



Neustart für Körper, Geist und Seele

COMO Hotels and Resorts erweitert weltweit seine Cleanse Programme und lädt ab sofort zu bewussten Reset-Retreats in sieben Resorts rund um die Welt ein

München/ Singapur, 16. Januar 2026 – COMO Hotels and Resorts erweitert seine renommierten Cleanse Programme aus der COMO Shambhala Kitchen auf sieben ausgewählte Häuser weltweit. An außergewöhnlichen Destinationen werden Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit so miteinander kombiniert, dass ein ganzheitlicher Rahmen entsteht, der für ein Reset der eigenen Balance und Vitalität sorgt. Weitere Informationen unter www.comohotels.com.

Ab sofort stehen die individuell konzipierten Cleanse Programme Gästen im COMO Parrot Cay (Turks- und Caicosinseln), COMO Point Yamu (Thailand), COMO Cocoa Island (Malediven), COMO Uma Canggu (Bali), COMO Shambhala Estate (Bali), COMO Maalifushi (Malediven) sowie im COMO Metropolitan Singapore zur Verfügung. Jedes Programm ist darauf ausgelegt, den Körper gezielt mit essenziellen Nährstoffen und natürlichen Wirkstoffen zu versorgen, die die Gesundheit unterstützen. Die Mindestdauer beträgt vier Tage und drei Nächte; angeboten werden sowohl Beginner- als auch Advanced-Varianten für unterschiedliche Erfahrungsstufen.

Das Cleanse Konzept für Einsteiger ist ideal für Gäste, die erstmals eine solche Reset-Erfahrung machen, und dreht sich gänzlich um nährstoffreiche Ernährung: Auf dem Speiseplan stehen farbenfrohe Salate, Blumenkohl-Steaks und ausgewogene Grain Bowls, ergänzt durch reinigende Suppen und frisch gepresste Säfte. Wer ein intensiveres Neustart-Retreat sucht, entscheidet sich für das Advanced Cleanse, das den Ernährungsfokus auf flüssige und pürierte Speisen legt – darunter Smoothies, Joghurts und Brühen.

Alle Cleanse Programme verbinden fachlich begleitete Therapien mit ausgewogener Ernährung und achtsamen Praktiken: so werden individuell zusammengestellte Cleanse-Menüs mit 60-minütiger manueller Lymphdrainage sowie einer 60-minütigen hautentgiftenden Behandlung kombiniert. Private Wellness-Sessions wie Yoga, Pilates oder Personal Training sind ebenso Bestandteil der Programme wie Atemübungen und Schlaftipps, die Gästen helfen, gesunde Routinen auch über den Aufenthalt hinaus in ihren Alltag zu integrieren. In mehreren Resorts – darunter dem Wellness-Herzstück COMO Shambhala Estate – kann das Cleanse-Programm durch moderne Health-Tech-Anwendungen, kuratierte Wellnessangebote und regenerative Schlafprogramme ergänzt werden, die gezielt auf Erholung und Verjüngung ausgerichtet sind.



COMO Shambhala wurde 1997 von Christina Ong gegründet und basiert auf der Überzeugung, dass wahres Wohlbefinden im Inneren beginnt. Die Programme vereinen moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten, traditionellen Methoden und verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Ergänzt wird diese Philosophie durch die COMO Shambhala Cuisine – ein über 25 Jahre hinweg entwickeltes Ernährungskonzept, das von Ernährungsexperten gestaltet wurde und den Fokus auf unverarbeitete Lebensmittel, natürliche Aromen und funktionale Nährstoffe legt.

„Unsere Cleanse Programme sind darauf ausgelegt, die zelluläre Regeneration zu unterstützen und Entzündungen zu reduzieren. Sie arbeiten im Einklang mit der Physiologie des Körpers und versorgen Leber, Nieren und Darm mit genau den Nährstoffen, die benötigt werden, um die Lymphfunktion zu fördern und die metabolische Gesundheit zu erhalten“, sagt Thea Wong, Group Director of Wellness Operations bei COMO Hotels and Resorts.

Ergänzend zu den Cleanse Programmen können Gäste im Laufe des Jahres 2026 an ausgewählten Retreats und Workshops mit internationalen Gastpraktikern teilnehmen. Dazu zählen unter anderem:

Core Harmony mit Davida Peterson im COMO Parrot Cay

Bis 30. April 2026

Gemeinsam mit Gastpraktikerin Davida Peterson erwartet die Gäste ein Pilates-Retreat, das Haltung, Durchblutung und Flexibilität verbessert, die Muskulatur kräftigt und die Körpermitte stärkt. Auf dem Programm stehen Reformer- und Matten-Pilates, individuell oder in der Gruppe, sowie eigens entwickelte Zirkeltrainings, die mit ruhigen, gleichmäßigen Bewegungen das Zusammenspiel von Körper und Geist fördern.

Anti-Age Your Physique mit Mins Teo im COMO Shambhala Estate

25. bis 31. Januar 2026

Im frisch renovierten COMO Shambhala Estate können Gäste am neuen Signature Retreat teilnehmen, das den Körper von innen heraus neu ausrichtet. Entwickelt von der Pilates- und Yoga-Expertin des COMO Shambhala Estate, Mins Teo, kombiniert das Programm Pilates-basierte Bewegungsabläufe mit präzisen Techniken zur Wirbelsäulenausrichtung und unterstützt so Langlebigkeit, Bewegungsfluss und jugendliche Vitalität.

Body in Harmony mit Anna Corisio im COMO Maalifushi

Bis 31. Januar 2026

Im Fokus dieses Retreats steht die osteopathische Therapie, die Beweglichkeit fördert und tiefsitzende Spannungen löst – ideal bei Rückenschmerzen, Steifheit, Kopfschmerzen oder chronischen Dysbalancen. Jede Sitzung beginnt mit einer individuellen Analyse; zusätzlich sind Gäste eingeladen, jeden Freitag an einem kostenfreien Posture-Training teilzunehmen, das langfristige Tipps für eine gesunde Körperhaltung vermittelt.



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. Kein Hotel gleicht dem anderen, 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.

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 Hotels and Resorts
Orange Grove Road
Singapore 258332
T. +65 6304 1488
info@comohotels.com
www.comohotels.com

Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH
Rena Haliassos
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
rena@segara.de
www.segara.de