Gruppen-Sessions. Neben den ständig vor Ort anwesenden Coaches besuchen auch externe Mentoren aus aller Welt das Kamalaya. Diese Workshops gibt's im Healing-Resort als Ergänzung zu den unterschiedlichen eigenen Programmen, die ganzjährig buchbar sind. Nähere Infos unter www.kamalaya.com

Foto (download): Integriert in eine tropische Hügellandschaft liegt das ganzheitliche Healing-Resort Kamalaya Koh Samui am ruhigen thailändischen Laem Set Beach. Bildnachweis: Kamalaya/Ralf Tooten



Finding Emotional Balance & Freedom

Inmitten der tropischen und gleichzeitig heilenden Kamalaya-Atmosphäre begeben sich die Teilnehmer*innen dieses Gruppen-Retreats auf eine sehr persönliche innere Reise mit dem Ziel, ihre Harmonie und Balance (wieder) zu finden. Dabei identifizieren sie in persönlichen Sessions mit einem „Life Enhancement“-Mentor sowie in täglich gemeinsamen Sitzungen genau die Verhaltens- und Gedankenmuster, die ihr inneres Gleichgewicht blockieren. Diese werden durch positive Affirmationen sowie Rituale für Körper und Geist transformiert, um das Selbstvertrauen, die innere Balance und das eigene Potential wieder frei zu setzen. Die aus Indien stammenden Meditationslehrer Rajesh Ramani,

Smitha Jayakumar und Sujay Seshadri praktizierten über zehn Jahre als Mönche im Kloster. Zeitgemäß umgesetzt, basieren ihre Lehren auf traditionellen asiatischen Lebensphilosophien. In Kleingruppen und individuellen Coaching-Stunden inspirieren sie die Teilnehmer, wieder souveräner und gelassener auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren und glücklicher mit sich und anderen zu sein. Sechs Nächte im Rahmen des „Finding Emotional Balance & Freedom“-Retreats vom 1. bis 7. September 2022 kosten ab 3.460 €/Pers. im DZ inkl. VP.

Foto (download): Ihre innere Balance finden Kamalaya-Gäste in den Retreats des holistischen Wellness- und Healing-Resorts auf Koh Samui gemeinsam mit „Life Enhancement“-Mentoren
Bildnachweis: Kamalaya/Ralf Tooten



Yin & Yang Yoga Immersion

Während des Retreats können Kamalaya-Gäste mit Simon Low, führender Lehrer der ganzheitlichen „Yin & Yang Yoga“-Schule, ihre Yoga-Praxis vertiefen. Dabei geht es vor allem um den bewussten Ausgleich zwischen aktiven und passiven Elementen: Der Tag beginnt mit dynamischem Vinyasa-Yoga, also muskelstärkenden und schweißtreibenden Asanas. Nachmittags hingegen soll der Körper bei ruhigen Übungen loslassen, dazu verweilen die Teilnehmer*innen lange in den einzelnen Yoga-Positionen. Dies löst innere Anspannungen und aktiviert gleichzeitig tiefere Schichten wie Bindegewebe und Faszien. Low lässt sein umfangreiches Wissen aus TCM, Anatomie, Psychologie sowie Pranayama (Atemübungen) und Methoden aus der Energieheilung in seinen Unterricht einfließen. Dabei holt der Lehrer seine Yogis entsprechend der jeweiligen individuellen Fähigkeiten ab, so dass Anfänger genauso wie langjährig Praktizierende mit einem optimalen persönlichen Ergebnis aus dem Retreat gehen. Vier Nächte im Rahmen des „Yin & Yang Yoga Immersion“-Retreats vom 6. bis 10. Oktober 2022 kosten ab 2.448 €/Pers. im DZ inkl. VP.

Foto (download): Im Yoga-Pavillon des Kamalaya Wellness & Sanctuary Holistic Spa auf Koh Samui/Thailand lernen Gäste regelmäßig gemeinsam mit Koryphäe Simon Low die Kunst des Yoga
Bildnachweis: Kamalaya/Ralf Tooten

Die Kraft des Atems: Sondra Ray im Kamalaya

Sondra Ray ist eine der bekanntesten Persönlichkeiten der ganzheitlichen Atem- und Gesundheitslehre, Autorin von 19 Büchern und Gründerin von „Liberation Breathing®“. Im November 2022 bringt sie ihre Methode, eine kraftvolle Kombination aus Atemübungen und Meditation, ins thailändische Wellness Sanctuary & Holistic Spa Kamalaya auf Koh Samui. Die Ray-Techniken helfen dabei, toxische Gedanken, Stress sowie andere Blockaden durch gezielte Atemmuster loszulassen.

Weitere Teachings und Retreats im Spätsommer und Herbst 2022:

1. – 30. August: Dr. Leonard McGill, Structural Integration
3. – 18. September: Mariko Hiyama, Sorensensistem™ Facial Reflex Therapy
1. – 14. Oktober: Maria Hussain, Structural Integration and Scar Tissue Therapy
15. – 30. Oktober: Alex Ivanov, Integrated Body Work Therapy
1. – 14. November: Alexander Scrimgeour, Dien Chan Facial Reflexology
17. – 29. November: Sondra Ray, Liberating Breathwork

13. November 22 – 5. März 23: Dr. Song, Traditional Chinese Medicine Treatments

Pressekontakt

Natalie Schneider

+49 8807 21490-17

natalie.schneider@hermann-meier.de

Marie-Christin Pieper

+49 8807 21490-24

mc.pieper@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