



# holistisch onthaasten

Voor de *beauty addict* zijn insideradresjes en -tips van levensbelang. AM spoort ze graag voor je op. Dit keer de Kamalaya-spa op Koh Samui. Een Thaise beauty-tempel, waar ook je emotionele en spirituele problemen worden aangepakt. Zelfs als je niet wist dat je die had.

**waar?** Ongeveer 560 km ten zuiden van Bangkok, op de zuidoostkust van Ko Samui, het eiland dat na Phuket en Ko Chang het grootste van de Thaise archipel is. Ko Samui heeft een tropisch klimaat (28-35°C), dat wordt beïnvloed door de Thaise Golf. In december en januari zakt het kwik hooguit tot 21°C. Prima temperatuurtje dus.

**wat?** Kamalaya Koh Samui is een super-de-luxe spa-resort, volgens een prijswinnend 'Oost meets West'-concept. Het ligt op een heuvel, zodat je uitkijkt op de witte stranden en de idyllische lagune, en is

omgeven door tropische planten, granieten muurtjes, charmante stroompjes en inheemse boomsoorten. Het resort telt meerdere restaurants met *high-level health food* en 59 kamers en villa's (waarvan één met een *private pool*). Allemaal ingericht met lokale materialen en met *matching* stoffen. En dan is er natuurlijk de Wellness Sanctuary and Holistic Spa, die een oriëntaalse oase is.

**bijzonder?** Vrijblijvend badderen is er niet bij, want de Kamalaya-spa gaat uit van een holistische visie op de mens. Body, mind, verstand en hart worden als één geheel beschouwd en alle behandelingen die je kunt ondergaan, zijn erop gericht zowel je emotionele en je fysieke als je spirituele nood te lenigen. Terwijl je gedachteloos in een beautybad lijkt te dobberen, ben je feitelijk drukdoende om je geest te verrijken. Zo sla je dus twee vliegen in één klap.

**spa-aanbod?** Ayurveda, homeopathische en holistische behandelingen, oud-Chinese geneeskunde, natuurologie (een mix van o.m. acupressuur, plantkunde, iriscopie en – jawel – lessen in natuurlijke hygiëne), yoga en spirituele fitness; het staat allemaal op het wellnessmenu. Net als detoxen, een massage of een lymfedrainage ondergaan. En gewoon relaxen? Dat kan natuurlijk ook.

**aanrader?** Uit de ruim zeventig spa-services die Kamalaya biedt kozen we twee favorieten. De Asian Bliss, een (nadere) kennismaking met traditioneel oosterse

wellnessrituelen, die je nóg meer vitaliteit en levensvreugde belooft (*duur 5, 7 of 10 dagen, vanaf ca. €1.018 p.p.*) Ook een echte aanrader is het Detox & Rejuvenation-programma (*duur 7, 9 of 14 dagen, vanaf ca. €1.474,15 p.p.*) Dit is een reeks behandelingen die het lichaam ertoe aanzet om giftige stoffen te lozen en de verbranding te versnellen. Je krijgt meer energie en voelt je vitaler, waardoor je uiteindelijk een gezond lijf krijgt én een lang leven dat staat in het teken van persoonlijke groei. De therapieën worden onder meer gecombineerd met eetadviezen en holistische fitness (godzijdank optioneel). Uiteindelijk wordt zo een 'lichtheid van zijn' bereikt, waardoor je het leven in al zijn rijkdom kunt omarmen. Goed nieuws natuurlijk, want of het nu op emotioneel, spiritueel of materieel gebied is; rijkdom, daar is toch niemand vies van? ●

Terwijl je geniet van je beautybad ben je drukdoende je geest te verrijken



Voor meer info  
WWW.KAMALAYA.COM

