



Resilienz im Alltag – das seelische Immunsystem stärken **Die beiden Wellness Pioniere Chiva-Som in Thailand und sein erstes Schwesterretreat** **Zulal Wellness Resort in Katar machen es vor und lehren eine resiliente Lebensweise**

München / Al Ruwais, 4. August 2022 – Krisen, Konflikte, Krankheiten: Jeder reagiert unterschiedlich auf körperliche und vor allem mentale Herausforderungen im Alltag, Berufsleben oder auch in der Familie. Ein gestärktes seelisches Immunsystem ist dabei der Schlüssel, um auch in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben und dem Druck standhalten zu können. Resilienz ist jedoch keine angeborene Eigenschaft, sondern ein stetiger Lernprozess, der durch die eigenen Ressourcen, Verhaltensweisen und Persönlichkeitsmerkmale geprägt ist. Sowohl das Chiva-Som International Health Resort in Hua Hin als auch das neu eröffnete Zulal Wellness Resort in Katar, das erste Schwesterretreat des Wellness Pioniers in Thailand, bieten deshalb besondere Bewältigungsstrategien, die ihren Gästen helfen, sich in Resilienz zu üben und künftig erfolgreich mit Herausforderungen und Stressoren umzugehen – für einen langfristigen Benefit. Weitere Informationen unter www.chivasom.com und www.zulal.com.

Bereits seit mehr als 26 Jahren leistet das Chiva-Som Health Resort in Thailand weltweit Pionierarbeit auf dem Gebiet der transformativen Wellness-Praktiken. Das Adults-Only Resort bietet dabei eine besondere Erholungsreise für Unternehmer, Entrepreneurs und gestresste Eltern, die sich ihren täglichen Herausforderungen im Chiva-Som Immune Resilience Retreat stellen und so lernen, einen gesunden Lebensstil langfristig zu pflegen. Der erste Schritt in Richtung Resilienz ist dabei eine ausgewogene Ernährung. Junk-Food ist hier tabu, denn eine nährstoffreiche Cuisine ist für die Steuerung und Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen essentiell. Bewegung ist ein weiterer wichtiger Bestandteil einer gesunden Immunfunktion – jedoch nur, wenn entsprechende Ruhe- und Erholungsphasen integriert sind. Daher erhalten alle Gäste zu Beginn ihrer Auszeit ein maßgeschneidertes Programm mit geregelten Zeiten für Fitness, Erholung mit Treatments wie Akupunktur, Hydrotherapie und Massagen sowie Praktiken zur Stressbewältigung wie Meditation und Atemübungen. Ein letzter entscheidender Faktor ist ausreichend Schlaf, denn ein ausgeruhter Körper reagiert weniger gereizt und kann sich besser vor Viren und anderen Infektionen schützen. Daher bietet das Resilience Retreat auch Entspannungstherapien zur Förderung eines erholsamen Schlafs.

Raus aus Thailand, rein in die Wüste Katars: Auch im Zulal Wellness Resort, by Chiva-Som und das weltweit erste Zentrum für Traditionelle Arabisch-Islamische Medizin (TAIM), wird Resilienz gelehrt und praktiziert. Das Besondere: Im Discovery Retreat, das speziell auf Familien und Mehr-Generationen-Urlaub spezialisiert ist, erhalten Groß und Klein, ähnlich wie im Chiva-Som in Thailand, ein individuell zugeschnittenes Programm aus Fitness, Erholung und Wellness Cuisine. Doch hier liegt der Fokus vor allem auf der Devise „Do it yourself“, denn in interaktiven Angeboten wie gemeinsamen



Kochkursen lernt die ganze Familie, wie man ausgewogene und gesunde Gerichte selbst zubereiten kann. Außerdem erlernen sie in gemeinsamen Workshops, wie man mit einfachen Massagegriffen Blockaden im Körper lösen und Triggerpunkte entspannen kann. Auch das Austesten von Atemtechniken, die den Körper energetisieren und den Geist beruhigen, sorgt für die richtige Balance im Alltag und bereitet die kleinen Gäste auf den Schulalltag und später auch auf die Berufswelt vor.

Über Zulal Wellness Resort

Das neue Zulal Wellness Resort ist eine Oase. Eine Oase der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Entspannung. Erstmals treffen in dem neuen Health Resort asiatische und arabische Gesundheitsphilosophien aufeinander und verschmelzen hier zu einem ganz neuen Ansatz, der in dieser Form weltweit Premiere feiert. Unter der Anleitung des thailändischen Wellness-Pioniers Chiva-Som ist in Katar ein Resort entstanden, das seinen Gästen einen ganzheitlichen und gesunden Lebensstil erschließt. Die weitläufige und zeitgenössisch gestaltete Luxusoase liegt direkt am Meer und richtet sich nicht nur an klassische Wellnessliebhaber, sondern ganz bewusst auch an Familien, die in den 120 Zimmern und Suiten des Family Wellness Resort gemeinsame Auszeit und Aktivitäten genießen können. Erwachsene Alleinreisende, Paare und Gruppen werden im abgeschiedenen Wellness Resort mit 60 Suiten und Villen empfangen. Weitere Informationen unter www.zulal.com.

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. Weitere Informationen unter www.chivasom.com.

Die Bildrechte liegen bei Zulal Wellness Resort. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung des Zulal Wellness 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
reservations@chivasom.com
www.chivasom.com
www.chivasomproducts.com

Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH
Antje Achter-Zens & Simone Meißner
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Telefon: +49 (89) 552 797 60
antje.@segara.de & simone@segara.de
www.segara.de



Buchungskontakt:

Zulal Wellness Resort by Chiva-Som
Building No.100, Street 319, Zone 79
P.O. Box 70034
Al Ruwais, Qatar
info@zulal.com
www.zulal.com

Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH
Elena Eble & Rena Haliassos
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
elena@segara.de & rena@segara.de
www.segara.de