



ASIEN: THAILAND

## YOGAURLAUB IN THAILAND: SAMAHITA RETREAT CENTER

- > \* Yoga und Wellness auf höchstem Niveau
- > \* Traumstrände und Meer auf Koh Samui
- > \* Idylle auf der Palmeninsel

**Im ruhigen Süden der beliebten Insel Koh Samui, am idyllisch ruhigen Sandstrand Laem Sor, umgeben von Palmen und Raum zum Sein, erwartet Yogabegeisterte das schöne und authentische Yoga Resort Samahita Retreat. Nicht nur Yoga und Wellness sind dort von höchster Qualität, auch die bezaubernden Sonnenauf- und -untergänge öffnen Herz und Seele.**



## REISEDETAILS

**Zum Inhalt**

### Das Angebot

Das Samahita ist ein authentisches Yoga Retreat Center mit qualitativ hochwertigem Yoga- und Wellnessangebot. Neben dem Basis-Aufenthalt mit Meditation, Atemübung, 2 x Yoga täglich und Verpflegung werden Pakete mit verschiedenen Schwerpunkten (Detox, Gewichtsreduktion, Stressreduktion etc.) angeboten.

**Paketbeschreibungen nachfolgend**

**Samahita Yogurlaub**

Die Samahita Yogaurlaube inkludieren Übernachtungen, Vollverpflegung, Yoga und Atemübungen. Das täglich Yoga Programm ist für alle Stufen geeignet, auch Anfänger sind willkommen. Für die Morgen-Einheit kann man zwischen angeleiteter Asanaübung oder geführter Selbstpraxis (Mysore) wählen, und nachmittags findet eine Stunde sanftes Restorative oder Yin Yoga statt. Verschiedene Lehrer des Resorts unterrichten die einzelnen Stunden. Der Yogurlaub kann auch mit anderen Paketen kombiniert werden.

### **Wellness & Spa**

Das Samahita Spa bietet Entspannung und Genuss – wählen Sie aus den Programmen, alle zusammengestellt, um Body und Soul zu nähren. Es steht eine große Auswahl an Massagen, Behandlungen, entschlackenden Therapien, Beauty Behandlungen und mehr zur Verfügung.

Für Ihre Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung können Sie aus folgendem Angebot wählen:

- A touch of Ayurveda
- Traditionelle Thai Massage
- Therapeutische Massage
- Aromatherapie Massage
- Schwedische Massage
- Sabai Massage
- Thai Massage mit Kräuterkomresse
- Fußreflexzonenmassage
- Apricot Gesichtsmassage
- Gesichtsbehandlungen
- Reinigende Körperpeelings
- Nature's touch: Hand & Fuß

Die Sitzungen in der Far-Infrarot Sauna verbessern Durchblutung, Stoffwechsel und Hautvitalität.

Dazu noch Yoga und Atemübungen, das köstliche, frisch zubereitete Buffet, die Nutzung der Samahita Retreat Einrichtungen inkl. Pool und Dampfbad, sowie die Unterstützung des gesamten Wellness Teams garantieren Wohlfühlen auf höchstem Niveau.

### **Wellness Spa-Paket Standard:**

3 Nächte: 2 x Far-Infrarot Sauna, 3 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie

5 Nächte: 3 x Far-Infrarot Sauna, 5 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie

7 Nächte: 4 x Far-Infrarot Sauna, 7 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie

### **Wellness Spa-Paket Complete (inkl. Detox):**

3 Nächte: 1 x Colon Hydrotherapie, 1 x Chi Nei Tsang Massage, 2 x Far-Infrarot Sauna, 3 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie

5 Nächte: 2 x Colon Hydrotherapie, 2 x Chi Nei Tsang Massage, 3 x Far-Infrarot Sauna, 5 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie

7 Nächte: 3 x Colon Hydrotherapie, 3 x Chi Nei Tsang Massage, 4 x Far-Infrarot Sauna, 7 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie

## **Detox - Entschlacken - Entgiften**

Das Samahita verwendet für das Detox-Programm über die Jahre der Erfahrung selbst entwickelte Ayurveda Kräuterformeln, in Kombination mit professionellen Therapien, Ergänzungen, Yoga und optimal ausbalancierter Ernährung und Säfte, immer individuell abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse und Ausgangssituation des jeweiligen Gastes. Begleitet wird der Prozess durch ein tägliches Detox Support Meeting, so können Änderungen im Programm bei Bedarf angepasst werden. Für eine effiziente Entschlackung sollten mindestens 7 Tage verwendet werden.

### **Jedes Detox Programm beinhaltet:**

- spezielle Ayurveda Kräuter-Detox-Formel
- Yoga und Atemübungen
- Yoga Reinigungstechniken
- Far-Infrarot Sauna Therapie
- Chi Nei Tsang – therapeutische Abdomen Massage
- “Body & Soul” Therapien
- Ballaststoffe, probiotische und superfood Nahrungsergänzung
- speziell entwickeltes Ayurveda Körperöl für Abhyanga Massage
- spezielle Speisen, Früchte, Suppen, Säfte und Tees
- optionale Leber- und Gallenblasenreinigung
- Detox Willkommens-Kit
- tägliche Besprechung des Kurverlaufs
- Anleitung und Tipps zur Vorbereitung schon vor Ankunft
- Post-Detox Tipps und Anleitung für danach
- Nutzung von Yoga, Pool, Dampfbad

### **Detox-Paket Standard:**

- 3 Nächte: 2 x Far-Infrarot Sauna, 1 x Chi Nei Tsang Massage, 1 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie
- 5 Nächte: 2 x Far-Infrarot Sauna, 2 x Chi Nei Tsang Massage, 2 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie
- 7 Nächte: 3 x Far-Infrarot Sauna, 3 x Chi Nei Tsang Massage, 3 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie
- 10 Nächte: 5 x Far-Infrarot Sauna, 5 x Chi Nei Tsang Massage, 4 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie
- 14 Nächte: 7 x Far-Infrarot Sauna, 6 x Chi Nei Tsang Massage, 6 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie

### **Detox-Paket Complete:**

- 3 Nächte: 1 x Colon Hydrotherapie, 2 x Far-Infrarot Sauna, 2 x Chi Nei Tsang Massage, 1 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie
- 5 Nächte: 2 x Colon Hydrotherapie, 2 x Far-Infrarot Sauna, 2 x Chi Nei Tsang Massage, 2 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie
- 7 Nächte: 3 x Colon Hydrotherapie, 3 x Far-Infrarot Sauna, 3 x Chi Nei Tsang Massage, 3 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie

10 Nächte: 4 x Colon Hydrotherapie, 5 x Far-Infrarot Sauna, 5 x Chi Nei Tsang Massage, 4 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie

14 Nächte: 6 x Colon Hydrotherapie, 7 x Far-Infrarot Sauna, 6 x Chi Nei Tsang Massage, 6 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Therapie

### **Gewichtsreduktion**

Das gesunde Gewichtsreduktionsprogramm des Samahita bietet Ihnen eine nahrhafte und köstliche Diät, führt Sie durch ein bewältigbares Bewegungsprogramm und gibt Ihnen wertvolle Ernährungstipps und Hintergrundinformationen über die Gründe der Gewichtszunahme. Mit einer eigens entwickelten Ayurveda Kräuter-Gewichtsreduktionsformel, Nahrungsergänzung und optimaler Ernährung kann Ihr Körper zu seinem natürlichen Gewicht zurückkehren. Kombiniert mit professionellen Therapien, Fitness Einheiten, Yoga, Atemübungen und Meditation bietet dieses Programm einen ganzheitlichen nachhaltigen Ansatz zur Gewichtsreduktion. Das Programm ist auch geeignet, um nach stressigen Zeiten wieder zu einem harmonischen Lebensstil zurückzufinden.

### **Die Slimming-Pakete beinhalten:**

- Spezielle Ayurveda Kräuter-Gewichtsreduktion Formel
- Yoga, Atemübungen, Meditation
- Gesunde Fitness Aktivitäten
- Far-Infrarot Sauna Therapie
- 'Body & Soul' oder Radiance Spa Behandlungen
- Körperwickel oder stimulierende Body Scrubs
- Manuelle Lymphdrainage
- Ballaststoffreiche, probiotische und Superfood Nahrungsergänzung
- Bio Virgin Coconut Body Öl für Selbstmassage
- Köstliche und nahrhafte Gewichtsreduktionsverpflegung, Früchte, Säfte, Tees
- Spezieller Kochunterricht für ein gesundes Gewicht bei 7 & 10 Nächte Aufenthalt
- Gesundes Gewichtsprogramm Willkommens-Kit mit vielen Infos
- Nutzung Samahita Retreat Einrichtungen inklusive Pool und Dampfbad
- Tägliches Meeting mit erfahrenem Wellness Team
- Vorbereitungsanleitung schon vor Ankunft
- Tipps und Infos für nach dem Programm

### **Slimming-Paket Standard:**

3 Nächte: 2 x Far Infrarot Sauna, 1 x Chi Nei Tsang Massage, 1 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 1 x Körperwickel oder stimulierender Body Scrub

5 Nächte: 3 x Far Infrarot Sauna, 2 x Chi Nei Tsang Massage, 2 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 1 x Körperwickel oder stimulierender Body Scrub

7 Nächte: 5 x Far Infrarot Sauna, 3 x Chi Nei Tsang Massage, 2 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 1 x Manuelle Lymphdrainage, 1 x Körperwickel oder stimulierender Body Scrub

10 Nächte: 7 x Far Infrarot Sauna, 4 x Chi Nei Tsang Massage, 2 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 2 x Manuelle Lymphdrainage, 2 x Körperwickel oder

stimulierender Body Scrub

14 Nächte: 10 x Far Infrarot Sauna, 6 x Chi Nei Tsang Massage, 3 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 2 x Manuelle Lymphdrainage, 2 x Körperwickel oder stimulierender Body Scrub

### **Slimming-Paket Complete (inkl. Detox):**

3 Nächte: 1 x Colon Hydrotherapie, 2 x Far Infrarot Sauna, 1 x Chi Nei Tsang Massage, 1 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 1 x Körperwickel oder stimulierender Body Scrub, 1 x private Fitness oder Yoga Einheit

5 Nächte: 2 x Colon Hydrotherapie, 3 x Far Infrarot Sauna, 2 x Chi Nei Tsang Massage, 2 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 1 x Körperwickel oder stimulierender Body Scrub, 1 x private Fitness oder Yoga Einheit

7 Nächte: 3 x Colon Hydrotherapie, 5 x Far Infrarot Sauna, 3 x Chi Nei Tsang Massage, 2 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 1 x Manuelle Lymphdrainage, 1 x Körperwickel oder stimulierender Body Scrub, 1 x private Fitness oder Yoga Einheit

10 Nächte: 4 x Colon Hydrotherapie, 7 x Far Infrarot Sauna, 4 x Chi Nei Tsang Massage, 2 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 2 x Manuelle Lymphdrainage, 2 x Körperwickel oder stimulierender Body Scrub, 2 x private Fitness oder Yoga Einheit

14 Nächte: 6 x Colon Hydrotherapie, 10 x Far Infrarot Sauna, 6 x Chi Nei Tsang Massage, 3 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 2 x Manuelle Lymphdrainage, 2 x Körperwickel oder stimulierender Body Scrub, 2 x private Fitness oder Yoga Einheit

Hier ein typischer **Tagesablauf** beim Slimming Programm:

---

6:30 am	Morning Fitness Activity (Walking, Jogging am Strand)
7:15 am	Kräutertee
7:30 am	Intention and Day Opening Breathwork-Pranayama and Meditation
8:00 am	Asana Practice: Guided asana practice specially adapted for the Healthy Weight Program. Ashtanga Yoga Mysore style will be available for those with an established self-practice
	Kräuter und Nahrungsergänzung
10:00 am	Healthy Weight Frühstück
10:15 am	Kräutertee
11:00 am	Healthy Weight Program Support Meeting
12:00 pm	Kräuter und Nahrungsergänzung
12:15 pm	Healthy Weight nahrhafter Lunch Kräutertee
10:00 am – 3:30 pm	Free time for Healthy Weight Program therapies, zur freien Verfügung
3:30 – 4:00 pm	Snack und Erfrischung
3:30 – 4:30 pm	Nachmittags Fitness Class
5:00 pm	Restorative Yoga Asanas und Atemübungen

6:00 pm	Kräuter und Nahrungsergänzung
6:15 pm	Healthy Weight Dinner Kräutertee
6:00 – 9:00 pm	Dampfbad offen
7:30 pm	Evening – Free time for Healthy Weight Program therapies, meditation and rest.

### **Stressreduktion**

Samahita ist Sanskrit und steht für Balance. Die Anti-Stress Programme des Resorts sollen Sie wieder in Balance. Durch Stress Coaching, gesundes Essen, Wellness und mentalem “Detox” finden Sie zurück zu einem gesunden Lebensstil und mehr Wohlbefinden.

### **Die Anti-Stress Programme beinhalten:**

- Spezielle Ayurveda Kräuter-Gewichtsreduktion Mischung
- Yoga, Atemübungen, Meditation
- persönliches De-Stress Coaching, um Stressquellen zu identifizieren, managen und anhaltend zu verändern (bei Paket complete)
- Gesunde Fitness Aktivitäten
- Far-Infrarot Sauna Therapie
- ‘Body & Soul’ oder Radiance Spa Behandlungen
- Körperwickel oder stimulierende Body Scrubs
- Manuelle Lymphdrainage
- Ballaststoffreiche, probiotische und Superfood Nahrungsergänzung
- Speziell entwickeltes Ayurveda Bodyöl für Abhyanga Massage
- Köstliche und nahrhafte Buffetspeisen
- Spezielle Dosha-balancierende frische Säfte und Smoothies
- Samahita’s Ayurveda-inspirierter “Stress Free Living Guide”
- Entstressungs-Willkommens-Kit mit Goodies, die die 5 Sinne beruhigen
- Nutzung der Samahita Retreat Einrichtungen inkl. Pool und Dampfbad
- Vorbereitete Unterlagen für das Anti-Stress Programm vor Ankunft
- Tipps und Anleitungen für nach dem Aufenthalt

### **Anti-Stress-Paket Standard:**

- 3 Nächte: 1 x Ayurveda Behandlung, 1 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 1 x Manuelle Lymphdrainage, 1 x Far-Infrarot Sauna
- 5 Nächte: 1 x Ayurveda Behandlung, 3 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 1 x Manuelle Lymphdrainage, 2 x Far-Infrarot Sauna
- 7 Nächte: 2 x Ayurveda Behandlung, 4 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 2 x Manuelle Lymphdrainage, 3 x Far-Infrarot Sauna
- 10 Nächte: 2 x Ayurveda Behandlung, 6 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 2 x Manuelle Lymphdrainage, 4 x Far-Infrarot Sauna
- 14 Nächte: 3 x Ayurveda Behandlung, 8 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 2 x Manuelle Lymphdrainage, 5 x Far-Infrarot Sauna

### **Anti-Stress-Paket Complete:**

3 Nächte: 1 x Private Einheit \*, 1 x Ayurveda Behandlung, 1 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 1 x Manuelle Lymphdrainage, 1 x Far-Infrarot Sauna

5 Nächte: 2 x Private Einheit \*, 1 x Ayurveda Behandlung, 3 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 1 x Manuelle Lymphdrainage, 2 x Far-Infrarot Sauna

7 Nächte: 3 x Private Einheit \*, 2 x Ayurveda Behandlung, 4 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 2 x Manuelle Lymphdrainage, 3 x Far-Infrarot Sauna

10 Nächte: 4 x Private Einheit \*, 2 x Ayurveda Behandlung, 6 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 2 x Manuelle Lymphdrainage, 4 x Far-Infrarot Sauna

14 Nächte: 5 x Private Einheit \*, 3 x Ayurveda Behandlung, 8 x Body & Soul Massage oder Radiance Spa Behandlung, 2 x Manuelle Lymphdrainage, 5 x Far-Infrarot Sauna

\* Die Private Einheit kann aus den Bereichen Ernährungsberatung, Yoga, Reiki, Cranio Sacraltherapie, Psychotherapie, Meditation und Fitness gewählt werden.

## Ihr Urlaubsort

Thailand – Koh Samui – Samahita Retreat Center

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
02.01.2016	09.01.2016	X	0 €
Anreise beliebig wählbar, verschiedene Pakete zur Auswahl			
09.01.2016	16.01.2016	X	0 €
16.01.2016	23.01.2016	X	0 €
23.01.2016	30.01.2016	X	0 €
30.01.2016	06.02.2016	X	0 €
06.02.2016	13.02.2016	X	0 €
13.02.2016	20.02.2016	X	0 €
20.02.2016	27.02.2016	X	0 €
27.02.2016	05.03.2016	X	0 €
05.03.2016	12.03.2016	X	0 €
12.03.2016	19.03.2016	X	0 €
19.03.2016	26.03.2016	X	0 €
26.03.2016	02.04.2016	X	0 €
02.04.2016	09.04.2016	X	0 €
09.04.2016	16.04.2016	X	0 €
16.04.2016	23.04.2016	X	0 €
23.04.2016	30.04.2016	X	0 €
30.04.2016	07.05.2016	X	0 €
07.05.2016	14.05.2016	X	0 €
14.05.2016	21.05.2016	X	0 €

21.05.2016	28.05.2016	X	0 €
28.05.2016	04.06.2016	X	0 €
04.06.2016	11.06.2016	X	0 €
11.06.2016	18.06.2016	X	0 €
18.06.2016	25.06.2016	X	0 €
25.06.2016	02.07.2016	X	0 €
02.07.2016	09.07.2016	X	0 €
09.07.2016	16.07.2016	X	0 €
16.07.2016	23.07.2016	X	0 €
23.07.2016	30.07.2016	X	0 €
30.07.2016	06.08.2016	X	0 €
06.08.2016	13.08.2016	X	0 €
13.08.2016	20.08.2016	X	0 €
20.08.2016	27.08.2016	X	0 €
27.08.2016	03.09.2016	X	0 €
03.09.2016	10.09.2016	X	0 €
10.09.2016	17.09.2016	X	0 €
17.09.2016	24.09.2016	X	0 €
24.09.2016	01.10.2016	X	0 €
01.10.2016	08.10.2016	X	0 €
08.10.2016	15.10.2016	X	0 €
15.10.2016	22.10.2016	X	0 €
22.10.2016	29.10.2016	X	0 €
29.10.2016	05.11.2016	X	0 €
05.11.2016	12.11.2016	X	0 €
12.11.2016	19.11.2016	X	0 €
19.11.2016	26.11.2016	X	0 €
26.11.2016	03.12.2016	X	0 €
03.12.2016	10.12.2016	X	0 €
10.12.2016	17.12.2016	X	0 €
17.12.2016	24.12.2016	X	0 €
24.12.2016	31.12.2016	X	0 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - Übernachtung Samahita Retreat Center
- > - Yoga/Detox/Slimming/Anti-Stress - Programm
- > - Nutzung Kräuter-Dampfbad, Salzwasser Pool, freies WLAN
- > - Vollverpflegung, Mineralwasser
- > - Transfer ab/bis Flughafen Koh Samui

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: beliebig

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.