

## **Detox für die Sinne – die besten COMO Wellness-Hideaways** **Fünf COMO Hotels & Resorts setzen auf bewusste Rückzugsorte,** **die Raum für Regeneration, Achtsamkeit und Digital Detox schaffen**

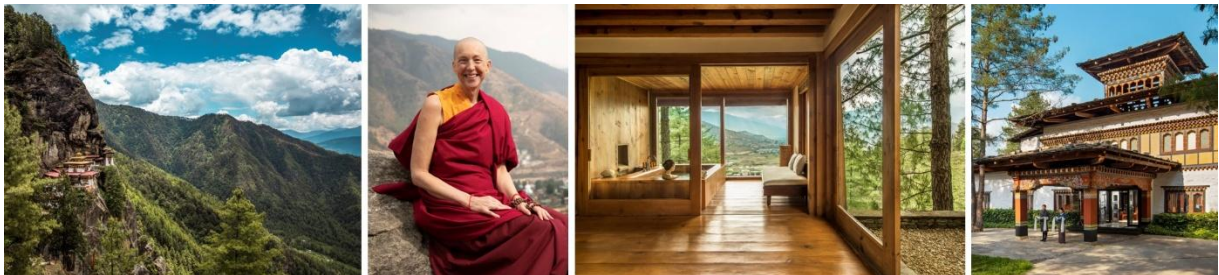
*München / Singapur, 19. August 2025* – In einer Zeit, in der unser Alltag von Leistungsanspruch, sensorischer Überfrachtung und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, wächst das Bedürfnis nach bewusster Entschleunigung und nachhaltiger Erholung. Digital Detox – der bewusste Verzicht auf Smartphone, Computer und Co. – ermöglicht es, Abstand vom Alltag zu gewinnen, Stress abzubauen und zu Achtsamkeit zu finden.

Genau hier setzt die Philosophie der COMO Hotels & Resorts an: Oasen der Ruhe, die es Körper, Geist und Seele ermöglichen, zu Balance und Einklang zu finden. Denn regenerative Wellness braucht Zeit und die von COMO Shambhala kuratierten Angebote kombinieren sorgfältig zusammengestellte und auf die individuellen Bedürfnisse des Gastes zugeschnittene Treatments, die mehrere Behandlungen und Methoden kombinieren. Die kulinarische Philosophie der COMO Shambhala Cuisines beinhaltet den Anspruch, die Bioverfügbarkeit und den hohen Nährwert frisch verarbeiteter Nahrungsmittel durch spezielle Zubereitungstechniken zu bewahren. Ergänzend zu den Wellnessangeboten fördern diese hochwertigen und von einem Netzwerk an Ernährungsexperten kreierten Mahlzeiten die Regeneration und das Wohlbefinden von innen heraus.

Durch dieses einzigartige, ganzheitliche Konzept aus dem Erleben von Naturräumen, individuellen Treatments in den COMO Shambhala Spas und vitalisierender Kulinarik in den COMO Shambhala Cuisines bietet COMO nicht nur eine Auszeit vom digitalen Rauschen, sondern auch einen Weg zu tiefer innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Weitere Informationen unter [www.comohotels.com](http://www.comohotels.com).

\*\*\*

### **COMO Uma Paro, Bhutan**



Diesen Oktober lädt COMO Uma Paro seine Gäste zu einem transformativen Achtsamkeits-Retreat unter der Leitung von Emma Slade – buddhistische Nonne, Autorin und Yogalehrerin – ein. Als erste europäische Frau, die in Bhutan ordiniert wurde, verbindet Slade auf einzigartige Weise östliche spirituelle Traditionen mit westlicher Perspektive. Mit Atemübungen, Meditation und Lehren der buddhistischen Philosophie führt sie die Teilnehmer durch eine Reise zu innerer Stille und Reflexion. Das Retreat „Stillness Within with Emma Slade“ ist eine COMO Wellness Journey und findet vom 6. bis 12. Oktober 2025 statt.

Im Mittelpunkt stehen tägliche Workshops zu Themen wie Atem und Geist, Empathie und Klarheit sowie spirituelle Transformation durch die Lehren von Vajrayana. Highlights sind Yoga, Reflexionen über buddhistische Prinzipien und meditative Sitzungen, die darauf abzielen, emotionales Gleichgewicht und innere Stille herzustellen.

Bereits am 5. Oktober lädt Slade Gäste zur COMO-Konversation „Set Free“ ein. Dabei erzählt sie von ihrem Weg aus dem globalen Finanzmarkt zum Leben im Kloster und von ihrer Arbeit mit „Opening Your Heart to Bhutan“, einer Wohltätigkeitsorganisation, die sowohl Kinder als auch Gemeinden im ganzen Land unterstützt.

\*\*\*

### COMO Shambhala Estate, Bali



Mitten im spirituellen Herzen Balis befindet sich auf über 22 Hektar inmitten der üppigen Vegetation des balinesischen Dschungels das COMO Shambhala Estate. Inspiriert von der Verbindung moderner Wissenschaft und jahrtausendealter fernöstlicher Heilmethoden, ist dieses ikonische Resort eines der ersten Häuser in Bali überhaupt, welches sich auf personalisierte Retreats spezialisiert hat. Das Resort feiert im September dieses Jahres sein 20-jähriges Jubiläum mit der Wiedereröffnung des Ojas-Wellness-Zentrums und läutet damit eine neue Ära ganzheitlichen Wohlbefindens ein.

Vom 25. November bis zum 1. Dezember 2025 veranstaltet das COMO Shambhala Estate ein transformatives Retreat speziell für Frauen unter der Leitung der Wellness-Direktorin des Anwesens, Kimberly Rose Kneier. Im Fokus steht die Etablierung einer tiefen Verbindung zur Natur und zu sich selbst. Basierend auf der Weisheit traditioneller östlicher Therapien und der chinesischen Medizin werden hier Frauen mit Wellness-Talks, herzzentrierten Heilmethoden und ganzheitlichen Praktiken in lebensverändernden Phasen emotionaler Erneuerung unterstützt. Die Teilnehmerinnen nehmen an personalisierten Akupunkturbehandlungen, Qi Gong-Workshops, therapeutischen Massagen und geführten Meditationen teil – alles vor der ruhigen Kulisse des immergrünen Dschungels. Diese immersive Erfahrung lädt Frauen dazu ein, zu entschleunigen, in sich hineinzuhorchen und sich wieder auf ihren natürlichen Rhythmus einzulassen. Das Retreat bietet einen Zufluchtsort für die Weisheit des eigenen Körpers, emotionale Klarheit und innere Vitalität.

\*\*\*

### COMO Alpina Dolomites, Italien



Wo Alltagsstress, Überreizung durch soziale Medien und Energielosigkeit die Vitalität des Körpers hemmen, kommen die imposanten Berge der Dolomiten ins Spiel. Der Anblick dieser verspricht heilende Effekte auf Körper und Geist, die Schönheit und Größe der Natur inspiriert und entspannt. Mitten in der majestätischen Kulisse der Dolomiten, eingebettet in die UNESCO-geschützte Seiser Alm in Italien, präsentiert sich das ganzjährig geöffnete COMO Alpina Dolomites als idyllisches Hideaway.

Besonders eindrucksvoll sind die Berge in den frühen Morgenstunden, wenn das Tal noch schläft: Bei der Wanderung „Mountain Silence – Mindful Hike“ öffnet sich im Rhythmus der Schritte der Blick nach innen, während die Sinne sich auf das Wesentliche konzentrieren. Durch das tiefe Einatmen der frischen Bergluft werden hier ganz nebenbei Stresshormone reduziert und das Immunsystem gestärkt. Nach der Rückkehr ist ein Besuch im COMO Shambhala Retreat ideal, um die geforderte Muskulatur zu entspannen. Das ganzheitliche Wellness-Programm setzt seinen Fokus auf Revitalisierung, ganz im Stil der bewährten COMO-Philosophie. Ein Highlight ist die Heubad-Behandlung: Nach einer wohltuenden COMO Shambhala Massage tauchen Gäste in ein traditionelles Südtiroler Heubad ein, das mit seinen durchblutungsfördernden Eigenschaften müde Muskeln und Gelenke beruhigt. Eine spannende COMO Wellness Journey findet vom 23. September bis 1. Oktober statt: Beim „Expert Breathwork Coaching“ lädt der Atemcoach Anthony Mullally ein, die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit im Alltag wie beim Sport zu verbessern. Bei den täglichen, kostenfreien Gruppensitzungen werden Atemtechniken und Meditation gelehrt, beim Kraft- und Ausdauertraining wiederum liegt der Schwerpunkt auf unterstützender Atemtechnik.

\*\*\*

#### COMO Cocoa Island, Malediven



Einatmen, Ausatmen, Durchatmen – und das mit der frischen Meeresbrise in der Nase und dem atemberaubend klaren Wasser der Malediven vor Augen. Ein perfekter Tag beginnt hier mit einer Barfuß-Gehmeditation auf einer Sandbank. Schritt für Schritt wird die Atmung bewusster, der Geist klarer und der Körper entspannter. Danach wartet ein gesundes Frühstück, bevor das Abenteuer ruft: Schnorcheln mit Ammenhaien, Segeln, Tauchen oder Windsurfen – alles direkt vor der Haustür. Für tiefgehende Entspannung inmitten tropischer Vegetation mit Blick auf die Lagune sorgt ein Besuch im COMO Shambhala Retreat. Hier wird Wellness nicht nur angeboten, hier werden die Treatments zelebriert – von der „Sun Soother“ Behandlung, in welcher die Haut nach dem Sonnenbad intensiv mit Feuchtigkeit versorgt wird oder bei einer verjüngenden Körperbehandlung für neue Energie. Im Anschluss an eine traditionelle Dosha-Bestimmung folgen eine Abhyanga-Rückenmassage, ein reinigendes Peeling, eine Kräuter-Körpermaske sowie eine therapeutische Gesichts- und Feuchtigkeitssmassage. Im Hydrotherapiebecken wird die Muskulatur durch Hochdruckdüsen mit warmem Wasser massiert und so das Nervensystem stimuliert. Diese hydrotherapeutische Anwendung, die auf einer über 6.000 Jahre alten Heillehre basiert, wirkt nicht nur beruhigend, sondern unterstützt auch gezielt die Regeneration – bei chronischen Schmerzen ebenso wie nach Operationen oder Verletzungen. Wer dabei das Handy bewusst beiseitelegt, erlebt, wie wohltuend digitales Loslassen sein kann.

\*\*\*

#### COMO Point Yamu, Thailand





Diese Aussicht verspricht sofortige Entspannung! Das Resort COMO Point Yamu thront auf der Spitze von Cape Yamu und gibt durch die regional einzigartige Höhenlage einen atemberaubenden Panoramablick auf grün bewachsende Inselketten in der glitzernden, türkisblauen Andamanensee. Hier finden selbst Workaholics zu ganzheitlicher Erholung – im Wellness-Paket „Sleep Dreams“ sorgt SleepHub®-Technologie für maximal erholsamen Schlaf, indem schlaffördernde, niederfrequente Schallwellen abgespielt werden. Das Guinot-Hydradermie-Treatment sorgt für Tiefenreinigung, Klärung und optimale Sauerstoffversorgung für gesunde und erfrischte Hautpartien. Durch auf die dermatologischen Bedürfnisse individuell zusammengestelltes Gel wird schwacher, ionisierter Strom in Hautpartien wie Hals und Augen übertragen und hilft, die Zeichen von Hautalterung zu glätten. Analog nutzt das Guinot DétOxygé'ne Treatment die Kraft der Natur, um Hautpartien zu entgiften und durch Pro-Oxygen die Zellatmung zu stimulieren, wobei eine grüne Tonmaske die austretenden Giftstoffe absorbiert. Der Einsatz von modernen Health-Technologien wird in Point Yamu großgeschrieben: Bei der hyperbaren Sauerstofftherapie werden natürliche Heilungskräfte des Körpers aktiviert, das Eisbad verbessert die Herz-Durchblutung und lindert Muskelentzündungen. Da regenerative Wellness Zeit und Ruhe benötigt, werden ausgiebige Ruhezeiten auf der traumhaften Terrasse mit Infinity-Pool des Shambhala Spabereichs empfohlen – der herrliche Blick über die zu Füßen liegende Inselwelt macht es Gästen wahrlich leicht, sich ganzheitlich zu regenerieren.

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.