



## Sanft durch die Wechseljahre

### Innere Balance durch Hormon-Yoga und Wellness Cuisine: Das Gesundheits- und Wellnessresort Chiva-Som bietet natürliche Unterstützung für die Menopause

München / Hua Hin, 5. Juni 2024 – Neue Harmonie in den Wechseljahren? Viele Frauen kennen die Achterbahn der Hormone nur allzu gut: Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen sind keine Seltenheit. Doch es gibt Hoffnung inmitten dieser Veränderungen. Im thailändischen Wellness-Resort Chiva-Som haben Gäste die Möglichkeit, mit Hormon-Yoga und abgestimmten Gerichten den weiblichen Hormonhaushalt natürlich zu unterstützen und sich sanft auf diese Lebensphase einzustellen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.chivasom.com](http://www.chivasom.com).

Menopause - ein Thema, das viele Frauen gerne aufschieben, bis die hormonellen Veränderungen unübersehbare Beschwerden verursachen. Hier setzt das Hormon-Yoga von Chiva-Som als ganzheitlicher Ansatz für mehr Wohlbefinden an. Sanfte und aufbauende Bewegungen helfen, das natürliche Gleichgewicht der Hormone wiederherzustellen. Die Übungen basieren auf dem Prinzip der Energielenkung und wirken direkt auf Hormondrüsen und Organe. Eine Sitzung mit der Yoga- und Meditationslehrerin Prema Jo Yee Yung Fung umfasst dynamische Aufwämbewegungen, Chakra-Visualisierung und Yoga-Asanas, die den Hormonhaushalt stimulieren. Auch Yoga Nidra und Pranayama werden eingesetzt, um das Gleichgewicht des Nervensystems und die Energieflüsse wiederherzustellen. Aktivierende Atemtechniken wie Bhastrika und Ujjayi setzen Wärme und Energie im Körper frei, die bewusst zu den Eierstöcken und den Hormonen gelenkt werden. Nicht zu unterschätzen ist der entspannende Effekt der Yogapraxis auf körperlicher und mentaler Ebene. Auch die Ernährung spielt eine große Rolle dabei, wie der Körper die Menopause verarbeitet. So bietet Chiva-Som eine Wellness-Küche an, die den Körper ganzheitlich unterstützt, indem sie sowohl phytoöstrogen- als auch kalziumreiche Lebensmittel enthält. Während erstere hormonelle Schwankungen ausgleichen, ist Kalzium wichtig für die Knochendichte und -struktur, die in den Wechseljahren geschwächt werden kann.

Von den ganzheitlichen Therapien und Aktivitäten, die zu einer nachhaltigen inneren Balance verhelfen, profitieren die Gäste nicht nur vor Ort, sondern nehmen auch wertvolle Erkenntnisse mit nach Hause. Ebenso steht das Team nach dem Aufenthalt noch für Beratungsgespräche rund um den holistischen Leitfaden zur Verfügung.

### 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)