



***For deg  
som elsker  
velvære***

*Vil du skjemme deg bort med behandlinger fra innerst til ytterst, fra topp til tå og for kropp og sjel? Da er Kamalaya ditt nye uoppdagete drømmested.*

TEKST: GUNNHILD BJØRNSTI | FOTO: KAMALAYA  
KOH SAMUI OG GUNNHILD BJØRNSTI



Det er en så fantastisk anerkjennelse for hele Kamalaya familien å motta utmerkelse. Vi er beæret og dypt berørt av den overveldende positive tilbakemeldingen fra våre gjester og så takknemlige for alle som har støttet Kamalaya fra vi startet i 2005.

**F**or moderne mennesker er et spaopphold med lange massasjetimer og uendelige muligheter for velvære, den rene luksus. Mange lever hektisk og trenger perioder for å hente seg inn.

Kamalaya regnes i dag for et av verdens beste holistiske spasteder. Her finnes et imponerende antall terapeuter fra vestlige og østlige filosofier. 350 ansatte gjør sitt ytterste for at du som gjest skal nyte oppholdet med behandlinger som passer din livssituasjon. Kamalaya kan kalles både hotell, resort og spa, men er samtidig så mye mer. Visjonen bak er at gjestene skal

oppleve noe utover vakker arkitektur og design, og finne tilbake til sin indre harmoni og balanse.

Idéen er skapt av det entusiastiske paret Karina og John Stewart. De møtte hverandre på en ashram langt inne i jungelen i India i 1982. John var munk og han skulle tilbringe 16 år i service. Karina hadde en praksis med kinesisk medisin i Kathmandu, og de begynte å brevveksle. Da John var ferdig med tjenesten dro han til Karina som da bodde i USA. Han fridde og hun sa ja!

#### VALGTE THAILAND

I tiden som munk bodde John i en hule hvor han begynte å utforme konseptet til



*En viktig del av oppholdet på Kamalaya er alle de velgjørende behandlingene som virker på kropp og sjel.*

*Karina og John Stewart har lagt sin sjel i å skape et fristed hvor man skal finne sjelero og samtidig spise svært godt og sunt.*



#### Om Koh Samui

**Beliggenhet:** Siambukten, i provinsen Surat Thani, syd i Thailand.

**Befolkning:** 62.500

**Areal:** 228,7 kvadratmeter

**Klima:** Tropisk

**Sesong:** Hele året

**Særpreg:** Hvide sandstrender, korallrev, kokosnøtter.

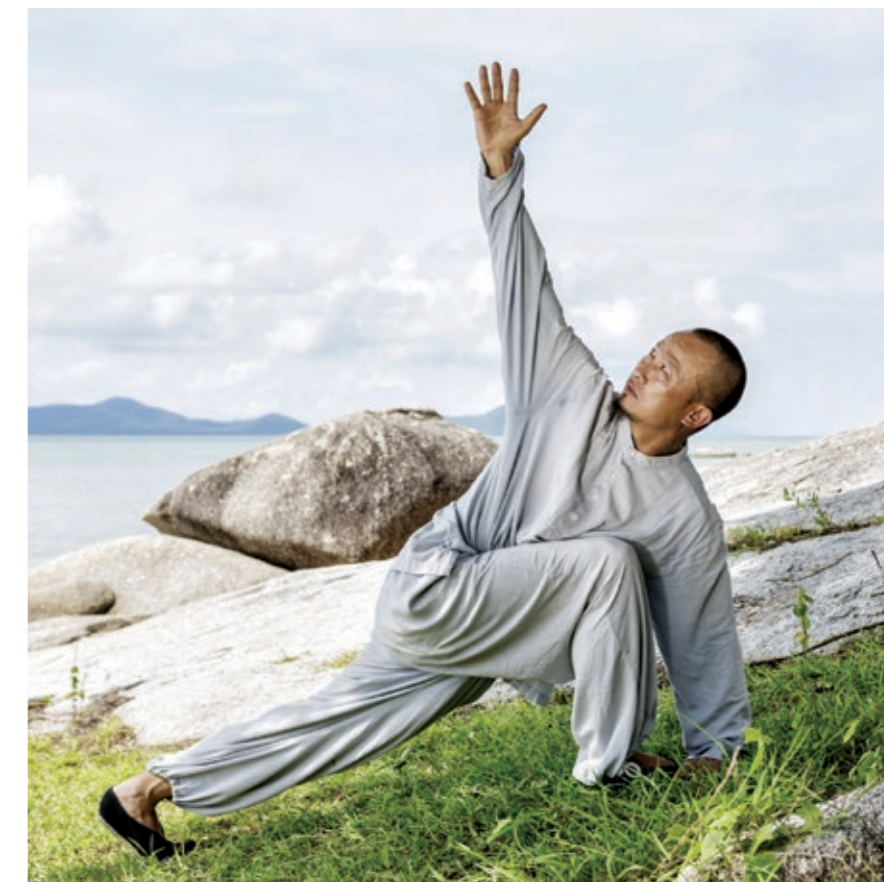
**Natur:** Den sørlige og vestlige delen av Samui er delvis urørt med lange, hvite strender med få turister. Strekningen Lamai (sydøst) til Maenam (i nord) er hovedområdene for turister og luksus-hoteller. Høyeste topp 635 m.o.h.

**Gøy å vite:** Like vest for Samui finnes øygruppa Anghong, fredet som Anghong National Marine Park. Anghong var inspirasjonskilden til Alex Garland's roman «The Beach».





Liker du å gjøre yoga eller meditere, finn gjerne en rolig plass i naturen for øvelsene.



Foretrekker du å bade i basseng, har du flere alternativer i ulike nivåer på eiendommen.

Lotus blomsten er ikke bare vakker, den symboliserer opplysning.



Kamalaya. Sammen med Karina fortsatte han planleggingen av et holistisk velværesenter hvor gammel visdom om helse kunne tilpasses den moderne tid. De så for seg beliggenheten i India helt til John besøkte Koh Samui i 2001. Han lette etter en tomt for å bygge fritidsbolig og ble vist et område hvor det fantes en hule som tidligere var benyttet av lokale munkker for retreat. John følte at dette var hellig grunn, så sammenhengen mellom sin egen fortid som munk og visjonen om Kamalaya. Karina som stortrivdes i Kathmandu var litt tvilende i begynnelsen, men prosjektet landet på øya Samui.

Kamalaya ble ferdig i 2005 og de ulike bygningene lå flott integrert i bratt terreng i frodig, tropisk landskap med praktfull

”

Når aktivitetsnivået tar over, kommer jeg ut av balanse. Jeg slutter å trene og føler at noe mangler, nemlig det hjertelige, sjelelige aspektet. Alt det som gir mening og farger til livet. På Kamalaya gir vi ikke resepter, men forklarer at livet er oppskriften.

utsikt over havet. Siden den gang har Kamalaya vunnet utallige priser, som «Spa Cuisine of the Year» fra AsiaSpa Awards 2016 og «Best Overseas Health & Wellness Property 2016» fra Luxury Travel Magazine's Gold List Awards, Australia. Mange av gjestene er repeaters og nesten halvparten reiser alene.

– *Karina Stewart, hvorfor er velvære og personlig innsikt så viktig for oss mennesker?*

– Fordi vi får illusjoner og tanker om ensomhet og adskillelse når vi fjerner oss fra naturen. Vi må minnes på respekt for liv og alt vi kan ta og føle på. På Kamalaya tilbyr vi ulike program som gir gjestene

muligheten til å komme bedre i kontakt med seg selv. Landskapet er vakkert og svært spesielt, og arkitekturen glir fint inn i naturen. Essensen er likevel ikke det ytre, men den personlige reisen. John og jeg er så involverte, og vårt team forstår vår kjærlighet og vår pasjon. Alle deler den samme gløden for våre gjesters velbefinnende.

”

Vi må begynne å ta oss tid igjen til det som er viktig, som oss selv og våre nærmeste. Når jeg besøker min mor på 77 år, kan jeg ikke si at jeg bare har en halvtime til rådighet, hun trenger mer.



*I en av suiteene finner du denne nydelige utsikten.*

– *Hva observerer du blant mennesker i dag?*

– Det skjer så mye i våre liv og teknologien dominerer dagene. Teknologien kan være til god hjelp men kan også forandre oss. Først virker det som vi bestemmer over smarttelefonene, konstant effektivitet og produktivitet. Det vi mister underveis er kontrasten, nemlig tiden. Så vi må begynne å ta oss tid igjen til det som er viktig, som oss selv og våre nærmeste. Når jeg besøker min mor på 77 år, kan jeg ikke si at jeg bare har en halvtime til rådighet, hun trenger mer.

LIVET ER OPPSKRIFTEN

Karina vet hva hun snakker om. Hun og John reiser mye i jobbsammenheng.

– Når aktivitetsnivået tar over, kommer jeg ut av balanse. Jeg slutter å trene og føler

at noe mangler, nemlig det hjertelige, sjelelige aspektet. Alt det som gir mening og farger til livet. På Kamalaya gir vi ikke resepter, men forklarer at livet er oppskriften. Atmosfæren er slik at alle kan få den sjelelige delen berørt. Det kan skje når du får servert en kopp te, eller når en terapeut hilser vennlig på deg. Vi satser på *the human touch*, nettopp det som ofte mangler i businessverdenen. Det menneskelige kan bare overføres via mennesker, og er hva mange bevisst og ubevisst lengter etter. Et besøk på Kamalaya skal være en berikelse i livet og du trenger ikke ha en krise for å komme hit, men være på søken etter noe mer, noe som løfter deg.

– Gjestene kommer av ulike grunner, for å komme i bedre form, stresse ned, gå



*På Kamalaya skal du bare nyte og leve!*

ned i vekt og detoxe. Vi tilbyr ulike programmer med behandlinger og terapier så gjestene kan nyte opplevelsen i de vakre omgivelsene, lande dypere i seg selv og «våkne». Du innser kanskje at noe manglet i livet. Det viktigste er at du får bedre kontakt med deg selv og kan foreta nye livsstilsvalg. Når vi har det bedre med oss selv og får overskudd, kommer det også de vi er glad i til gode.

Kamalaya tilbyr spesialtilpassete velværeprogram med alt fra detox til anti-stress og burnout, samt Healthy Lifestyle, Holistisk Fitness, Yoga Synergy og Emotional Balance. Alle gjestene kan få oppfølging og praktiske øvelser de kan utføre hjemme.

– *Hva er de mest populære programmene?*

– Detox er nummer én, og man skal ikke faste. Idéen er å restarte metabolismen i kroppen med næringsriktig og god mat. Folk trenger å fornye sine matvaner, og ernæring er min ekspertise og lidenskap. Det er så spennende å se hvordan mennesker kan ha det bedre bare ved å tilpasse kostholdet. På andre plass følger Stress & Burnout, der har vi fire ulike program. På vei opp er Emotional Balance (emosjonell balanse) og Yoga/Fitness. Spesielt businessfolk har behov for fysisk trening. Emosjonell Balanse programmet passer for dem som går gjennom endringer, opplever samlivsbrudd eller føler at livet er krevende.

*Området rundt Kamalaya er grønt og frodig med vakre strender.*





Herlige Elixir Wellness bar.



Gjestene kommer av ulike grunner, for å komme i bedre form, stresse ned, gå ned i vekt og detoxe. Vi tilbyr ulike programmer med behandlinger og terapier så gjestene kan nyte opplevelsen i de vakre omgivelsene, lande dypere i seg selv og «våkne».

Karina selv er med som lærer i et nytt selvutviklingsprogram som heter Life Enhancement tilpasset små grupper i én uke. Alle deltagerne får tett personlig oppfølging og de har anledning til å fordype seg i egne tema.

– *Hvordan virker Kamalaya på deltagerne?*

– Naturen er det viktigste, den har helbredende kraft og arkitekturen reflekterer dette. Så kommer den velsmakende, sunne maten og alle de velgjørende behandlingene som pluss.

Mat som medisin er Karinas store interesse. Det gjenspeiles i en rikholdig meny med vestlige retter, thai mat, egen detox seksjon og lavkalorimuligheter. Maten presenteres vakkert og er en fryd for øynene så vel som for ganen. De som tror sunn mat er kjedelig, får en stor overraskelse.

– Jeg har studert kinesisk medisin og fordypet meg i helse og velvære, samt funksjonell medisin. Mat som medisin er imidlertid et spesialområde for meg og jeg ser med stor glede hvordan riktig mat får oss i balanse og gir velvære. Det er gjort mye forskning på at god ernæring påvirker positivt, og i kombinasjon med en veltilpasset livsstil kan du bedre mange plager. Ser du i tillegg på dine mentale vaner og følelsene bak, ligger det et stort potensial for utvikling.

MAT GJØR UNDERVERKER

Karina vokste opp i Mexico med overflod av frukt og grønnsaker, og et bevisst forhold til hva mat kan utrette. Hennes mor ble opptatt av alternativer til vestlig medisin da søsteren fikk epilepsi.

#### Utmerkelser til Kamalaya i 2016

«Spa Cuisine of the Year» fra AsiaSpa Awards 2016.

«Best in Asia», Crystal Award fra Spafinder Wellness Travel Awards 2016.

I Top 10 listen for Nutrition & Healthy Cuisine, Best Eco-friendly & Sustainable Property, Best for Going Solo, Best for Mind & Spirit, Best for «Wow» Factor, Best for Yoga, Best Hidden Gem, Best Ahead-of-the-Curve Innovation and Best Weight Loss Program fra Spafinder Wellness Travel Awards 2016.

Crystal Award «Best in Asia» & Country Award «Best in Thailand» fra Spafinder Wellness 365™ Travel Awards.

«Best Overseas Health & Wellness Property 2016» fra Luxury Travel Magazine's Gold List Awards, Australia.

Alle rom er fint integrert i naturen og de fleste boenheter har flott utsikt over havet.





Maten presenteres vakkert og er en fryd for øynene så vel som for ganen. De som tror sunn mat er kjedelig, får en stor overraskelse.



*Kamalaya er stedet hvor du kan oppleve fornyet helse og velvære – og hvor du ikke minst får masse inspirasjon og motivasjon til en sunnere livsstil – også når du kommer hjem.*

– Med endringer i livsstil og ernæring ble min søster helt frisk. Vi ble så glade og takknemlige.

På Kamalaya lages all mat fra grunnen av naturlige råvarer, økologisk og så kortreist om mulig.

– Vi har fokus på et plantebasert kjøkken, men ikke bare vegetarretter. Kamalaya spacuisine er proteinbasert og byr også på kylling, fisk, sjømat og noe kjøtt. Vår Detox meny er kun plantebasert og virker tera-

peutisk selv på kort tid. Rettene er utsøkte, og mange velger dem selv om de ikke går på Detox. Vi tilnærmer oss mat svært bevisst og vet at mat gir endringer ikke bare i fordøyelsen, men påvirker også hjernen. Magen kalles jo vår andre hjerne og det er en direkte forbindelse mellom mage-hjerne. Og ettersom vi eldes er maten vår største ressurs. Vi er ikke bare biokjemi, men en sløv hjerne er mer utsatt for depresjon og Alzheimer. Fordøylessystemet styrker

oss fysisk, mentalt og emosjonelt, samt immunsystemet. Vi arrangerer matkurs ukentlig for alle som vil lære om hvordan de skal spise riktig og tilberede mat hjemme.

#### VOKSENDE INTERESSE

Til Kamalaya kommer mange bevisste mennesker, også unge som er opptatt av forebyggende helse.

– Det å ta vare på seg selv før man blir syk eller gammel, som preventiv livsstilmedisin, har voksende interesse. Stadig flere er svært interessert i å lære å ta bedre vare på seg selv og bedre sin egen livskvalitet. Karina er aktiv som Kamalayas talsperson. Hun reiser rundt i verden for å fortelle om sine favorittemner.

– Jeg var avventende til oppgaven, men trente qigong for å sentrere meg og få bedre jording. Jeg måtte stoppe selvkritikken, være mer kraftfull og tilstede. Jeg erfarte at dess mer jording man har, dess mindre sjanse er det for å bli manipulert av emosjoner, frykt eller misinformasjon. Jeg har også vært i Norge, et herlig land. Dere lever nær naturen, har visjoner og større perspektiv enn egen boble. Det beundrer jeg, avrunder Karina Stewart. \*

*Det å hvile er avgjørende for å hente seg inn – ta en pause på vakre Kamalaya.*



#### VERDT Å VITE

Great Hotels & Food valgte å fly med Thai Airways til Bangkok (9,5 timer), og videre med innenriksfly (1 time) til Koh Samui. Daglig avgang fra Oslo. [www.thai.com](http://www.thai.com)

Gjestene blir hentet på flyplassen, og bilturen til Kamalaya tar ca 45 minutter. Kamalaya ligger på øya Koh Samui (i syd), Thailands tredje største øy. Hotellet har 75 rom.

Dagsprogram: Yoga, qigong, taiji, matkurs, lokal kultur og ulike foredrag. Spesialprogram: Detox, Yoga, Fitness, Livsstil, Emosjonell Balanse og individuelt tilpassede pakker.

Passer for alle som er interessert i velvære: Par, single og venner/venninner på tur. Se nettsiden for oppdaterte tilbud, eller kontakt Select Collection for pakkepris. Telefon til Select Collection: 66 77 429 800. [www.kamalaya.com](http://www.kamalaya.com)



*Kamalayas visjon er å tilby et sunt og harmonisk opphold i vakre omgivelser. Karina Stewart mener blant annet at man kan restarte metabolismen i kroppen ved hjelp av næringsriktig og god mat. Og på Kamalaya skal maten også nytes visuelt. Rettene presenteres estetisk, og er laget av rene og gode råvarer.*

