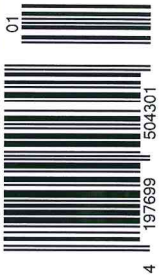


Deutschland 4,30 € /// Österreich 4,70 € /// Schweiz 7,70 sfr /// Italien 5,50 € /// LUX 5,00 €

Januar/Februar 2018  
www.redspa.de



# SPA

inside

WELLNESS///REISE///BEAUTY///LIFESTYLE

## PHUKET

Thailands Wellnessinsel

## ALGEN

Frischepower aus  
dem Meer

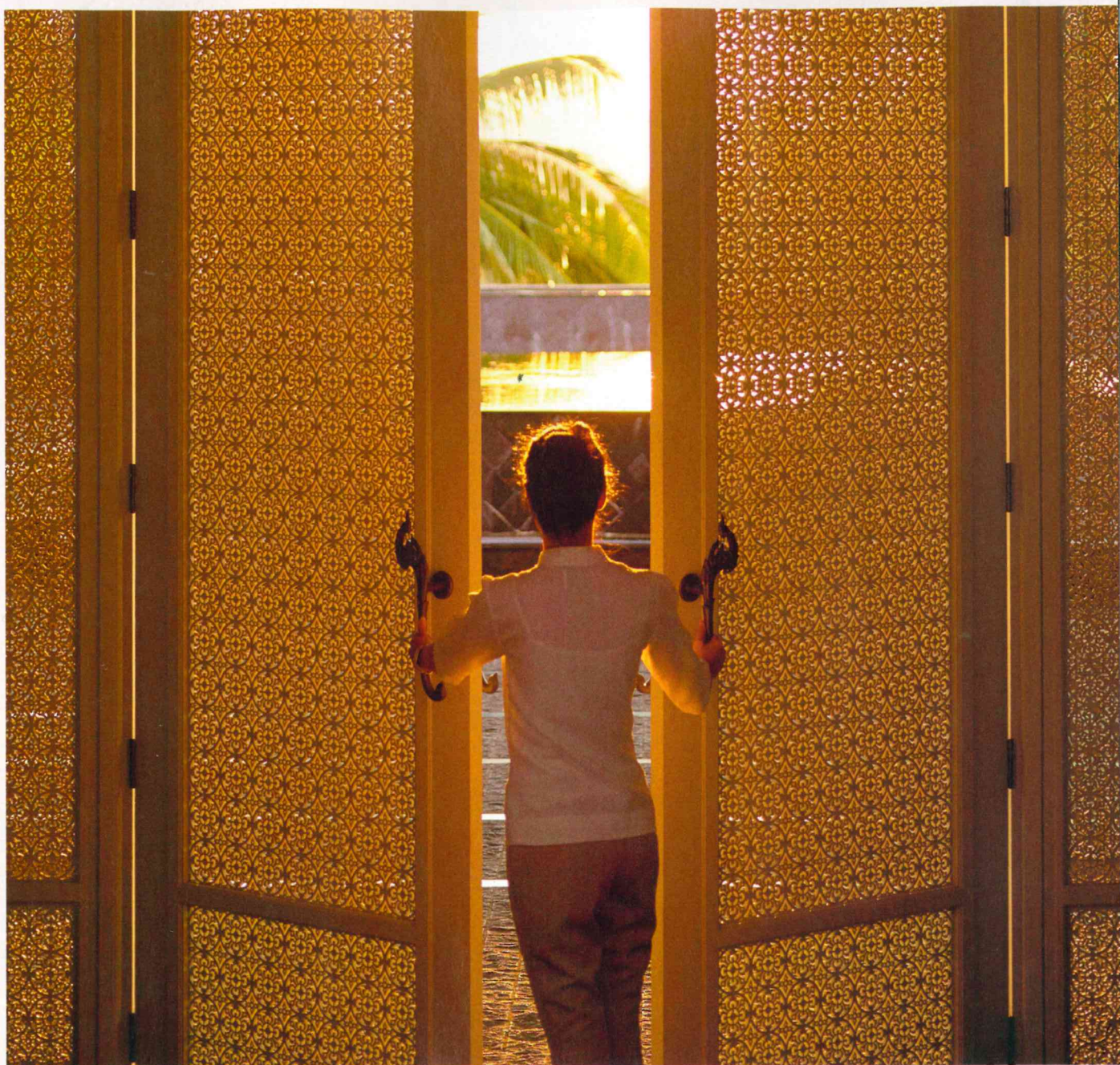
## DUBAI

Zwischen Wüste  
und Luxus

## GRÜNER REISEN

UNSERE SCHÖNSTEN  
ÖKO-HOTELS WELTWEIT





Tür auf für drei Hotels auf der Trauminsel, die uns mit ihren  
aussergewöhnlichen Programmen begeistert haben

Das **Amatara Wellness Resort** im Süden von Phuket inmitten eines üppig grünen Gartens hat ein ganz eigenes holistisches Gesundheits-Konzept entwickelt. Das Sportzentrum **Thanyapura Health & Sports Resort** zieht nicht nur Profisportler in seinen Bann. Und das idyllische **Six Senses Yao Noi** bietet seinen Gästen ein hochmodernes Wellness-Screening.



Ein Ort der  
**TIEFENENT-  
SPANNUNG**



# LOSLASSEN

## *Holistisches Programm de luxe*

**Amatara Wellness Resort.** In einem üppig grünen Garten hoch über der Andamanensee steht der neue Wellness-Tempel von Phuket.

**P**op macht ein ernstes Gesicht. „Sie sollten wirklich jeden Tag diese Übungen machen.“ Sanft aber bestimmt schiebt sie mich in die Haltung, die man normalerweise haben sollte. Bauchmuskeln vorn, Trapezmuskel hinten anspannen. Ich schwöre innerlich, ihrem Rat zu folgen. Das viele Sitzen und der lange Flug nach Phuket haben meinem eh schon lädierten Rücken den Rest gegeben. Und nun muss Pop das im wahrsten Sinne des Wortes wieder gerade biegen.

Die junge Physiotherapeutin arbeitet im Spa des Wellnessresorts Amatara an der Südspitze von Phuket am Panwa Beach. Und sie hat magische Hände. Mit wenigen gekonnten Handgriffen und Dehnungen fühle ich mich wieder super in Form. Nichts zwackt und zwickt mehr. Zum Abschluss gibt

Pop mir mit einem festen Händedruck noch einmal augenzwinkernd, aber bestimmt mit auf den Weg: „Jeden Tag nur ein paar Minuten üben, wirkt Wunder“.

### **Gut durchdachte Philosophie**

„Wir verwöhnen unsere Gäste nicht nur mit Entspannungsbehandlungen. Wir möchten ihnen auch bei gesundheitlichen Problemen helfend zur Seite stehen“, erklärt mir Phoebe Boonkerd, Leiterin des Spas im Amatara. Jeder, der eines der Wellnesspakete bucht, bekommt vorab einen umfangreichen Fragebogen zugeschickt. Allergien, aktueller Gesundheitszustand, mentales Befinden ... All das und noch viel mehr ▷

wird darin abgefragt. So kann sich Phoebe Boonkerd bereits vorab ein ungefähres Bild des Gastes machen: „Damit wir verstehen, wer Sie sind und wo wir Ihnen helfen können.“ 28 Mitarbeiter kümmern sich allein im Spa um die Gäste. Bei der einstündigen Wellness-Konsultation gleicht die gelernte Heilpraktikerin dann den Fragebogen mit dem Gast gemeinsam ab und bespricht das Behandlungsprogramm.

Die mädchenhafte Phoebe hat lange Jahre im renommierten Chiva Som bei Hua Hin gearbeitet und kann auf mehr als 15 Jahre Erfahrung als Therapeutin, Kräuterkundige, Ernährungsberaterin und Yogalehrerin zurückblicken. Ein kurzer Blick auf mich, ein paar wenige gezielte Nachfragen – und sie weiß, was mir gut tun wird. Und so stehe ich nicht nur wenig später Physiotherapeutin Pop gegenüber. Sondern bekomme von Therapeutin Fann eine Fußreflexzonenmassage, bei der ebenfalls der Rücken schnell als mein Sorgenkind lokalisiert wird. Luna, die Yoga-Lehrerin, und auch der Fitnesstrainer – alle sind informiert. Und da das Programm ganzheitlich ist, finde ich auch auf dem Menü im Restaurant The Retreat Gesundes zur Wahl.

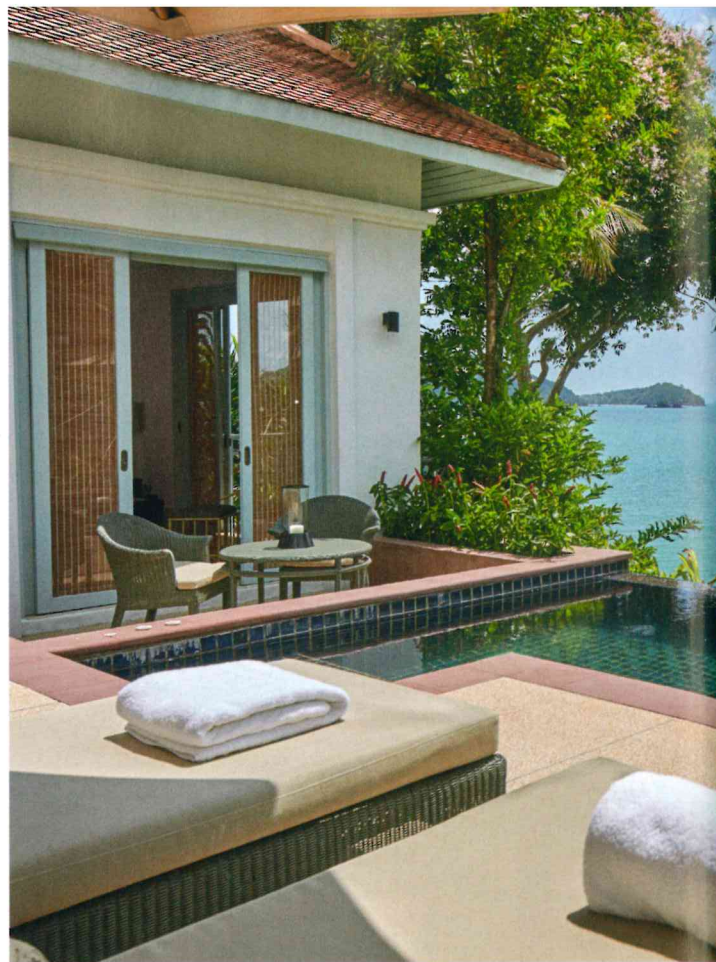
Mit grünem Smoothie in der Hand, einem Rücken, der endlich Ruhe gibt, sowie herrlichem Blick aufs Meer lässt es sich wirklich gut im Amatara aushalten.

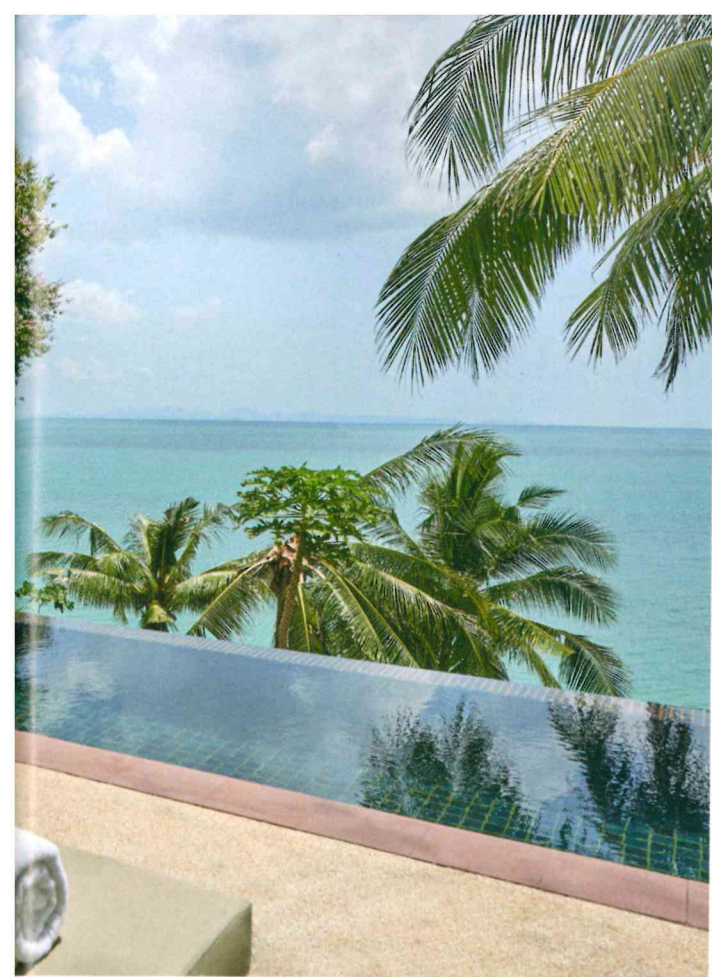
## Zukunftsweisendes Programm

Amatara wurde 2015 am Kap Panwa, dem südöstlichen Ende von Phuket, eröffnet. Die Besitzer, eine Familie in Bangkok, hatten das ehemalige Regent-Hotel erworben und um ein 2000 Quadratmeter großes Spa ergänzt, dessen Herzstück das weltweit erste Thai-Hamam ist und die Badetraditionen Marokkos und der Türkei mit denen einer Thai-Spa-Behandlung kombiniert. Zudem wurden umfangreiche Wellness-Detox-Programme entwickelt, buchbar ab drei Nächten. Das Hotel ist eingebettet in einen üppig grünen Garten, etwas abseits vom Trubel. Vom Yoga-Pavillon, den Restaurants, 22 Pavillons, 48 Suiten und 35 Pool-Villen schaut man aufs Meer. Laute Musik und Party sind hier fehl am Platze, im weitläufigen Hotel ist es wohlthuend ruhig.

Das neueste Angebot des Amatara klingt besonders spannend: Gemeinsam mit dem Brain Health Institute mit Sitz in Bangkok und Phuket wurde ein Programm entwickelt, das sich auf die Gesundheit und Langlebigkeit unseres Gehirns fokussiert. Hintergrund ist es, Alzheimer vorzubeugen und bewusst gegenzusteuern bei altersbedingten kognitiven Einschränkungen. Und es soll Menschen helfen, die im Alltag viel Stress oder lange Arbeitszeiten haben, Wege zu finden, sich langfristig zu entspannen. Mit Blick auf die hohen Anforderungen der heutigen Zeit werden dem Amatara die Gäste sicherlich kaum ausgehen. (FH) ■

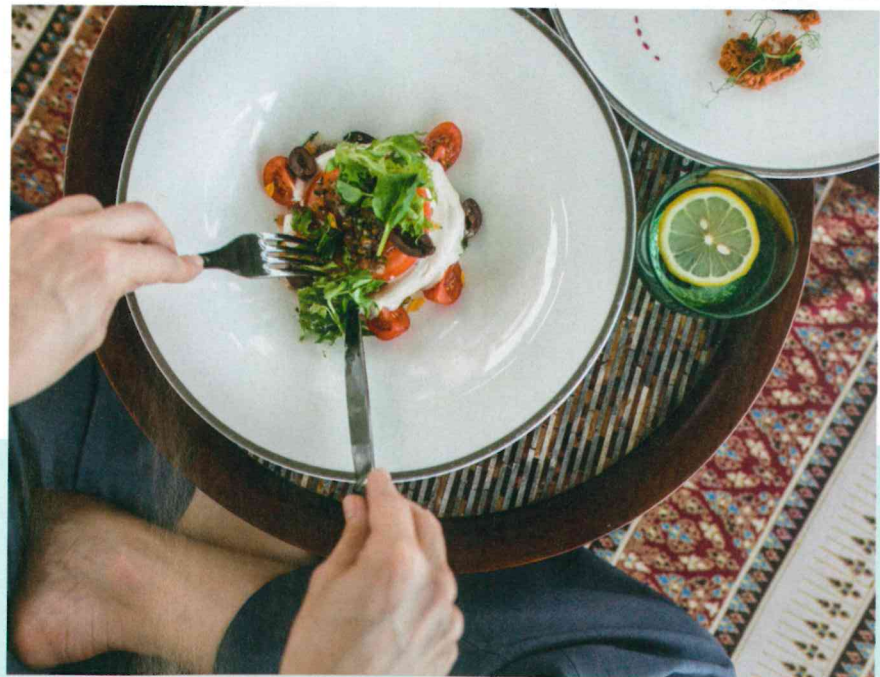
*Im Amatara geht man auf eine sehr persönliche Reise, um sich und seine Bedürfnisse neu zu entdecken.*





## TIEFENENTSPANNT

Wer eines der Wellness-Packages bucht, kann sich freuen. Im Amatara wird man von morgens bis abends liebevoll umsorgt. Nach dem Aufstehen gibt es Gruppen-Meditation oder Yoga und Personal Training im Gym. Nachmittags dann eine Fußreflexzonenmassage oder das Thai-Hamam. Gut zum Einschlafen: die Relaxing-Lavendelmassage am Abend und leichte, superfrische Wellnessküche



---

## AMATARA RESORT & WELLNESS

Das 5-Sterne-Resort liegt auf Kap Panwa, etwa 90 Min vom Phuket International Airport entfernt, 15 Min von Phuket Stadt und 30 Min vom Patong-Strand. [www.amataraphuket.com](http://www.amataraphuket.com)

Wellness-Retreat (3 Nächte, inklusive Vollpension, Wellness-Konsultation, Thai-Hamam, Transfer ...) im Januar in der Bay View Suite (70 m<sup>2</sup>) 1418 €. Die darin beinhalteten Behandlungen richten sich nach dem gewählten Package wie Amatara Detox, Holistic Anti-Aging oder Yoga Retreat.

---