

Themenvorschlag



Alles für einen besseren Schlaf im Amatara Wellness Resort & Spa

Offenbach/Phuket, 5. Februar 2019 – Die Schlafmedizin erobert die Schlafzimmer vieler Menschen. Der Grund: Millionen Erwachsene leiden unter Schlafstörungen. Regelmäßig auftretende Ein- und Durchschlafstörungen verursachen massive gesundheitliche Folgen, denn fehlt Schlaf, funktioniert der menschliche Organismus nicht mehr. Laut einer Studie der Gesundheitskasse DAK leidet rund jeder zehnte Bundesbürger an wiederkehrenden Schlafstörungen (Quelle: DAK Gesundheitsreport 2017). Männer und Frauen sind gleichbetroffen. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Herz- und Lungenerkrankungen, nächtliche Atem- oder Bewegungsstörungen, Schmerzen, die Nutzung elektronischer Geräte vor dem Einschlafen, Ängste und Sorgen, Alkohol, Nikotin, Schichtarbeit, etc. Wer seinen Schlaf und damit seine körperliche und geistige Gesundheit verbessern will, hat jetzt im Amatara Wellness Resort & Spa auf Phuket mit dem Sleep Optimization Retreat Program die Gelegenheit, Urlaub und Gesundheit miteinander auf angenehme Weise zu verknüpfen.

Das ganzheitliche Programm kann für sieben, zehn oder 14 Tage gebucht werden. Der einwöchige Aufenthalt beinhaltet eine Eingangs- und Endkonsultation, zwei Lavendel-Schlafritual Massagen (90 Minuten), eine Kopfmassage (60 Minuten), eine neurologische Konsultation zur Schlafhygiene inkl. Schlaftest-Ergebnisse, eine Polysomnographie, verschiedene Ayurveda und Yogabehandlungen, eine Signature Massage (90 Minuten), eine Yoga Nidra Tiefenentspannung (50 Minuten) sowie tägliche Fitnesskurse. Inklusiv sind zudem die Übernachtungen, Flughafentransfer, Vollpension, individuelle Konsultationstermine, Messung des Blutdrucks und ein Test zur physischen Gesundheit.

Ziel ist es, verschiedene Techniken zu erlernen, um innere Ruhe zu finden und zu den natürlichen Schlaf-Wach-Zyklen des Körpers zurückzukehren. Das medizinische Verständnis des individuellen Schlafmusters wird kombiniert mit einer hauseigenen Polysomnographie und passenden Therapien, die den Geist beruhigen. Hinzu kommt eine reine, gesunde Ernährung ohne Koffein, Schokolade oder andere Lebensmittel, die das Nervensystem belasten. Zum Ende des Programms hin sollen Teilnehmer gelernt haben, Stress zu reduzieren, gesunde Schlafmuster zu entwickeln, verschiedene Entspannungstechniken anzuwenden und eine Verbesserung der Schlafdauer und -qualität aus medizinischer und ganzheitlicher Sicht zu erreichen.

Das Sleep Optimization Retreat Program ist ab 2.650 Euro pro Person für sieben Nächte inklusive aller oben beschriebenen Leistungen, Vollpension und Übernachtung in einer Bay View Suite buchbar.

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten sind über www.amataraphuket.com/ verfügbar.

Reservierungsanfragen können direkt an das Reservierungsteam des Amatara Wellness Resorts gerichtet werden unter: reservations.phuket@amataraphuket.com.

Über das Amatara Wellness Resort:

Als erstes und einziges Luxus-Destination Spa auf Phuket (Thailand) bietet das luxuriöse Amatara Wellness Resort seinen Gästen eine Auswahl zwischen sieben ganzheitlichen Wellness-Programmen: Amatara Detox, Weight Management, Amatara Active, Spa Revive, Amatara Yoga, Holistic Anti-Aging und Bespoke Wellness. Mit dem exklusiv entworfenen Thai Hamam Erlebnis, das die traditionellen türkischen und marokkanischen Badepraktiken mit den Weisheiten der thailändischen Spa-Therapien vereint, setzt das Amatara Wellness Resort neue Maßstäbe. Gelegen in einer ruhigen und idyllischen Bucht im Südosten der Insel und umgeben von einer atemberaubenden Kulisse verfügt das Resort über 105 Wohneinheiten, darunter 48 Suiten, 22 Pavillons und 35 Pool Villen – alle mit einzigartigem Meerblick. Drei Restaurants mit asiatischer sowie internationaler Küche, ein Infinity Pool, direkter Strandzugang, Kinderclub und eine Vielzahl an angebotenen Sport- und Freizeitmöglichkeiten runden das Angebot ab. Der Phuket International Airport liegt 45 Kilometer und Phuket Town 10 Kilometer vom Resort entfernt.