



## Her finder du dig selv

Bestsellerforfatter Christian Jungersen rejste til Koh Samui i Thailand for at finde kræfter til sin næste bog. Han fandt Kamalaya – og en gruppe flippere med formlen på det gode liv

PR-foto

**8** Start din dag med stil  
*Guide til hoteller, hvor morgenmaden holder hele dagen*



PERSONLIGT  
STIMULERENDE  
KULINARISK

Langley.eu  
33 91 70 00

### Vil du mere end bare slappe af på ferien?

På Korsika og Kreta i Middelhavet har du mulighed for at vandre i mægtige bjerge, snorkle, spille tennis eller hvis du vil, faktisk bare slappe af!

Rejs til valgfrit Langleyhotel den 23/4 eller 30/4 og få **500** kr. i rabat pr. person

**LANGLEY**  
HOTELS & RESORTS

## Brug alle sanser på din ferie



Af Tom Okke,  
Rejseredaktør

Forfatteren **Christian Jungersen** er manden bag bestsellerbøger som "Undtagelsen" og "Du forsvinder."

Men han er også skribenten bag denne uges reportage fra resortet **Kamalaya** på øen Koh Samui i Thailand.

Men tro nu ikke, at det blot er endnu en rejseartikel fra et overdådigt luksusresort midt mellem palmestrande og evig solskin. Jo, det er det

selvfølgelig også, men den er mere end det.

For når man sender en skønlitterær forfatter på rejse, er det ikke den gængse reportage, man får retur.

Christian Jungersen bruger hele sit sanseregister, når han er på ferie. Og så har han ørerne slået helt ud.

På den måde har han opsnappet en række menneskelige fortællinger, skæbner og anekdoter ved blot at lytte til, hvad de andre gæster på stedet har fortalt ham.

Derfor kan han nu fortælle om den stressramte rockmanager, den fraskilte cruisekaptajn og den velhavende, amerikanske hoteldronning, der alle har det tilfælles, at de er rejst til Thailand for at genfinde lykken og balancen i deres liv.

Og det er jo netop derfor, vi rejser ud. For igen at mærke, at livet er mere end den grå hverdag. Så læn dig nu tilbage og nyd denne uges Børsen Rejser i ro og mag.



10

## Ikke så meget pjat

I østrigske Ischgl er der orden i sagerne.

Et effektivt skiliftsystem sørger for, at man kommer lynhurtigt på pisterne og kan udnytte en kort skiferie optimalt.

apollorejser.dk

Når alt er betalt!

# TYRKIET ALL INCLUSIVE

apollo

Billedet er fra Turquoise Resort @ Spa - Side



SIDE



apollo mondo  
family resorts

Kaya Side

All Inclusive

rejs 1 uge fx d. 1/5 fra

3.998,-

SIDE



Turquoise Resort @ Spa

All Inclusive

rejs 1 uge fx d. 24/4 fra

5.498,-

ALANYA



Goldcity Holiday Resort

All Inclusive

rejs 1 uge fx d. 24/4 fra

4.298,-

SIDE



Commodore Elite @ Spa

All Inclusive

rejs 1 uge fx d. 24/4 fra

5.798,-

Afrejse fra Kastrup.



Som gæst på Kamalaya kan man dagligt nyde den mest storslåede udsigt fra terrassen.  
Foto: Christian Jungersen



Den smukke, private sandstrand hører til resortet, der ligger på den sydlige del af øen Koh Samui.  
Foto: Christian Jungersen



Ved frokostbordet falder man enten i snak med de andre gæster – eller falder i staver over udsigten.  
Foto: Christian Jungersen

# Gør mindre for at udrette

**Bestsellerforfatteren Christian Jungersen rejste til Koh Samui i Thailand med to mål: At blive en bedre forfatter og styrke sin ryg. På sundhedsresortet Kamalaya fandt han stilheden og et persongalleri, der maner til eftertanke**

Af Christian Jungersen

Det er hårdt at være manager for et af verdens største rockbands og hver dag skulle håndtere deres stjerner.

Stuart var på turné for gud ved hvilken gang, da hans ven sagde til ham:

“Du ser forfærdelig ud. Du er nødt til at tage til Kamalaya. Nu!”

Stuart ringede hjem til sin ko-

ne og deres to små drenge, og hun krævede ikke den mindste overtalelse. Hun var nærmest lettet:

“Ja, du skal af sted.”

Nu sidder han ved siden af mig ved langbordet i restauranten på det noget utraditionelle femstjernede spa og resort.

Idéen bag Kamalaya er at forene den mentale og fysiske renelse, man kan opnå i en ashram i Indien, med den tryk-

hed og luksus, som verdens bedste hoteller kan tilbyde.

Resortet har 75 villaer og lejligheder, der ligger op ad en bjergside på den sydlige del af øen Koh Samui i Thailand. Typisk er her 100 gæster og næsten fire gange så mange ansatte.

## Fænomenal havudsigt

Selvfølgelig er der hverken sparet på noget i køkkenet, på den private sandstrand eller

på det store, skrånede parkanlæg, hvorfra der næsten overalt er fænomenal havudsigt. Men en stor del af de ansatte er resortets behandlere: eksperter i ernæring, massage, yoga, meditation og østlige behandlingsformer.

Nogle gæster besøger Kamalaya med et ønske om at være i fred. Og det er let at bo for sig selv i sin egen strandbungalow.

Men andre er glade for at møde ligesindede med en åben indstilling til alternativ behandling (og en bankbog, der tillader en hotelspaudgift på 2300 – 6000 kr. i døgnet). Det er os, der sætter os ved restaurantens lange samtalebord.

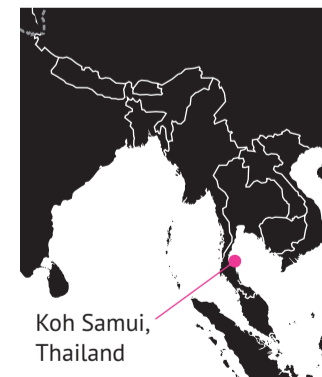
Det er min første aften, og det har allerede været en nær-

mest travl dag. Straks ved ankomsten fik jeg målt en række fysiologiske nøgletal af en af resortets sygeplejersker. Herefter var jeg i en times samtale med min personlige helbredsvejleder.

Mit mål med opholdet er at blive i stand til at yde mit ypperste inden for min profession som forfatter. Derudover har jeg før i tiden haft smerter i ryggen, som jeg nu gerne vil forebygge.

## Skræddersyet komfort

Helbredsvejlederen finpudsede resortets yoga- og meditationsforløb til netop mig, så jeg fik mine personlige yoga- og meditationscoaches med henblik på at opbygge mit arbejdsfokus og energi. Dertil



Koh Samui, Thailand

kom et intenst program med en række forskellige indiske rygbehandlinger.

På min anden side ved samtalebordet sidder den kvindelige ejer af en international kæde af luksushoteller, og over for mig sidder kaptajnen for en seks mand stor besætning på



Samtlige gæster på Kamalaya får en samtale med en personlig helbredsvejleder, der bl.a. sammen sætter et personligt program med eksempelvis yoga- og meditationstimer. PR-foto

# meget mere

en milliardærs private seilskib. Det meste af året ligger skibet i havn, men ca. tre uger om året er ejeren ombord, og så skal alt være perfekt forberedt.

“Det lyder som et afslappende job,” siger jeg.

“Man skulle ikke tro, at du havde brug for at være her.”

Det viser sig, at han lige er blevet skilt og har indskrevet sig på Kamalayas “Embrace Change”-program.

Rockmanageren er derimod på pakken, der hedder “Stress and Burn Out,” og hotelejereren, Patricia, er på “Asian Bliss”-programmet – et udvalg af smagsprøver på asiatiske wellness-terapi.

Når man slentrer rundt på Kamalaya i 30 grader og klipklapper, er to ting slående. Den

*Gæster, der har været her nogle dage, ser mærkbart yngre ud, end da de ankom*

første er gæsternes hud. Den stråler. Gæster, der har været her nogle dage, ser mærkbart yngre ud, end da de ankom.

Efter få dage standser jeg Stuart på de snoede stier imellem de gamle jungletræer i bjergsideparken og ler af hans forandring. Det andet, der slår én, er det totale fravær af mobiltelefoner, computere og tabletter.

I hemmelighed går jeg rundt med min telefon i lommen, og

de første par dage går jeg med få timers mellemrum på toiletet udelukkende for at tjekke e-mail. Men mine afhængighedssymptomer fortager sig.

Jeg begynder at komme for tidligt til mine behandlingsaftaler for bare at sidde og kigge ud over Den Thailandske Golf uden at tage telefonen frem. Det er ikke min normale livsstil.

## Alene i junglen

Den stilhed og fred, som jeg åbenbart skal tvinges til at opleve, er intet imod manden ved siden af mig under min fjerde morgenmad. Broderick er 69 år, en slank, smuk mand med 30 cm langt skæg og lige så langt kraftigt gråt hår. I 1967 rejste han til Indien og

vendte aldrig tilbage. Siden da har han boet ti år alene i junglen og mediteret i total tavshed i en grotte i halvandet år.

Sådan møder man flere af ejeren **John Stewarts** gamle

venner fra 1970'ernes Indien. John Stewart har en fortid som buddhistisk munk i en indisk ashram, og hans ven Broderick er for tiden ansvarlig for ceremonierne i Kamalayas

eget buddhistiske tempel på bakketoppen ved siden af den største pool.

Ved aftensmaden taler jeg den aften især med en tidligere designer i et stort, britisk modehus, som nu har sagt sit job op for at blive fuldtidsbilledkunstner.

Sammen har vi om eftermiddagen set et foredrag af en psykoterapeut, som siger, at han helbreder sine klienter ved at lede dem tilbage til deres tidligere liv. Der er en del af den slags her.

Pendulere og krystalhealing og helende frekvenser fra blomster. I verden udenfor er det ikke lige mig. Men jeg kan ikke komme uden om, at min

## EN NAT PÅ KAMALAYA

En overnatning på Kamalaya Resort & Spa koster fra 2300 kr. pr. nat, inkl. et behandlingsprogram og al mad og drikke bortset fra vin (som kan købes, men ikke er på menukortet i restauranten).

Prisen dækker et værelse uden havudsigt. Hertil kan købes dyrere værelser eller bungalows og ekstra behandlinger.

Ingen ophold på mindre end tre dage (og i perioden 20. dec. – 15. jan: min. syv dage). Kamalaya anbefales ikke til børn.

Læs mere på [kamalaya.com](http://kamalaya.com)



Flere af de populære bungalows har egen plunge pool, hvor man kan leve helt adskilt fra de andre gæster på resortet. PR.foto

## ... Gør mindre for at udrette mere

*Vi gæster taler om det. Ingen keder sig her, sådan som man let gør på andre femstjernede resorter*

ryg føles stærkere end i mange år, efter at en behandler har ladet mig ligge i en time med en sø af olie og indiske urter på lænden.

Ja, smoothierne her er skønne, og det mælke-, gær-, og hvedefri køkken er lækkert; parken og klimaet er paradisisk, og ikke én gang savnede jeg min normale mad eller vin til maden. Men det jeg vil tage

med mig fra mine dage på Kamalaya, er især et minde om tilstanden af langvarig fred uden kedsomhed.

Vi gæster taler om det. Ingen keder sig her, sådan som man let gør på andre femstjernede resorter. Der er tilbud om tempel- og jungleudflugter, men vi melder os ikke til dem. Og samtidig smider vi på få dage vores livs stress fra os.

45 pct. af gæsterne har været her mindst én gang tidligere, og det tal kommer nok til at stige, for de fleste af os taler om, hvornår og hvordan vi kan vende tilbage.

rejser@borsen.dk

*Gæsternes navne er ændret i artiklen. Børsen var inviteret af Kamalaya Resorts*



*Der er altid autentisk live-musik, når man spadserer rundt i parken, der hører til Kamalaya. PR-foto*

## Et buddhistisk erhvervseventyr

Resortet Kamalaya på Koh Samui er grundlagt og ejet af ægteparret **Karina** og **John Stewart**. Begge er amerikanere.

Karina har suppleret sin **Princeton**-uddannelse med flere langvarige uddannelser i ernæring og kinesisk medicin. John har en fortid som buddhistisk munk. I 16 år levede han i en ashram i Nordindien på grænsen til Nepal.

En dag sagde Johns guru til ham, at han skulle finde på noget, der kunne skaffe penge til ashramen. Nogle år senere ledede John Stewart ashramens millionvirksomhed for yogatøj og meditationssmykker.

### Stærk positiv energi

Overskuddet kunne betale tre skoler og et hospital i lokalområdet omkring den ashram, hvor han stadig boede halvdelen af året.

Efter guruens død opkøbte John et landområde i Nepal, hvor han ville fuldføre sin drøm om at grundlægge et "ashram-resort," men da han

*Han blev overvældet af den stærke positive energi på stedet fra århundreders meditation*

trådte ind i en meditationsgrotte på en bjergside i Thailand, blev han overvældet af "den stærke positive energi" på stedet fra århundreders meditation og buddhistisk praksis.

I dag leder han Kamalaya Resort & Spa, og grotten indgår i resortets park.