



Fotbad med lime, ingefära och vackra orkidéblommor.

## BJUD SJÄLEN PÅ SEMESTER

Femstjärniga hälsohotellet Kamalaya på **thailändska Koh Samui** är så långt från asketisk fasta och stränga bootcamp man kan komma. Resas Cecilia Billgren checkade in för några dagars lyx, lugn och ro – och reste därifrån lättare till både kropp och själ!

TEXT & FOTO CECILIA BILLGREN

### DAG 1

När klockan ringer är jag dödstrött, jetlaggad, varm och hungrig.

Alla regler säger att man ska kämpa emot och försöka hålla sig vaken första dagen, men efter en lång natt på flyg från Sverige till Koh Samui i Thailand kunde jag bara inte motstå en kort powernap direkt efter att ha landat och checkat in. Klockan närmar sig lunch och jag vandrar långsamt längs de skuggiga stigarna i den 35-gradiga värmen. Det lyxiga hälsohotellet Kamalaya ligger sinnrikt inbäddat i grönska på en avskild sluttning där en helig grotta lockat munkar i alla tider. Lunchrestaurangen finns halvvägs ner mot stranden, med vacker utsikt över en mjuk bukt.

Jag beställer grillad tonfisk och en fruktjuice när ett vackert svävande ljud plötsligt dyker upp ur ett buskage en bit bort. Första tanken är att jag verkligen måste vara jetlaggad, men sedan upptäcker jag honom – en hippiefarbror med gråsprängda dreadlocks och fiskarbyxor som sitter i gräset och spelar på en hangtrumma, ett instrument som mest liknar ett flygande tefat. Trumman ger ifrån sig melankoliska och vackra klanger, som gjorda för meditation och avkoppling. Självklart har Kamalaya sin egen hippiemusiker, tänker jag och

känner lite motvilligt att lugnet faktiskt sänker sig inom mig.

Efter lunch är det dags för den inledande konsultationen, där alla besökare får en grundlig kroppsanalys och en genomgång av vilka mål man vill sätta upp för sin vistelse. För vissa handlar det om viktning, för andra att genomgå en detox. För mig, som har valt programmet "Asian Bliss", kommer dagarna på Kamalaya att präglas av lugn, avslappning och behandlingar som ska få kroppen och hjärnan att varva ner och hitta ny energi.

– De första dagarna är alltid de jobbigaste, speciellt för de gäster som detoxar. Men du ska få se, inom ett par dagar kommer du att ha varvat ner och hittat tempot, säger min naturopat Duong Tran.

För mig blir den största utmaningen den elektroniska detoxen. Alla gäster uppmanas att lämna telefonen på rummet, och på området finns ingen wifi. Hur ska jag klara mig utan att kolla mejlen? Vi enas om att jag får ha wifi på rummet, jag är ju trots allt här på jobb.

### DAG 2

Efter att ha snoozat ifrån den tidiga morgonyogan går jag till frukostmatsalen, fortfarande lite snurrig av jetlag. Även här

är utsikten bedövande, och de flesta gäster sitter ensamma vid småbord, vända ut mot havet. Mitt i salen finns ett stort långbord för den som söker sällskap, men de allra flesta verkar precis som jag njuta av egentid och lyxen av att få äta ostörd. Det ser lite udda ut, och är inget man är van vid från vanliga charterhotell, men miljön och personalen är så omfamnande att det aldrig känns ensamt.

Frukostbuffén är som gjord för mig, en laktosintolerant vegetarian med känslig mage. Här finns inget kött, inga mjölkprodukter, inget gluten och inget socker. Jag frossar i stället i frukt, birchermüsli med torkade bär och nötter, pannkakor gjorda på pumpakärnmjöl och gröna smoothies. All mat i den rikliga buffén är uppmärkt med små färgglada lappar; gult för detoxmat och rosa för den mat som inte är tillåten när man genomgår en reningsdiet. Här är det verkligen lätt att äta nyttigt, även om jag syndar lite med en kopp kaffe med mandelmjöl.

Dagens schema består av tre behandlingar – handmassage, helande magmassage och reiki. Men först går jag en vända på den lilla stranden som hör till hotellet. I skuggan av ett stort träd hittar jag en holländsk dam som sitter och handarbetar. »



Yogaläraren Bowie hjälper Resas Cecilia Billgren att få till en perfekt krigarpose.



Kamalayas hang-mästare, en tysk hippiefarbror som spelar vacker, meditativ musik på ett instrument som liknar ett flygande tefat.

Omgivningarna är en viktig del av upplevelsen på Kamalaya.



Att slappa i hängmattan i skuggan passar bra efter ett yogapass.

”Efter två behandlingar är jag helt tillfreds med att bara titta på utsikten och njuta av tystnaden. Det artar sig.”

– Annars blir jag bara rastlös, jag har alltid med mig något projekt när jag reser. Det blir som souvenirer – fast jag har gjort dem själv!

Hon har varit på Kamalaya i snart en vecka, och tycker att just rastlösheten har varit det svåraste att hantera.

– Jag skulle inte kunna stanna längre än en vecka. Allt har varit jättebra, men nu börjar jag längta hem till mitt vanliga liv, säger hon och inser samtidigt att det ju faktiskt är ganska bra.

Själv känner jag jobbstressen gnaga i bakhuvudet, men efter två olika massagebehandlingar finner jag mig själv sittande i skuggan med en kopp ingefärste, helt tillfreds med att bara titta på utsikten och njuta av tystnaden. Det artar sig.

Efter en salladslunch träffar jag Christiane Banmeyer, en fransyska som går på ett detoxprogram och bekräftar det min naturopat berättade.

– Jag är från Frankrike, jag måste ha mitt bröd, säger Christiane och ser lite uppgiven ut. Men jag har pratat med dietisten och de gör ett undantag för mig. I går höll jag nästan på att svimma, så nu får jag lite extra protein – och bröd!

Jag berättar för Christiane att jag ska på

en reiki-behandling, och hon lyser upp och berättar hur fantastiskt det är. Själv är jag lite mer skeptisk och har laddat med massor av frågor när jag träffar terapeuten Jose. Men han visar sig vara en ganska tystlåten person.

– Så, vad är det du ska göra nu egentligen?

– Jag kommer att ta bort all din negativa energi.

– Jaha, spännande. Och hur gör du det?

– Nu får du lägga dig här på britsen, nu börjar vi.

Mer svar än så får jag aldrig, och efter att Jose har gjort sin grej i några minuter ger jag upp och slumrar till. När behandlingen är slut försöker jag igen.

– Okej, vad blir domen?

– Ditt hjärtchakra är blockerat, säger han och signalerar att det blivit dags att gå.

Tillbaka på rummet tackar jag gudarna för min tilltiggda wifi och läser på om reiki – en healingmetod som alltså ska ta bort negativ energi från kroppen. Man fokuserar på olika chakran, och just hjärtchakrat är det som styr hur öppen och omfamnande man är. Inte konstigt att han dömde ut mig, tänker jag, en frågväs och kritisk journalist med bakgrund som biolog. Nä, reiki var nog inte för mig.

#### DAG 3

Nu börjar jag komma in i lunken, har vant mig vid värmen och går med något lättare steg uppför de branta backarna runt hotellet. Hathayoga med underbar utsikt inleder dagen, och sedan väntar ett seminarium med en av Kamalayas specialutbildade mentorer. Ämnet för dagen är hur man blir proffs på alla typer av relationer. Mentorn Rajesh pratar med humor och inlevelse, blandar visdomar från öst och väst och kryddar med personliga anekdoter. Jag avslutar dagen med en ljuvlig fotmassage och grillade pilgrimsmusslor till middag.

#### DAG 4

Äter lunch med Linda Schneegass, som jobbar på Kamalaya. Hon introducerar mig till den mjölkfria chokladmoussen med kokosflarn, och saken är klar: Jag skulle lätt kunna stanna här en vecka till. Kanske till och med utan wifi!

– 80 procent nyttiga val och 20 procent skämma bort sig själv – det är vägen till lycka, säger Linda och skrattar.

Hon fortsätter att berätta om Kamalayas filosofi, som varken handlar om strikta regler, scheman eller förbud.

– Vi vill ge folk som kommer hit bra >>



Runt om på området finns tysta zoner, där man kan sitta och titta ut över havet i lugn och ro.



Wrap med grillad tonfisk och sockerfri lemonad med ingefära – en av många fantastiska måltider på Kamalaya.



Duong Tran från Sydney levde ett hektiskt liv i finansvärlden, men sa upp sig för att bli naturopat.



Rummen på Kamalaya är både stora och lyxiga.

verktyg för att själva kunna genomgå de förändringar de behöver. När man är här är det enkelt att träna, äta bra och känna sig harmonisk, men väl hemma igen är det svårare. Fast om du har haft en positiv upplevelse och mått bra när du var här så kanske någon del följer med tillbaka hem till vardagen. Det kan räcka med att dricka två koppar kaffe i stället för tre, då är vi nöjda.

#### DAG 5

Sista dagen på Kamalaya. Träffar min naturopat Duong igen, för att gå igenom hur min vistelse har varit. Känner jag mig mindre stressad? Hur har jag sovit egentligen, och hur har det gått med maten? Jag berättar om min reikiupplevelse och Duong konstaterar vänligt att det är en metod som inte passar alla. Själva har hon tvärtom ett hjärtchakra som är alltför öppet.

– Jag var en sådan som kunde gå fram till folk och fråga om de behövde en lever, eller kanske lite av mitt blod, säger hon och skrattar. Sedan köpte jag några stenar som skulle göra mig mer grundad och gick med dem i fickorna ett tag, men det blev lite väl tungt. Fast nu börjar jag hitta en bra balans, säger Duong och



Magisk chokladmousse – helt mjölkfri och utan något tillsatt socker.

berättar att hon jobbade i Sydneys finansvärld innan hon skolade om sig och flyttade till Kamalaya.

Vi enas om att jag ska försöka tänka på att inte stressa så mycket när jag kommer hem, så några större livsomvälvande förändringar blev det alltså inte för mig, åtminstone inte den här gången. Men nästa gång, då ni! □

#### FAKTA/KAMALAYA

Grundades av äkta paret Karina och John Stewart, som båda har lång erfarenhet av österländsk filosofi och traditionell kinesisk medicin. Visionen var att skapa ett modernt ställe där öst möter väst och gamla traditionella metoder möter modern forskning. På Kamalaya finns många olika program, med fokus på bland annat viktminskning, detox, träning, yoga eller antistress. Som gäst bokar man upp sig på något av programmen, och då ingår alla behandlingar och all inclusive. Prisexempel: 5 nätter med programmet Asian Bliss kostar från 15 700 kr/person för del i dubbelrum.

➔ [Kamalaya.com](http://Kamalaya.com)

#### SNABBKOLL/KOH SAMUI

**Land:** Thailand.

**Tidsskillnad:** + 5 timmar (+ 6 vintertid).

**Språk:** Thailändska, men engelska funkar oftast bra.

**Valuta:** 1 thailändsk baht ≈ 0,23 SEK.

**Visum:** Visum för 30 dagar ges automatiskt vid inresa.

**Åka hit:** Direktflyg med Thai och Norwegian från Stockholm, pris med Norwegian från 3 916 kr t/r i november. Inrikesflyg till Samui med Bangkok Airways från 2 145 kr t/r.

➔ [Tourismthailand.org](http://Tourismthailand.org)

VÄLJ MELLAN PROGRAM SOM YOGA, ANTISTRESS ELLER DETOX.

## 5 ANDRA TRÄNINGSOCH HÄLSOHOTELL VÄRDA EN RESA

#### LEFAY RESORT AND SPA, ITALIEN

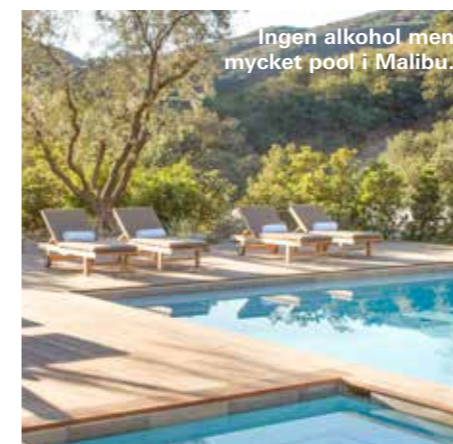
Lyxigt spahotell i italiensk stil i byn Gargano ovanför Gardasjön. Utifrån hotellets egendesignade Lefay Spa method får varje gäst ett skraddarsytt program av olika behandlingar med rötter i såväl österländsk filosofi som modern forskning. Programmet kan fokusera på till exempel viktminskning, sömnterapi eller anti-åldrande. Pris: Fem nätter med all inclusive och wellnessprogram från 33 575 kr/person.

➔ [Lefayresorts.com](http://Lefayresorts.com)

#### THE RANCH, LIVE OAK MALIBU, USA

Trendigt lyx-bootcamp i bergen ovanför Santa Monica där gäster genomgår ett stenhårt program med ungefär åtta timmar dagligen av bergsvandringar, yoga och olika träningspass. Ekologisk och vegetarisk meny med max 1 500 kalorier/dag – givetvis fritt från socker, kaffe och alkohol – hjälper till att komma i rätt stämning. Pris: En vecka från 56 800 kr/person, allt ingår.

➔ [TheRanchMalibu.com](http://TheRanchMalibu.com)



Ingen alkohol men mycket pool i Malibu.



Finn ungdomens källa på italienska Lefay Resort.

#### CHIVA-SOM INTERNATIONAL HEALTH RESORT, THAILAND

Över 200 olika behandlingar, avancerade kroppskonsultationer och en hel stab av doktörer, sjuksköterskor, naturopater och terapeuter – på detta femstjärniga spa utanför Hua-Hin tar man viktminskning, detox och wellness på fullaste allvar. Här signar gäster upp sig för olika program, som Sustainable slimming eller Cranial relief. Pris: En vecka från 30 000 kr/person för del i dubbelrum, all inclusive samt behandlingar enligt program.

➔ [Chivasom.com](http://Chivasom.com)

#### THE RAW RETREAT, ENGLAND

Rawfood, reiki, yoga och hypnos är några av ingredienserna som ska bidra till bättre hälsa, förbättrad fertilitet och viktminskning efter en vistelse på detta retreat bland böljande kullar i Cornwall i södra England. Här bor man i en



Chiva-Som erbjuder behandlingar såsom Cranial relief eller Sustainable slimming.

ombyggd lada eller en liten engelsk stenstuga, går långa hakker, lär sig laga rawfood och får olika behandlingar beroende på vilket program man har valt. Pris: 4 nätter med juicefasta från 10 570 kr/person med del i dubbelrum, all inclusive.

➔ [Therawretreat.co.uk](http://Therawretreat.co.uk)

#### AMANSALA BIKINI BOOTCAMP, MEXIKO

Träningsvecka på den vackra vita stranden i Tulum på Mexikos Mayariviera. Varje morgon börjar med dagsbokskrivande, följt av promenad på stranden. Sedan följer aktiviteter som yoga, simning, cykling, afrikansk dans och meditation. Lyxigt boende i eco-chica bungalow direkt på stranden och hälsosam mat med mexikansk touch. Pris: 29 900 kr/person för en vecka i bungalow på stranden. All mat, aktiviteter, utflykter samt flera spabehandlingar ingår.

➔ [Bikinibootcamp.com](http://Bikinibootcamp.com)



Juicefasta med stil i brittiska Cornwall.



Bo och träna direkt på stranden i Mexiko.