

# ELLE - GUIDE WELLNESS PÅ KOH SAMUI

*Du tager på ferie for at koble af og lade op, så hvorfor ikke tage skridtet videre til et resort med speciale i wellness?  
ELLE har besøgt prisvindende Kamalaya på Koh Samui i Thailand, og, ja, det var svært at tage derfra ...*

## MERE END LUKSUS

Det er svært at vænne sig til ikke længere at drikke kokosvand frisk fra nødden, at undvære det uendeligt gode vejr og ikke at blive masseret flere gange dagligt. Sådan er dagene nemlig på Kamalaya. For det er ikke bare et normalt resort, men et luksus-wellnessreservat og holistisk spa, der specialiserer sig i at tage sig af dig, hvad enten du er stresset, har søvnproblemer, kæmper med væggtab eller blot har brug for at tage et skridt tilbage fra en hektisk hverdag og komme hjem med fornyet energi.

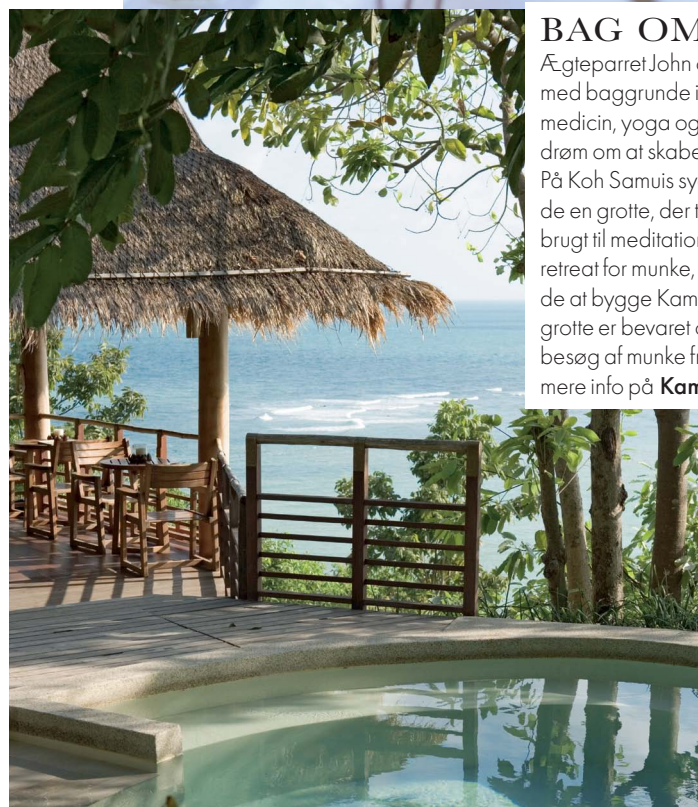


## DE LÆKRESTE OMGIVELSER

Kamalaya er bygget i forskellige niveauer, hvilket gør, at der hele tiden er en ny sti at gå ned ad og trapper, der fører nye steder hen. Resortet har pools til både badning og banesvømning samt flere små pools, hvor du kan nyde udsigten over den private strand. Fitnesscentret er for nyligt blevet renoveret, og yogasalen er udendørs, så du mærker den lette brise, mens du træner.

## BAG OM

Ægteparret John og Karina Stewart med baggrunde inden for kinesisk medicin, yoga og healing havde en drøm om at skabe et wellnesssted. På Koh Samuis sydøstlige side fandt de en grotte, der tidligere har været brugt til meditation og som spirituelt retreat for munke, og her besluttede de at bygge Kamalaya. Munkenes grotte er bevaret og får derfor besøg af munke fra tid til anden. Få mere info på [Kamalaya.com](http://Kamalaya.com)



## PSST ... SÅDAN KOMMER DU DERTIL

*Thai Airways flyver direkte til Bangkok, hvorfra du kan flyve til Koh Samui. Kamalaya ligger ca. 45 minutters kørsel fra lufthavnen.*



## SKRÆDDERSYDEDE BEHANDLINGER

På Kamalaya vælger du et program, du vil følge. Hvert program indeholder forskellige sammensætninger af behandlinger, som kan skræddersys alt efter dit behov. Et trenætters ophold med 'Relax & Renew'-programmet indebærer intet mindre end seks massager – fra traditionel thaimassage til indisk hovedbunds-massage. Vælger du derimod et yogaprogram, får du en blanding af personlig træning og behandlinger, der sørger for, at din krop bliver struktureret og masseret godt igennem.



## DETOX DELIGHT

Kamalaya tilbyder også et detox-program, der kan få din krop i balance og behandle leversygdomme. Til at understøtte programmet hører en hel detox-menu. Alle retter er vegetariske og sukker- og glutenfri, og selv om det kan lyde trist på en ferie, er det imponerende, hvor godt Kamalaya får det til at smage! Fra den overdådige morgenbuffet med grønne shots, gojibær og chiafrø til yoghurten, frokostens lækre salater, friske forårsruller og en alkoholfri drinkmenu, der tæller juicer, iste og smoothies sammen med den fantastiske aftenmenu, hvor selv desserter er på detox-kortet.



## PAK KUFFERTEN



Strandhåndklæder, Becksøndergaard, 399 kr. for to stk.



Bikini, Hanne Bloch, 1.800 kr.



Øreringe, Zabel Jewellery, 500 kr.



Blondekimono, Second Female, 799 kr.



Gladiatorsandaler, Selected Femme, 600 kr.

## STOPOVER I BANGKOK

*Når du alligevel mellemlander, så tag en nat eller to i Thailands pulserende storby, der er perfekt til shopping.*

## BO

Check ind på det nyåbnede Indigo Hotel i hjertet af byen. Poolen på 24. etage er grund nok i sig selv, men værelserne er både finurligt og cool indrettet, og morgenmadsbuffeten en drøm. [lhg.com/hotelindigo](http://lhg.com/hotelindigo)

## SHOP

Fra hotellet er du i gåafstand til Bangkoks største shoppingmalls. Gå efter det storslåede Emporium og det nye Central Embassy. Har du brug for en pause, kan Boyy-butikken i sidstnævnte stille kaffetrangen i deres minicafé, og er du sulten, er Rocket klar med lækre salater og sandwicher. Gå heller ikke glip af multibrand-butikken Siwilai, der ligger i forlængelse af Rocket. [Emporium.co.th](http://Emporium.co.th), [Centralembassy.com](http://Centralembassy.com)

## SPIS

Issaya Siamese Club er kåret til en af Asiens 50 bedste restauranter og serverer moderne thaimad, når det er bedst. Indretningen er en farverig fortolkning af en gammel members club, stemningen er cool og afslappet som i en lounge, og maden er fyldt med smag. [Issaya.com](http://Issaya.com)

Tekst Josephine Aar Krogh Foto Josephine Aar Krogh, PR Produktfoto PR