



## Namaste im Alma Resort

### Herabschauender Hund an der Küste von Cam Ranh: Yogalehrer Umesh begeistert mit achtsamen Kursen und geführten Meditationen

München / Cam Ranh, Vietnam, 30. Januar 2025 – Ab auf die Matte und los geht's...Das Alma Resort lockt neben Familien, Naturverbundenen und Beachfans auch Yogis jeglicher Erfahrungsstufen nach Vietnam: Egal ob Einsteiger oder Experte, das Luxusresort bietet Stunden in Hatha- und Power Yoga sowie weiteren Stilrichtungen an, um die eigene Fitness zu verbessern oder einen Moment in Stille zu genießen. Die Kursleitung verantwortet Yogalehrer Umesh Kumar Sharma, der mit 20 Jahren Erfahrung an den außergewöhnlichsten Orten der Welt Yoga lehrte – etwa am Fuße des Himalaya oder in Rishikesh, der indischen Stadt des Yogas. Im Alma Resort, das direkt am weitläufigen Long Beach liegt, schafft er durch seinen Ansatz aus traditionellem Wissen und modernen Einflüssen eine Reise zu innerer Balance und Gelassenheit. Weitere Informationen zum Alma Resort finden sich [hier](#).

Die Yogalehre verbindet schon seit 5.000 Jahren Körper, Geist und Seele – eine Tradition, die auch im Alma Resort Wertschätzung findet. Neben Entspannung im Urlaub, schaffen die erlernten Yogapraktiken auch Entschleunigung zuhause. Denn die gezielten Körperhaltungen, die sogenannten Asanas, lösen durch tiefe Dehnungen jegliche Verspannungen. Im Alma Resort erwartet Yogainteressierte dazu ein maßgeschneidertes Yogaerlebnis: Ob in entspannter Gruppenatmosphäre oder individuellem Privatunterricht, ob kraftvoll oder entspannend – im minimalistischen Yogaraum des Resorts begrüßt Yogalehrer Umesh unter anderem mit erfrischendem Morning Hatha Yoga, dynamischem Power Yoga oder sanften Evening-Stretch Einheiten. Dabei ist es stets sein Ziel, eine angenehme und inspirierende Atmosphäre zu schaffen, die von Ruhe, Achtsamkeit und persönlicher Weiterentwicklung geprägt ist. Sein umfassendes Wissen in Hatha-, Ashtanga- und Kriya-Yoga und dem tiefem Verständnis für therapeutische Anwendungen schaffen einen echten Mehrwert, der den Gästen auch lange nach dem Urlaub in Erinnerung bleiben wird.

Bei besonderen Bedürfnissen wie einer Schwangerschaft oder körperlichen Einschränkungen bietet das Alma Resort gezielte Kurse, die die sensiblen Bereiche während den Yogaübungen schonen. Besonders sanft und wohltuend gestaltet sich der yogische Schlaf, auch bekannt als Yoga Nidra. Diese geführte Meditationspraxis verbessert in Verbindung mit Atemtechniken die Konzentration und das geistige Wohlbefinden. So findet jeder im Alma Resort seine ideale Yoga-Erfahrung – von dynamischen Übungen bis hin zu stillen Momenten voller Zen und lösendem Ohmmm.



Mehr Informationen unter [www.alma-resort.com](http://www.alma-resort.com).

Preis je Yoga-Gruppenstunde: 100,000 VND, Preis für eine private Yoga-Stunde: 1 Person: 600,000 VND, 2 Personen: 900,000 VND, 3 Personen: 1,260,000 VND, 4 Personen: 1,440,000 VND, 5 Personen: 1,800,000 VND. Preis für eine Meditations-Stunde: 100,000 VND.

### Über Alma Resort

Designadresse für Luxusreisende, Familien und Gourmets in Vietnam: Das ist das Alma Resort am feinen Sandstrand der aufstrebenden Halbinsel Cam Ranh, dessen Gelände ganze 30 Hektar umfasst. Die 580 geradlinigen Suiten sowie Villen mit bis zu drei Schlafzimmern und privatem Pool zeigen alle Richtung Meer und überzeugen durch ihr modernes Design. Das Türkisblau des Pazifiks spiegelt sich nicht nur in den Interior-Details wider, sondern zieht sich durch das gesamte Resort – immer mit Blick auf das Südchinesische Meer. In insgesamt fünf Restaurants und vier Bars, darunter eine Strandbar, servieren Spitzenköche ihre Kochkunst, und Gäste finden von handgemachtem Sushi, traditionellen Gerichten mit Meeresfrüchten bis hin zu klassisch-italienischer Küche und mediterraner Meze direkt am Strand eine breite kulinarische Auswahl. Der Alma Food Court gleicht einem asiatischen Streetfood-Markt mit lokalen und internationalen Gerichten, zusätzlich laden drei Bars zum Sundowner ein. Zu den weiteren Highlights gehören 12 Swimmingpools, die kaskadenförmig zum Strand abfallen, ein Wasserpark mit Lazy River, Rutschen, Wellenbad und Kinderbecken, sowie ein modernes Kongresszentrum und ein beeindruckendes Amphitheater. Kinder und Familien kommen im Wasserpark, im hoteleigenen Kino mit 75 Plätzen, beim 18-Loch-Minigolf, im einzigartigen Wissenschaftslabor mit seinen spektakulären Exponaten, spannenden Experimenten und interaktiven Vorführungen oder im Kinderclub auf ihre Kosten. Jugendliche begeistern sich im Jugendzentrum mit Virtual-Reality-Spielen und anderen modernen Angeboten. Für sportliche Aktivitäten und Entspannung stehen eine große Sporthalle, ein Golf Simulator und ein Yogaraum zur Verfügung. Paare und Honeymooner genießen den Spa mit seinen 13 Behandlungsräumen, die Ruhe am Silent Pool oder das Kunst-Atelier mit zeitgenössischer Ausstellung. Das Alma Resort wurde bei den Travel + Leisure's World's Best Awards 2024 zum besten Resort in Südostasien, zur Nummer 2 in Asien und zur Nummer 9 weltweit gekürt. Alma erhielt 99,2 Punkte bei der 100-Punkte-Umfrage der US-amerikanischen Publikation. Die World's Best Awards gelten weithin als eine der beiden wichtigsten Auszeichnungen in der weltweiten Hotelbranche. Weitere Informationen unter [www.alma-resort.com](http://www.alma-resort.com).

**Bitte beachten Sie:** Die Bildrechte liegen beim Alma Resort. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung des Alma Resort verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

#### Buchungsadresse:

ALMA Resort  
North of Cam Ranh Peninsula  
Cam Hai Dong Commune  
Cam Lam District, Khanh Hoa Province  
Vietnam  
Tel: +84 258 399.1666  
[info@alma-resort.com](mailto:info@alma-resort.com)  
[www.alma-resort.com](http://www.alma-resort.com)

#### Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH  
Dorina Schreiber  
Harmatinger Straße 2  
D-81377 München  
Tel.: +49 (0) 89 – 552 797 6 – 29  
[www.segara.de](http://www.segara.de)