PATINA
MALDIVES • FARI ISLANDS





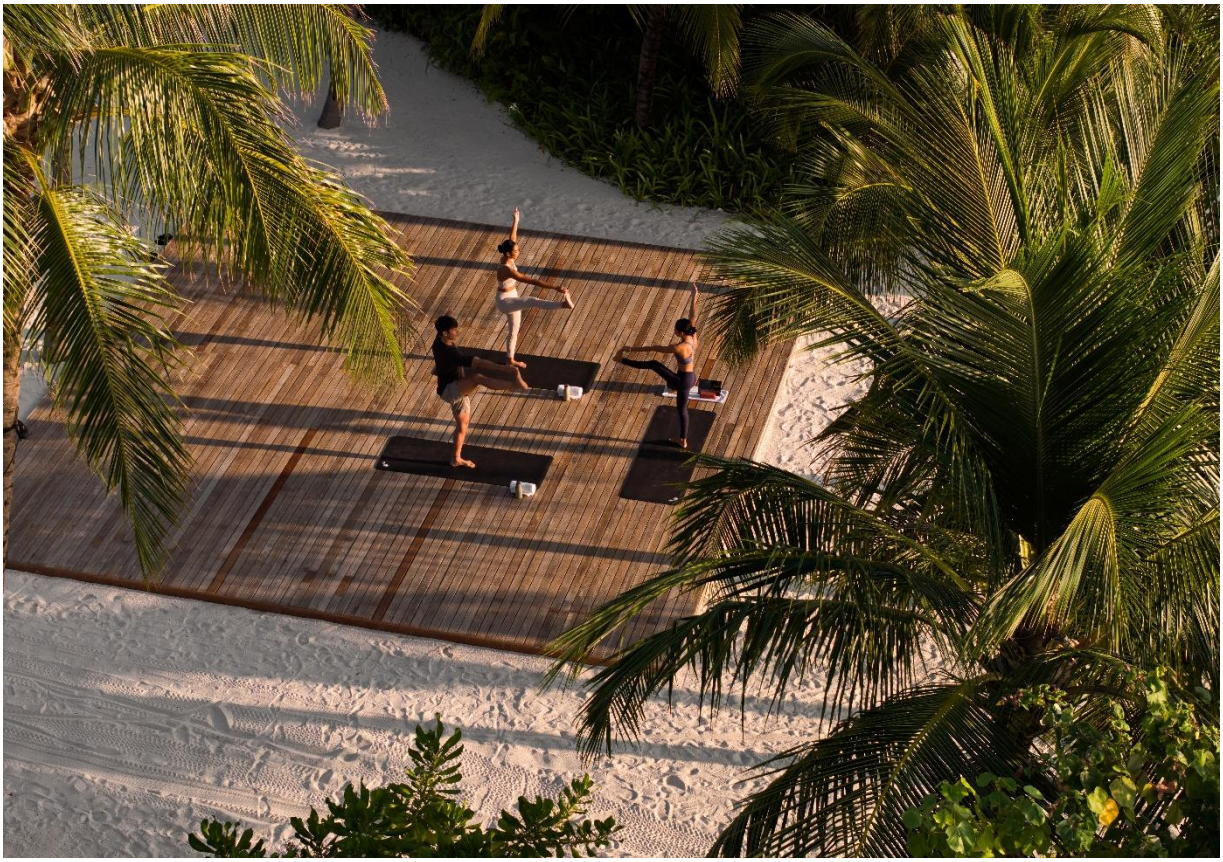
Vom Funktionieren zurück ins Fühlen

Patina Maldives schafft mit dem Somahéa Coming Home Retreat einen geschützten Raum für Frauen, um wieder zu sich selbst zu finden

München / Malediven, 11. November 2026 – Sechs Nächte auf den Malediven, zwölf Frauen, ganz bei sich: Das ist das *Coming Home* Retreat, eine Kooperation zwischen Somahéa und dem Luxusresort Patina Maldives. Inmitten des Indischen Ozeans schafft die biophile, reduzierte Architektur des Patina Maldives den idealen Rahmen für die Retreats vom 13. bis 19. März und 10. bis 16. April 2027, in deren Mittelpunkt die somatische Arbeit von Somahéa-Gründerin Anika Schweigert steht. Sie begleitet Frauen dabei, über die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers wieder Zugang zu sich selbst zu finden, die eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen und Schritt für Schritt aus dem Zustand chronischer Anspannung herauszufinden. Weitere Informationen unter www.patinahotels.com/maldives und www.retreat.somahea.com.

Weniger funktionieren, mehr wahrnehmen

Das somatische Retreat in deutscher Sprache richtet sich an Frauen zwischen 20 und 45 Jahren, die beruflich wie privat viel Verantwortung tragen. Frauen, die gelernt haben, alles am Laufen zu halten – und dabei verlernt haben, einfach einmal zu sein. Hier setzt das Retreat an: Über sechs Tage hinweg widmen sich die Teilnehmerinnen acht somatischen Methoden, die ihnen zu neuer Leichtigkeit verhelfen sollen. Anstatt einem starren Programm zu folgen, richtet Anika Schweigert die einzelnen Einheiten an der Gruppendynamik und der individuellen Tagesverfassung der Teilnehmerinnen aus. Die Teilnehmerinnen wohnen jeweils zu zweit in einem 60 Quadratmeter großen Fari Studio mit Blick auf den tropischen Garten und den Indischen Ozean.



Das Gefühl, immer funktionieren zu müssen, kennt Anika Schweigert selbst gut: "Ich habe jahrelang so viel gegeben, bis ich mich selbst dabei ein Stück weit verloren habe. Heute weiß ich: Präsenz, ein reguliertes Nervensystem und die Verbindung zu dir selbst sind wichtiger als jedes weitere To-do. Wenn die Basis stimmt, wird alles andere leichter, auch der Erfolg."

Ein zentraler Bestandteil ihres Retreats ist die Eins-zu-Eins-Arbeit mit Emotion Code und Body Code. Die beiden von Dr. Bradley Nelson entwickelten Methoden der energetischen Arbeit setzen unterschiedliche Schwerpunkte: Während der Emotion Code mit sogenannten eingeschlossenen Emotionen arbeitet, bezieht der Body Code weitere Bereiche wie Energie, Körpersysteme, strukturelle Aspekte sowie Ernährung und Lebensstil ein. Ergänzt wird die Einzelarbeit durch angeleitete Gruppenübungen zur Körperwahrnehmung, Atemübungen, Yoga und Pilates, sowie Sound Journeys und Meditationen. Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem sogenannten *Feminine Embodiment*: dem bewussten Erleben von Weiblichkeit, Empfangen, Weichheit und Präsenz.

Zwischen den geplanten Einheiten bleibt ausreichend Zeit, um die Eindrücke nachwirken zu lassen und den eigenen Empfindungen Raum zu geben. Denn neben der bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst ist es ein wichtiger Bestandteil des Retreats, den Blick wieder nach außen zu richten, Gedanken für einen Moment in den Hintergrund treten zu lassen und die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Eine private Bootsfahrt bietet dafür Gelegenheit: Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die vielfältige Tierwelt der Malediven, und mit etwas Glück lassen sich Delfine in freier Wildbahn



beobachten. Eine somatische Massage im FLOW Spa ergänzt das Programm auf körperlicher Ebene: Gezielte Berührungen und manuelle Arbeit an Muskeln und Gewebe sollen physische Anspannungen lösen. So entsteht ein holistischer Ansatz, der zu Stressabbau und innerer Ruhe führen soll.

Persönliche Verbindung

Die Verbindung zwischen Anika Schweigert und Patina Maldives ist über mehrere Jahre gewachsen. Regelmäßig kehrt sie an den Ort zurück, den sie selbst als ihren wichtigsten Rückzugsort beschreibt. „Ich war jetzt fast vier Jahre hintereinander an diesem Ort. Er ist der größte Luxus meines Jahres, und zwar nicht auf der Urlaubsebene: Es ist der einzige Ort auf der Welt, an dem ich zu hundert Prozent runterfahre. Keine Reize, kein Stress. Nur die Natur, das Meer, die Fische und eine Schaukel an der Palme“, so Anika Schweigert. Das Retreat soll anderen Frauen ermöglichen, diesen Zustand ebenfalls zu erleben – in einem begleiteten und klar strukturierten Rahmen. Als zertifizierte Emotion-Code- und Body-Code-Praktikerin und ausgebildete Spezialistin für Human Design und Sound Healing sowie einer Zertifizierung im traumasensiblen Coaching hat Anika Schweigert bereits mehr als 500 Frauen mit ihrer Arbeit begleitet.

Wechselspiel von Gemeinschaft und Me-Time

Am Morgen stehen Bewegung, Yin Yoga oder Pilates sowie gemeinsame Gruppeneinheiten auf dem Plan. Nach dem Frühstück im *Portico* folgen Übungen zur Selbstwahrnehmung und zur Regulation des Nervensystems. Die Nachmittage bieten Raum für individuelle Eins-zu-eins-Sessions,

Anwendungen im FLOW Spa sowie Zeit für Reflexion und Entspannung. Am Abend wechseln sich Klangreisen und Meditationen ab, bevor gemeinsame Dinner in den verschiedenen Restaurants des Resorts den Tag abrunden.

Die Buchung eines Somahéa-Retreats ist bewusst persönlich gestaltet. Vorab steht ein etwa 30-minütiges Gespräch, in dem beide Seiten prüfen, ob das Format zu den Erwartungen und Bedürfnissen passt. Eine unmittelbare Online-Buchung gibt es nicht. Infos und Einblicke in die Arbeit von Somahéa gibt es auf www.retreat.somahea.com sowie auf Instagram unter @somahea_.

Über Patina Maldives

Als erstes Flaggschiff der noch jungen Lifestyle Marke Patina Hotels & Resorts – dem neuesten Konzept der Capella Hotel Group – setzt Patina Maldives im Nord Malé-Atoll Zeichen. Entworfen vom renommierten brasilianischen Architekten Marcio Kogan und Member of Design Hotels, bietet Patina Maldives 90 moderne Strand- und Wasservillen mit bis zu drei Schlafzimmern sowie 20 lässige Fari Studios. Gerade Linienführungen, harmonisch kombinierte Materialien, ruhige Farbkonzepte und fließende Übergänge zwischen innen und außen sorgen für ein Wohngefühl, das sich ganz bewusst an Liebhaber moderner Architektur richtet. Ganzheitliche Wellnessreisen im „FLOW“, interaktive Kunst- und Musikprogramme, dreizehn kulinarische Konzepte, darunter ein komplett pflanzenbasiertes Restaurant, und ein Kids Club, der für immer „Footprints“ in den Herzen der Kleinen hinterlässt – all das erleben Gäste inmitten der pulsierenden Szene rum um das Fari Marina Village mit seinen Boutiquen und angesagten Food-Trucks sowie dem Fari Beach Club. So divers die Erlebnisse sind, so klar ist die Linie in Sachen Nachhaltigkeit: Das Luxusresort hat es sich zum Ziel gemacht, als Teil der globalen Bewegung durch langfristiges Denken und ökologisches Handeln, Nachhaltigkeit mit einem Höchstmaß an Luxus einhergehen zu lassen – vom zero waste Management in den Küchen bis hin zum eigenen Bio-Permakultur-Garten. Ein Konzept, das auf den Malediven einzigartig ist.

Bitte beachten Sie: Die Bildrechte liegen bei Patina Maldives und Anika Schweigert. Der Urheber ist bei Bedarf in den Bildeigenschaften bzw. der Bildbeschriftung hinterlegt. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von Patina Maldives bzw. Anika Schweigert verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Buchungskontakt:
Patina Maldives
Fari Islands
North Malé Atoll, 20026
The Republic of Maldives
Telefon: +960 4000 555
reservations.maldives@patinahotels.com
www.patinahotels.com/maldives
www.instagram.com/patinamaldives

Presse- und Fotoanfragen:
segara Kommunikation® GmbH
Linda Margarete Pohlmann
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Telefon: +49 (0) 89 552 797 60
linda.pohlmann@segara.de
www.segara.de