



Die Kunst des Innehaltens: Eine (Winter-)Reise zum Ich Mit Entspannungstechniken für Körper und Geist bietet das Yoga for Life Retreat im Chiva-Som eine Anleitung zu mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden im Alltag

München / Hua Hin, 20. September 2023 – „Die Fülle des Lebens liegt in der Stille des Geistes“, sagte einst der indische Weise Jiddu Krishnamurti. Doch den Gedankenfluss für einen Moment zu stoppen und den Moment bewusst zu erleben, ist leichter gesagt als getan. Beim Yoga for Life Retreat im thailändischen Wellness- und Gesundheitsresort Chiva-Som haben Gäste die Möglichkeit, sich auf eine persönliche und tiefgehende innere Reise zu begeben und bei individuellen Wellbeing-Sessions zur Ruhe zu kommen. Weitere Informationen finden Sie unter www.chivasom.com.

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und der Winter steht vor der Tür. Ein idealer Zeitpunkt, um eine Reise zur inneren Ruhe zu beginnen. Durch intensive Dehnübungen Körper und Geist in Balance bringen, mithilfe von gezielten Atem- sowie Meditationsübungen belastende Gedanken auflösen und durch eine ganz individuelle Anleitung zu mehr Achtsamkeit gelangen: Im "Yoga for Life"-Retreat des Chiva-Som rückt die Verbindung von Körper, Geist und Seele ins Rampenlicht. Dabei geht das Luxusresort einen einzigartigen Weg, denn jeder Gast erhält ein individuelles Gesundheits- und Wellnesskonzept, das eine Vielzahl von Yoga- und Entspannungseinheiten, Spa-Behandlungen und gesunde kulinarische Köstlichkeiten umfasst. Ob Hatha-, Vinyasa- oder Ashtanga-Yoga, hier findet jeder den Stil, der am besten zu ihm passt und auf sein persönliches Niveau zugeschnitten ist. Für diejenigen, die ihre Fähigkeiten vertiefen möchten, stehen fortgeschrittene Praktiken wie Meditation und ayurvedische Entgiftungstechniken zur Verfügung. Direkt am Palmenstrand oder im 2,8 Hektar großen tropischen Garten - das führende Wellnessresort bietet schon durch seine exotische Natur den idealen Ausgangspunkt, um herunterzukommen und wieder zu sich selbst zu finden.

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.

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
www.chivasom.com
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
www.segara.de