



## Der Weg ist das Ziel: Neue Wellness Paths auf Bali

Mit den neuen „Wellness Paths“ startet das COMO Shambhala Estate in eine neue Ära des Wohlbefindens und macht jeden Aufenthalt noch persönlicher

München / Singapur, 27. Februar 2024 – Jede Wellnessreise ist so individuell wie der Reisende selbst – denn oft ist der Wunsch nach Entspannung nicht der einzige Grund für einen Aufenthalt in einem Wellnessresort wie dem COMO Shambhala Estate auf Bali. Dabei können die Ziele ganz unterschiedlich sein: ein sportlicherer Lebensstil, zurück in die eigene Balance finden, die Ernährung umstellen, ein besseres Körpergefühl oder mentale Stärke. Genau hier setzen die neuen „Wellness Paths“ im COMO Shambhala Estate an. Ab sofort können Gäste nach einem umfangreichen Gespräch mit den Therapeuten aus fünf Pfaden des Wohlbefindens wählen, die ganz individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Damit wird jeder Aufenthalt im balinesischen Regenwald noch persönlicher und ermöglicht es, Schritt für Schritt seinen ganz eigenen Pfad des Wohlbefindens zu finden. Weitere Informationen unter [www.comohotels.com](http://www.comohotels.com).

Das COMO Shambhala Estate liegt mitten im Payagan-Dschungel an einer heiligen Quelle, die von Einheimischen aufgrund ihrer heilenden Wirkung verehrt wird – eigentlich schon genug Ingredienzen, um abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Mit COMO Shambhala hat COMO hier ein Wellnesskonzept entwickelt, das auf der Synergie moderner Wissenschaft und fernöstlicher Heilung gründet. Und hier setzen auch die neuen Wellness Paths an. „Mit integrierter Diagnostik, personalisierten Trainingsplänen und innovativen Therapien war das COMO Shambhala Estate schon immer ein Vorreiter in Sachen Wellness“, so Lisa Manser, Group Director of Wellness Operations der COMO Hotels and Resorts. „Die neu entwickelten Wellness-Pfade verdeutlichen einmal mehr unseren Anspruch, sehr exklusive ganzheitlichen Wellness-Reisen anzubieten.“

Der „**Integrated Wellness Path**“ ist auch der Umfangreichste und bietet sich vor allem für Gäste an, die Wohlbefinden, Körper und Geist nachhaltig positiv verändern möchten. Gemeinsam mit Gesundheitsexperten wird die Ursache allen Unwohlseins analysiert und daraufhin ein persönlicher Plan erstellt, der Fitness, Ernährung und Treatments umfasst. Der zweite Pfad „**Fit to Perform**“ konzentriert sich ganz auf den sportlichen Part. Persönliche Trainer und Yogalehrer dabei, die eigenen Fitnessziele zu verfeinern und Spitzenleistungen zu erzielen. Besonders geeignet ist dieses Programm auch für Profisportler, die auf einen Wettkampf hinarbeiten oder sich von einer Verletzung erholen. Wer sich mehr auf sein inneres Wohlbefinden konzentrieren möchte, kann dies beim Wellnesspfad „**Detox to Restore**“ wiederfinden. Von einer Darmreinigung über Wellness Cuisine bis hin zur Reinigung von Nahrungs- und Umweltgiften dreht sich hier alles um die Entgiftung des Körpers.

Die richtige Ernährung spielt beim vierten Wellnesspfad „**Nourish to Glow**“ die größte Rolle, der sich für Menschen anbietet, die sich ausgewogen ernähren oder lernen möchten, mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten besser umzugehen. Die COMO Shambhala Cuisine setzt auf nährstoffreiche, ausgewogene Gerichte aus lokalen Zutaten, die Anzeichen falscher Ernährungsgewohnheiten wie schlechtem Schlaf, Verdauungsproblemen und psychischen Problemen entgegenwirkt. Bei der psychischen Gesundheit setzt auch der letzte Pfad „**Connect to Rebalance**“ an und wirkt Stress, Unausgeglichenheit oder Ziellosigkeit entgegen. Aktivitäten in der Natur, Digital Detox, Meditation und Atemarbeit helfen dabei, zurück zu mentalem Gleichgewicht zu finden, sich neu zu erden und die eigene Resilienz zu stärken.

Alle Wellness Paths (mit Ausnahme des Integrated Wellness Paths ab fünf Nächten) sind buchbar von drei bis sieben Nächten und sollen 2024 auch in weiteren COMO Häusern eingeführt werden. Dazu gehören das COMO Alpina Dolomites in Italien, COMO Parrot Cay auf den Turks- und Caicosinseln und das neue COMO Metropolitan Singapur.

### **Über COMO Hotels and Resorts**

Die luxuriösen COMO Hotels and Resorts nehmen Gäste mit auf eine Reise, bei der die Zeit stillzustehen scheint. 1991 legte die singapurische Geschäftsfrau Christina Ong den Grundstein der COMO Hotels and Resorts: Mit der Eröffnung des COMO The Halkin verwirklichte sie ihre Vision eines boutique Designhotels in London. Heute umfasst die Hotelkollektion 18 Häuser, von denen keines dem anderen gleicht, die COMO Philosophie wird aber in allen Häusern gelebt: luxuriöses, zeitloses Design, außergewöhnliche Erfahrungen, ganzheitliche Wellnessangebote, fein auf die jeweilige Landesküche abgestimmte Food-Konzepte und herzlicher Service, der dazu einlädt, zurückzukehren. Alle COMO Hotels sind Oasen für jene, die zur Ruhe kommen und sich auf das Wesentliche besinnen möchten – sei es in einer pulsierenden Metropole wie London, Bangkok oder Perth oder mitten in der Natur auf Bali, den Turks- und Caicosinseln oder in der Toskana. Weitere Informationen unter [www.comohotels.com](http://www.comohotels.com).

Die Bildrechte liegen bei COMO Hotels and Resorts. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von COMO Hotels and Resorts verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

#### **Buchungskontakt:**

COMO Shambhala Estate  
Banjar Begawan  
Desa, Melinggih Kelod  
Bali 80571  
[info@comohotels.com](mailto:info@comohotels.com)  
[www.comohotels.com](http://www.comohotels.com)

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

segara Kommunikation® GmbH  
Rena Haliassos & Elena Giggenbach  
Harmatinger Straße 2  
D-81377 München  
[rena@segara.de](mailto:rena@segara.de) & [elena@segara.de](mailto:elena@segara.de)  
[www.segara.de](http://www.segara.de)

