

# AVIDA

SPA.TRAVEL.LIFESTYLE.WELLNESS.THERMEN.HEALTH.

NO.86

**PRICKELNDER GENUSS  
IN DER CHAMPAGNE**

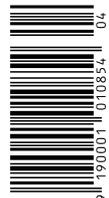
**EURO  
2,90**

***SCHÖN ÜBER NACHT  
MIT DEN NEUEN  
PFLEGE-TRENDS***

**BARBERYN SANDS  
IM AYURVEDA-HIMMEL**

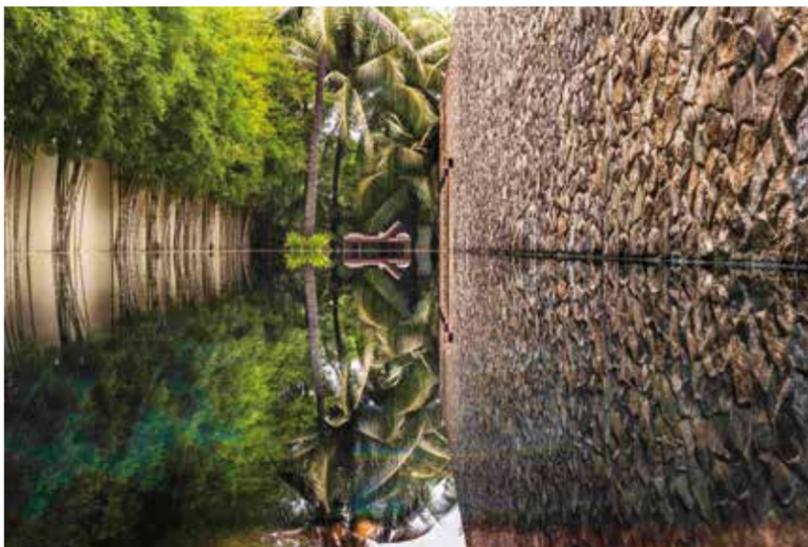
**WINTER WONDERLAND  
UNSERE PARTNERRESORTS ZEIGEN SICH  
VON IHREN PRÄCHTIGSTEN SEITEN**

Opel GesmbH  
Pillersdorfgasse 5  
1020 Wien  
2,90 Euro



1120-0001 04





# SOUUL SPA



Fotos: Amansara, ©2016 John W. McDermott

## SPIRITUELLE REISE

„Der Körper ist stets der erste Schüler der Seele“, besagt eine alte fernöstliche Weisheit. Das Wohlfühl von Körper, Geist und Seele ganzheitlich und nachhaltig zu verbessern, ist das Ziel der neuen 5-tägigen Spiritual Angkor Journey des Amansara in Kambodscha. Während Kräuterrituale das Wohlbefinden fördern, wird die Seele von spirituellen Begegnungen berührt, das Auge von der überwältigenden Schönheit der Natur und Kulturstätten verwöhnt. Um direkt in die Spiritualität Angkors einzutauchen, empfiehlt sich am ersten Nachmittag ein Spaziergang zum nahen Wat Bo Tempel. Dort dem Gesang der Mönche zu lauschen und zu beobachten, wie die Novizen unterrichtet werden, ist ein bewegender Auftakt der Reise. Die Philosophie des Buddhismus ist das Thema des Kamingesprächs am ersten Abend.

Pure Entspannung erlebt man im Aman Spa bei traditionellen Khmer-Baderitualen mit Essenzen aus Sandelholz, Jasmin und Lotus-Milch und bei Kräuterstempel-Massagen. Ein Highlight ist Teap Bourn, übersetzt „vier heilende Himmelsengel“. Diese intuitive, ölfreie Massage wird durch einen blinden Therapeuten vorgenommen. Amansara spendet einen Teil der Kosten für die Massage einer Wohltätigkeitsorganisation, die lokale Waisen und Blinde unterstützt. Ab 1.359 Euro pro Nacht für 2 Personen.

[www.aman.com](http://www.aman.com)



**Start von Aman Skincare** Zum 30-jährigen Firmenjubiläum führt Aman die neue Pflegelinie Aman Skincare ein. Die Pflegekollektion umfasst drei verschiedene Pflegepfade mit insgesamt 30 Pflegeprodukten. Diese kommen nun bei den Signature-Treatments in allen Aman Spas zum Einsatz. Sandelholz ist die vereinigende Essenz, die in allen Produkten der Pflegelinie zu finden ist. Viele der natürlichen, seltenen und kostbaren Inhaltsstoffe stammen aus den Aman-Destinationen, von Bhutan bis Marokko, von Venedig bis Indien, wo sie wild geerntet wurden. Aman Skincare ist exklusiv über [www.aman.com/skincare](http://www.aman.com/skincare) erhältlich.

Fotos: Laucala Island



## DHYANA DIE STILLE DES GEISTES

Das Ananda im Himalaya vereint Ayurveda, Yoga und die Philosophie Vedanta mit internationalen Wellnessbehandlungen, Fitness und gesunder Bioküche. Alle Behandlungen, Aktivprogramme und Ernährungsangebote werden so konzipiert, dass sie mit den individuellen Gesundheitszielen und Bedürfnissen des Gastes einhergehen. Neu im Programm ist das „Ananda Dhyana Meditation“-Paket, in dessen Zentrum ein Prozess der Selbstverwirklichung steht. Die Praxis der Meditation ist eine der Schlüsselwerkzeuge, um den Geist zu harmonisieren und das Potenzial des höheren Bewusstseins zu erschließen. Das Konzept stammt aus dem Patanjali, das im Yogasutra den achtgliedrigen Pfad beschreibt, ein sogenannter Leitfaden für die Yoga-Praxis. Als Ziel des Yogawegs steht das Ende der Dualität: die Erleuchtung. Den Weg dorthin zeigen die Ashtanga, acht aufeinander aufbauende und sich zum Teil bedingende Stufen. Anandas Dhyana-Programm bedient sich diesem yogischen System und führt jeden Gast innerhalb des Pakets durch die fünfte, sechste und siebte Stufe: Pratyahara (Rückzug der Sinne aus dem Geist), Dharana (Fokussierung des mentalen Bewusstseins) und die Erfahrung von Dhyana (fortgesetztes meditatives Bewusstsein). Ab 895 Euro pro Nacht und Person für Nächtigung inklusive Verpflegung und Programm.

[www.anandspa.com](http://www.anandspa.com)



Fotos: Ananda in the Himalayas, 2009 Matthew Wakem



## SÜDSEE-TRÄUME

Paradies trifft Privatsphäre – Laucala Island, die Trauminsel mit Kokospflanzungen, Sandstränden, vulkanischen Bergen und Regenwäldern. Laucala ist die Vision eines ökologischen Paradieses: Um die Vegetation nicht zu beeinträchtigen, blieb über die Hälfte der Insel unberührt.

Da die reinsten und besten Zutaten für Kosmetikprodukte direkt vor der Tür wachsen, braucht es keine Importware. Alle Spa-Behandlungen sind eine Kombination aus alten fidschianischen Traditionen und modernen asiatischen Methoden. Molikaro, Wainimatte, Senikau und Qele – das sind die vier Düfte, die das Spa-Erlebnis auf Laucala Island auszeichnen. Die Zutaten dafür wachsen im Spa-Garten, werden von den Mitarbeitern geerntet und vor Ort verarbeitet. Dabei entstehen natürliche Öle, Seifen, Shampoos und Lotionen, die die Gäste nicht nur im Spa, sondern auch in ihren privaten Villen vorfinden. Molikaro umschreibt die Vielfalt der Zitrusfrüchte auf der Insel, Wainimatte steht für Kräuter und deren medizinische Wirkung. Senikau verkörpert die zahlreichen tropischen Blumen und Blüten, während Qele die Wurzeln, Hölzer und Gewürze Laucas symbolisiert. Kein Duft gleicht dem anderen – ebenso wie die Anwendungen mit den selbstgemachten Produkten.

[www.laucala.com](http://www.laucala.com)





Fotos: Niyama Private Islands

## MIT ALTERNATIVEN HEILMETHODEN IM EINKLANG

Niyama Private Islands Maldives begrüßt Jade Wood, eine renommierte Expertin, die sich ganz auf alternativmedizinische Behandlungsformen spezialisiert hat. Jade Wood ist Craniosakral- und Feldenkrais-Therapeutin sowie zertifizierte Yogalehrerin.

Die Feldenkrais-Methode geht davon aus, dass das Lernen von Bewegungen mit der Jugend beendet ist, und Menschen dann über ein festes Bewegungsrepertoire verfügen. Jade Wood zeigt den Gästen, wie sie mit ihren gewohnten Bewegungsmustern brechen und sich langsamer, leichter und effektiver bewegen können.

Für die verjüngende Cranio-Gesichtsmassage mit ätherischen Ölen kombiniert Wood heilende Techniken mit entspannenden und ästhetischen Elementen und führt eine Akupressur von Kopf, Gesicht und Hals durch.

Bei der Yoga Nidra Meditation (*Nidra* kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Schlaf“ oder „Nicht-Bewusstheit“) nimmt Jade Wood die Gäste mit ihrer beruhigenden Stimme auf eine meditative Reise in tiefere Bewusstseinsstufen. In der Meditation wird ein psychischer Schlaf erreicht, in dem eine Verbindung zu den im Unbewussten liegenden Kräften aufgenommen wird. Körperliche, geistige und seelische Aktivitäten kommen zur Ruhe, Energien können wieder besser fließen, wodurch allgemeine Leiden wie Stress und Nervosität abgebaut werden können.

[www.niyama.com](http://www.niyama.com)

## GASTTHERAPEUTEN WILLKOMMEN

Das One&Only Reethi Rah auf den Malediven begrüßt eine Reihe von renommierten Wellness-Therapeuten – ein exklusives Programm mit innovativen Branchenspezialisten aus aller Welt soll Ruhesuchenden beispielsweise wieder zu einem jugendlich strahlenden Hautbild, innerem Gleichgewicht oder zu neuer Energie verhelfen.

Die Kurse von Pilates Expertin *Renee Watson* sind ideal für all diejenigen, die ihre Muskeln effektiv aktivieren, ihre Tiefenmuskulatur stärken und die Verbindung von Körper und Geist fördern möchten. *Toru Ogasawara*, ein renommierter Hydrotherapeut, legt seinen Fokus auf Bewegung im Wasser sowie Atemübungen und Meditation. TCM-Therapeut *Francesc Miralles'* maßgeschneidertes Programm „Harmonia“ vereint fernöstliche und westliche Philosophien in Form von personalisierten Detox-, Harmonisierungs- und Balance-Sitzungen. Physiotherapeut *Munro Montanus* ist Mitglied der South African Society of Physiotherapy und Experte in Trainings- und Rehabilitationsprogrammen. Seine Anwendungen reichen von Physiotherapie und Ganzkörper-Deep-Tissue-Sport-Massage bis hin zu Functional Core- und Balanceübungen.

[www.oneandonlyresorts.com](http://www.oneandonlyresorts.com)



Fotos: One&amp;Only, 2007 Barbara Kraft



Fotos: Six Senses, markeletr@me.com, kiattipong panchee



## INSPIRIERT VOM HEILIGEN FLUSS

Das neu eröffnete Six Senses Krabey Island in Vietnam, nur fünf Kilometer entfernt vom Ream National Park im Süden des Landes, ist eine wunderbar tropische Privatinsel im exotischen Kambodscha. Insgesamt 40 Pool Villen verstecken sich in der natürlichen Landschaft. Die Materialien sind, typisch Six Senses, regional und komplett nachhaltig. Highlights der Villen sind die bepflanzten Dächer, die Sonnendecks mit Infinity Pool und Regenduschen. Das Six Senses Spa ist inspiriert von dem heiligen Fluss Kbal Spean, auch bekannt als „der Fluss der Tausend Lingas (Symbol für die Hindi Gottheit Shiva)“. Das Behandlungsprogramm umfasst ganzheitliche Anwendungen nach lokalen Methoden. Auch wird das bekannte Six Senses Integrated Wellness Programm angeboten. Weiter gibt es ein modernes Fitness Studio, einen auf einem Dach gelegenen Yoga Pavillon, einen Kristallwasser Salon und eine Meditations-Grotte. An der Alchemy Bar kann man eigene Hautpflegeprodukte kreieren – ganz auf Basis lokaler, natürlicher Substanzen.

In der Zeit vom 1. bis 21. Dezember 2018 und vom 11. bis 31. Januar 2019 gibt es ein Opening Angebot, welches Folgendes beinhaltet: vier Übernachtungen in einer Hideaway Pool Villa Suite, ein individuell abgestimmtes Lunch-Menü im Aha Restaurant und ein Dinner im Signature Restaurant Tree inklusive der anti-alkoholischen Getränke, ein Sunset Cruise, eine 90-minütige Khmer Herbal Massage, einen Khmer Kochkurs und einen Besuch eines landestypischen Pagodenzeltes. Ihr Vorteil: 20 Prozent auf die bestmöglich verfügbare Rate.

[www.sixsenses.com](http://www.sixsenses.com)



Foto: Le Stoff

**Relaxen und Wohlfühlen mit den kuscheligen Le Stoff Tüchern.** Ob Sie im Winter einen Wellness-Urlaub im SPA buchen oder doch noch Last-Minute in den Urlaub fliegen und die Sonne genießen möchten; Le Stoff sollten Sie auf jeden Fall mit einpacken. Besonders klein zusammengerollt und platzsparend ist Le Stoff der perfekte Begleiter für die geplanten Winter-Aktivitäten: Sport, Wellness, Freizeit, für Zuhause oder als Badetuch für ein gemütliches Relax-Wochenende in einem Wellness-Hotel oder als Strandtuch für den Badeurlaub! In 33 verschiedenen Farben erhältlich unter [www.lestoff.eu](http://www.lestoff.eu)