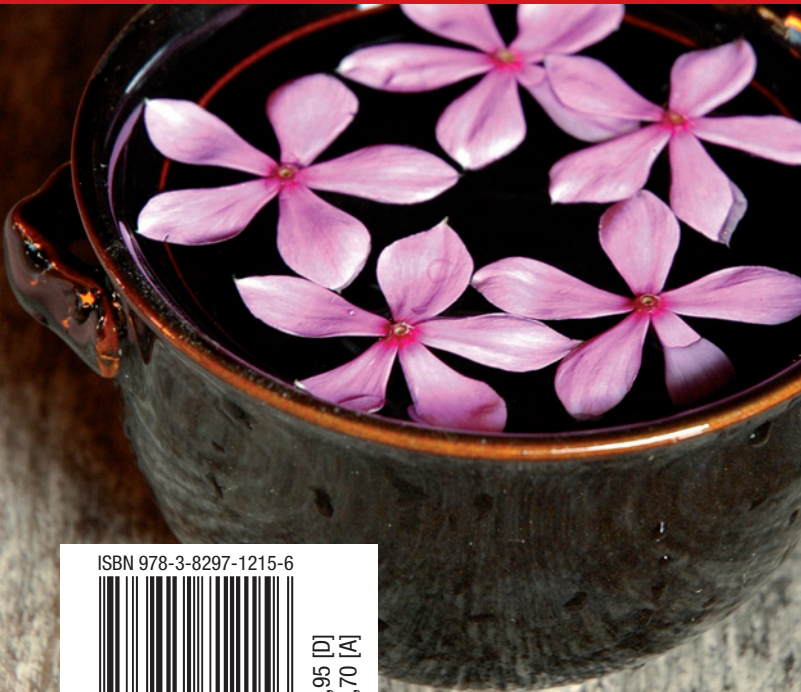


Baedeker SPECIAL GUIDE

DAS PLUS ZUM BAEDEKER THAILAND

Wellness und Meditation

- Thai-Massage, Ayurveda und Abhyanga
- Spa-Tempel, Therapie-Zentren und Meditations-Klöster
- Wohlfühl-Adressen im »Land des Lächelns«



ISBN 978-3-8297-1215-6



9 783829 712156

€ 25,95 [D]
€ 26,70 [A]

*Entspannen mit
Blütenbädern,
Ayurveda-Therapien
und Thai-Massagen*

► Seite 3

*Jenseits von Alltags-
Hektik und Touristen-
Trubel: Meditieren in
buddhistischen
Klöstern*

► Seite 13



WELLNESS IN SPA-HOTELS

Fertig. Der Klang feiner Glöckchen dringt ans Ohr, leise schwingend. Er kündigt das Ende einer gut zweistündigen Thai-Massage an. Wohltuende Entspannung und eine spürbare Wärme durchströmen den Körper.

Es fällt fast ein bisschen schwer, sich von der Massagebank zu erheben, viel zu schnell ist die Zeit vergangen. Wieder auf den Füßen stehend verspürt man eine gewisse Leichtigkeit des Körpers. Jetzt noch ein hautreinigendes Dampfbad, und man erlebt das, was man gemeinhin unter dem Begriff Wellness versteht: Muskeln, Sehnen und Gelenke sind gelockert, insgesamt macht sich ein Gefühl der Entspannung breit. Körper, Geist und Seele sind eins. Zum Abschluss noch eine Tasse Ginger-

Tee. Schmeckt zwar recht gewöhnungsbedürftig, ist aber gesund. Also runter damit.

Wellness – kaum ein anderer Begriff hat in den vergangenen Jahren eine solche inflationäre Vieldeutigkeit über sich ergehen lassen müssen, und weil er nirgendwo auf der Erde geschützt ist, wird er oft genauso hemmungslos verwendet.

Alles wird unter dem Gütesiegel »Wellness« verkauft, sobald es nur kalorien- oder zuckerarm ist. Selbst vor der Bezeichnung Wellness-Was-

Im »Banyan Tree« in Phuket: Relaxen im Blütenbad



Gute Adressen zum Entspannen und Wohlfühlen

BANGKOK

Wat Pho

Im Wat Pho, dem ältesten Tempel der Stadt, gibt es die Möglichkeit, sich gegen ein geringes Entgelt einer Thai-Massage zu unterziehen. Den in aller Regel gleichgeschlechtlichen Therapeuten kann man sich freilich nicht aussuchen (wochentags ab 10.00 Uhr bis Tempelschließung).

The Oriental Spa and Ayurvedic Penthouse

48 Oriental Avenue, Bangkok

Tel. (02) 659 90 00

E-Mail: mobkk-spa@mohg.com

In einem sehr aufwändig restaurierten histor-

ischen Lagerhaus gegenüber dem Hotel auf der anderen Seite des Menam Chao Phraya befindet sich das Spa des legendären Oriental-Hotel in Bangkok, das nicht nur für Hotelgäste geöffnet ist. Geboten wird das komplette Wellness-Programm, darunter auch ayurvedische Therapien mit warmen Ölen. Spezialität: Traditionelle asiatische Fußmassage.

Millenium Hilton Spa

123 Charaoennakorn Road

Klongsan (Thonburi)

Tel. (02) 442 20 00

E-Mail: jingjai.sarasook@hilton.com

Nicht weniger als 17 zeitlos-modern eingerichtete Behandlungsräume, die Spezialität

»Wellness-Qualifikation«: Massage-Schule in Chiang Mai



heißt Equilibrium-Therapie, eine Kombination aus Aromatherapie und Körper-Peeling.

Ariyasomvilla and Spa

65 Sukhumvit

Soi 1 Klongtoey-Nua, Wattana

Tel. (02) 254 88 80

E-Mail: info@ariyasom.com

Unweit der Sukhumvit Road, einer der lebendigsten Geschäftsstraßen Bangkoks, findet man in diesem kleinen Hotel eine wahre Oase für den perfekten Rückzug vom Trubel der Millionenstadt. Spezialität: Thai-Massage.

CHIANG MAI

The Deva Spa

(im Mandarin Oriental Dhara Devi)

Allein das Spa ist schon eine kleine »Stadt« für

sich: Mehr als 3000 Quadratmeter stehen für Spa-Therapien zur Verfügung – geboten wird das gesamte Spektrum der Wellness-Therapien. Eine ausgesprochene Spezialität gibt es nicht, alles wird individuell vereinbart.

HUA HIN

Evason Hua Hin Resort & Six Senses Spa

9 Moo 3, Paknampran Beach

Prachuap Khiri Khan

Tel. (032) 63 21 11

E-Mail: reservations-huahin@sixsenses.com

Originell gebautes Spa mit palmblattgedeckten Dächern und einem umfangreichen Behandlungsprogramm. Spezialität: Hot-Stone-Therapie mit erwärmten Basaltsteinen, die auf die Haut aufgelegt werden.

ser schreckt man nicht zurück, auch wenn es sich nur um ein simples Mineralwasser handelt. Es ist ein milliardenschwerer Markt, der sich da entwickelt hat. Doch sind die Zeiten vorbei, in denen ein Hotel, das über eine halbwegs stabile Massagebank mit angeschlossener Sauna verfügte, dieses als »Spa« bezeichnen konnte. **Der Gast ist anspruchsvoll geworden**, und die Größe mancher Spa-Einrichtungen wuchs mit diesen gestiegenen Ansprüchen. Nicht zuletzt auch die Ansprüche an das therapeutische Personal; viele Hotels beschäftigen hochqualifizierte Mitarbeiter, die ihre Kenntnisse aus dem großen Buch der Naturheilkunde beziehen.

Doch zunächst der Versuch einer Begriffserklärung, und wer glaubt, Wellness sei eine Wortschöpfung heutiger Tage, irrt. Der Begriff wurde bereits im 17. Jahrhundert verwendet und 1654 von einem gewissen Sir A. Johnson erstmals in einer Monographie genannt: »Wealnesse« bedeutete für ihn soviel wie »gute Gesundheit«. Was sich problemlos auf die heutige Zeit übertragen lässt, denn Gesundheit als Oberbegriff für das Bemühen, Körper und Seele in Einklang zu bringen, ist zum erklärten Ziel der Wellness-Bewegung geworden. Ausgangs des 20. Jahrhunderts schließlich waren es Ärzte wie der US-Amerikaner **Kenneth H. Cooper**