Chiva-Som „Heart-Centered“ Meditation – Zeit für sich selbst nehmen

Die Chiva-Som Koryphäe Dr. Jason Culp verrät eine einfache aber durchaus effektive Technik, wie sich das eigene, emotionale Wohlbefinden positiv beeinflussen lässt

München / Hua Hin, 3. März 2021 – Wertvolle Gespräche mit dem Partner, Zeit mit der Familie und der regelmäßige Austausch mit den besten Freunden – soziale Bindungen und vertrauensvolle Beziehungen sind für unser gesundheitliches Wohlbefinden essenziell. In Zeiten der unbegrenzten Kommunikationsmöglichkeiten kommt es durchaus vor, dass sich sozialer Austausch schnell in Stress umwandelt. Dr. Jason Culp ist überzeugt: „So hilfreich und fortschrittlich die digitale Kommunikation ist, so negativ kann sich die Dauererreichbarkeit auch auf die psychische Gesundheit auswirken.“ Der Direktor für Forschung und Entwicklung des renommierten thailändischen Luxusretreats Chiva-Som, zeigt wie die „Heart-Centered“ Meditation dabei hilft, einen Ausgleich zu schaffen und den Blick auf sich selbst zu richten.

Die Praxis der Meditation oder das bloße Beobachten des Atems ist eine einfache Möglichkeit, die introspektiven Sinne, das „In-sich-hinein-Hören“, zu schärfen. Die „Heart-Centered“ Meditation ist eine vom HeartMath Institute – seit der Gründung 1991 widmen sich Wissenschaftler dort der Erforschung von Stressbewältigung, emotionaler Intelligenz und mentaler Stärke – entwickelte Technik, um eigene Gefühle in Balance zu bringen. Die Methode soll, laut Chiva-Som Gesundheitsexperte Dr. Jason Culp, täglich geübt werden und gliedert sich in vier Schritte.

Zunächst geht es darum sich auf die Atmung zu konzentrieren, dafür eignet sich ein ruhiger Ort. Nun verbildlicht der Meditierende seine Gedanken vor seinem geistigen Auge, indem er an ein ihm nahestehendes Lebewesen denkt und sich bis in das kleinste Detail darauf fokussiert. Ein Lächeln und gute Wünsche an das innere Gegenüber lassen den Geist zur Ruhe kommen und bereiten selbst Freude und Zufriedenheit. Das positive Bild wird gedanklich vom Kopf über die Brust bis hin zum Herz bewegt. Der Fokus verweilt auf dem Herzensbild, während die Atmung langsam und gleichmäßig fließt. „Mit einiger Übung geht die „Heart-Centered“ Meditation leicht von der Hand und vertieft Selbstliebe sowie Dankbarkeit in diesen herausfordernden Zeiten“, so Dr. Jason Culp.

Über Chiva-Som

Chiva-Som stammt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet: Oase des Lebens. Seit über 25 Jahren genießt das Gesundheits- und Wellnessresort im thailändischen Hua Hin Weltklassestatus. Direkt am Strand in einem 2,8 Hektar großen tropischen Garten gelegen, steht Chiva-Som für eine Neubelebung von Körper, Geist und Seele. Hier werden westliche Methoden erfolgreich mit östlicher Philosophie kombiniert. Einst war Chiva-Som mit seinen 54 Zimmern, Suiten und Thai Pavillons das erste asiatische Luxusretreat und gilt nach wie vor als Marktführer im südostasiatischen Raum aufgrund seiner Experten und seiner Gesundheitsküche, seiner rund 200 zukunftsweisenden

Programme, die in 70 Behandlungsräumen angeboten werden, sowie der Gasttherapeuten. Wer das Resort betritt, bekommt ein persönlich auf sich zugeschnittenes Programm, das eine gesunde Lebensweise fördert und die Lebensqualität fundamental verbessert. Dabei setzt Chiva-Som auch auf Digital Detox: In den öffentlichen Bereichen sind weder Handys noch Kameras erlaubt. Ausgezeichnet mit zahlreichen Preisen als bestes Gesundheits- und Wellnessresort der Welt wird Chiva-Som von Gästen und Branchenkennern gleichermaßen geschätzt. Außerdem wurde Chiva-Som mit dem Green Globe Zertifikat ausgezeichnet – dies geht nur an Unternehmen, die höchste Standards zum Schutz der Natur in allen Bereichen des täglichen Lebens erreichen.

Die Bildrechte liegen beim Chiva-Som International Health Resort. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von Chiva-Som International Health Resort verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Kontakt:
Chiva-Som International Health Resort
Kewalin Sukumjittanon
Resort: 73/4 Petchkasem Road
Hua Hin, Prachuab Khirikhan 77110
Thailand
Tel: +66 (32) 536 536
kewalin.s@chivasom.com
www.chivasom.com
www.chivasomproducts.com

Presse- und Fotoanfragen:
segara Kommunikation® GmbH
Antje Achter-Zens
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Telefon: +49 (89) 552 797 60
antje.achter-zens@segara.de
www.segara.de