



## Die Macht der Haltung

**Ergonomie trifft Entspannung: Wellbeing-Pionier Chiva-Som ebnet den Weg zu einem schmerzfreien (Arbeits-)Alltag mit dem Optimal Performance Retreat**

*München / Hua Hin, 22. August 2023* – In einer schnelllebigen Zeit, in der Menschen mehr Zeit als je zuvor am Schreibtisch verbringen, hat Chiva-Som eine Antwort auf die wachsenden gesundheitlichen Herausforderungen gefunden, die die moderne Arbeitswelt mit sich bringt: Das Optimal Performance Retreat ist ein individuelles Programm, das darauf abzielt, die Körperhaltung zu korrigieren und einen schmerzfreien (Arbeits-)Alltag zu gewährleisten. Eingebettet in das Naturparadies von Hua Hin, ermöglicht das Wellness- und Gesundheitsresort seinen Gästen, zur Ruhe zu kommen und das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Entspannung wiederherzustellen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.chivasom.com](http://www.chivasom.com).

Zu wenig oder einseitige Bewegung, hohe Arbeitsbelastung, längere Bildschirmzeiten und der plötzliche Wechsel ins Home-Office - die Belastungen moderner Arbeitsweisen haben in den letzten Jahren zu zunehmenden Anspannungen geführt, die nicht selten in Verspannungen und teilweise chronischen Schmerzen münden. Um diesem entgegenzuwirken, hat Chiva-Som das Optimal Performance Retreat ins Leben gerufen. Durch die Wiederherstellung der richtigen Haltung wird das Gewicht gleichmäßig verteilt, der Druck von den inneren Organen genommen und die Energie kann freier durch den Körper fließen. Von Re-Funktionsübungen und Physiotherapie bis hin zu Super-Stretch- und Deep Tissue Massagen bietet das Programm eine umfassende Palette von Techniken zur körperlichen und geistigen Regeneration. Die Tiefengewebsmassage, die speziell auf die Muskeln, das Narbengewebe und das Bindegewebe des Körpers abzielt, löst angesammelte Verspannungen, Blockaden und Knoten, die durch langes Sitzen in schlechter Haltung entstanden sind. Massagetherapeuten helfen, die Durchblutung zu verbessern und kleine Narben zwischen den Muskelfasern aufzulösen. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu erhöhen und Schmerzen und Verspannungen zu verringern - eine ideales Retreat vor allem für diejenigen, die unter Stress leiden, der sich häufig im Schulterbereich ansammelt.

Vor dem Hintergrund der aktuellen Herausforderungen der modernen Arbeitswelt schafft das Retreat durch seine idyllische Lage am Meer und erstklassigen Therapeuten ideale Voraussetzungen, um Körper und Geist zu revitalisieren, wobei es nicht nur kurzfristige Beschwerden lindert, sondern auch langanhaltende Lösungen für gesteigerte Gesundheit und Wohlbefinden bietet.



### **Über Chiva- Som International Health Resort**

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. Weitere Informationen unter [www.chivasom.com](http://www.chivasom.com).

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  
[reservations@chivasom.com](mailto:reservations@chivasom.com)  
[www.chivasom.com](http://www.chivasom.com)  
[www.chivasomproducts.com](http://www.chivasomproducts.com)

#### **Presse- und Fotoanfragen:**

segara Kommunikation® GmbH  
Isabelle Adler  
Harmatinger Straße 2  
D-81377 München  
Telefon: +49 (89) 552 797 60  
[isabelle@segara.de](mailto:isabelle@segara.de)  
[www.segara.de](http://www.segara.de)