



**Thailand** | Body, Mind & Soul

## **Chiva-Som International Health Resorts**

Detox - Wellness - Relaxed

## Reiseübersicht

Oase des Lebens: Das bedeutet Chiva-Som in der altindischen Sprache Sanskrit. Seit 23 Jahren genießt das Gesundheits- und Wellnessresort im thailändischen Hua Hin Weltklassestatus. Direkt am Strand in einem 2,8 Hektar grossen tropischen Garten gelegen, steht Chiva-Som für eine Neubelebung von Körper, Geist und Seele. Hier werden westliche Methoden erfolgreich mit östlicher Philosophie kombiniert. Einst war Chiva-Som mit seinen 54 Zimmern, Suiten und Thai Pavilions das erste asiatische Luxusretreat und gilt nach wie vor als Trendsetter und Visionär im südostasiatischen Raum aufgrund seiner Experten und Gasttherapeuten, der Gesundheitsküche sowie seiner rund 200 Health Programme, die in 70 Behandlungsräumen angeboten werden. Wer das Resort betritt, bekommt ein persönlich auf sich zugeschnittenes Programm, das eine gesunde Lebensweise fördert und die Lebensqualität verbessert – auch nach dem Urlaub. Dabei setzt Chiva-Som auch auf Digital Detox: In den öffentlichen Bereichen sind weder Handys noch Kameras erlaubt. Ausserdem wurde Chiva-Som mit dem Green Globe Zertifikat ausgezeichnet – dies geht nur an Unternehmen, die höchste Standards zum Schutz der Umwelt in allen Bereichen des täglichen Lebens erreichen.

## Höhepunkte

- Direkt am Strand
- Luxus pur
- Stillvolles Ambiente

## Reiseprogramm - 14 Tage

# Detailprogramm

## Termine & Preise

### 14 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

## Ihr Resort

### Lage

2,8 Hektar Tropengarten, perlweisser Sandstrand, der smaragdgrüne Golf von Thailand und mitten drin ein Luxusresort: Chiva-Som, was frei übersetzt „Oase des Lebens“ bedeutet, macht seinem Namen mit dieser Lage in der königlichen Sommerresidenz Hua Hin alle Ehre. Einst als kleines, thailändisches Fischerdorf erwacht, gilt Hua Hin heute mit seinen Sandstränden, historischen Tempeln und bunten Märkten als ein begehrtes Urlaubsziel und bevorzugter Badeort der thailändischen High Society. Mit einer Entfernung von 185 Kilometern zu Bangkok bildet das Chiva-Som International Health Resort den ruhigen, entspannten Gegenpol zu Thailands pulsierender Hauptstadt.

### Anreise

Flughafen Bangkok / Entfernung 226 km / Fahrzeit 3 Stunden

### Ayurveda

Chiva-Som verfügt über 70 Behandlungsräume, in denen über 200 verschiedene Therapie- und Wellness-Behandlungen angeboten werden. Zusätzlich stehen für Gäste bereit:

- Bade-Pavillon mit Kaltwasserbecken, Wasserfall, Whirlpool, Kneipp Fussbad sowie verschiedene Unisex Dampfbäder
- Watsu und Floating Pool
- Kinesis Wand
- Tai-Chi Pavillon
- Fitness-, Tanz- sowie Pilatesstudio
- Yoga Pavillon
- Innen- und Aussenpool
- Separate Spa-Suiten für Männer und Frauen getrennt mit Sauna, Dampfbad, Whirlpool und Wasserbetten
- Von den Spa-Suiten ein direkter Zugang zu den Therapie- und Behandlungsräumen

### Unterkunft

Von Badezimmern aus Marmor bis zu thailändischen Skulpturen: Die Mischung aus landestypischer sowie moderner Architektur und westlichen Standards kennzeichnet die luxuriösen Unterkünfte von Chiva-Som. Hier steht das Persönliche an erster Stelle: Die Düfte der Räucherstäbchen sind in jedem Zimmer individuell gewählt, die Badezimmerartikel richten sich nach den Wünschen der Gäste, Bettwäsche und Kissen werden je nach Vorlieben ausgetauscht. Für alle Gäste steht ein privater Butlerservice zur Verfügung.

Ocean Rooms / Ocean Deluxe Rooms / Ocean Premium Rooms

Die Gästezimmer im neuen Design gestaltet, strahlen mit ihren hellen Elementen, dem luftig modernen Badezimmer sowie grosszügig geschnittenen begehbaren Kleiderschränken eine gemütliche und stylische Atmosphäre aus. Alle Zimmer verfügen über eine grosszügige Terrasse, von der aus Sicht auf den Golf von Thailand und den Swimmingpool geboten wird. Die Kategorien unterscheiden sich jeweils in der Zimmergrösse von 34 bis 54 Quadratmetern.

Thai Pavilons

Im Zentrum des Chiva-Som Areal befindet sich eine Gruppe aus Gästepavillons, die im Thai-Stil gehalten sind und von der tropischen Gartenanlage, den Seen und den Wasserfällen umrahmt werden. Jeweils drei Thai Pavilons in verschiedenen Grössen ab 36 Quadratmetern bilden eine kleine Einheit und können getrennt oder gemeinsam gebucht werden. Materialien wie Seide, Bambus und Teakholz sorgen dafür, dass das Chiva-Som ein Ort authentischer, thailändischer Lebensart bleibt. Besonderes Highlight der neu gestalteten Thai Pavilion Suiten ist ein Sala, ein kleiner, privater Raum, der einen fließenden Übergang zwischen innen und aussen darstellt. Gäste können hier entweder privat essen, entspannen oder auch ihre Yoga- und Meditationsstunden abhalten. Das Grün des Interiordesigns lässt dabei die Grenzen zwischen Raum und Natur gänzlich verschmelzen. Das Raumgefühl zu verändern war eines der grössten Anliegen bei der Renovierung der Thai Pavilons, deren Gestaltung weitläufiger und grosszügiger wurde, dem Lebensgefühl und dem Wunsch nach mehr Privatsphäre angepasst.

Suiten

Die verschiedenen Suiten unterscheiden sich in Grösse, Ausstattung und Design. Gerne beraten wir Sie.

### **Ausstattung / Freizeit**

Auspowern oder Ausspannen? Täglich von 7 Uhr morgens bis 8 Uhr abends organisiert Chiva-Som acht verschiedene Freizeitaktivitäten. Zur Auswahl stehen Meditation, Thai Boxen, verschiedene Yoga Arten, Tai-Chi, Wasseraerobic, Trainingskurse mit dem Fit Ball, Gyrokinesis, Atemtechniken sowie Konditionstraining. Fahrräder und Kayaks stehen ausserdem zum Verleih.

## Informationen

Chiva-Som gilt als erste Adresse für eine ganzheitliche Auszeit – von Digital Detox, über Gewichtsreduktion bis hin zu Anti Aging und dies alles in neu gestalteten Zimmern, Suiten und Thai Pavilions. Chiva-Som war das erste asiatische Luxusretreat und gilt nach wie vor als Marktführer im südasiatischen Raum aufgrund seiner Experten und Heiler, seiner zukunftsweisenden Programme, der Gasttherapeuten und -trainer sowie der grossen Bandbreite an Gesundheits- und Wellnessbehandlungen. Der Fokus des Holistischen Angebotes zielt darauf ab, für jeden Gast einen eigenen Weg zur persönlichen Lebensgestaltung zu finden. Einer Lebensgestaltung, die Körper, Geist und Seele im Blick hat und die man vor allem auch im Alltag umsetzen kann – nicht nur während des Aufenthaltes im Chiva-Som.

Gesund und kalorienbewusst essen – dies bedeutet im Chiva-Som, dass Zutaten und Produkte durchdacht aufeinander abgestimmt werden und die Portionsgrössen der täglich drei Mahlzeiten ebenfalls bewusst definiert werden. Und dies alles so nachvollziehbar, dass Gäste die Tipps daheim im Alltag umsetzen können. Eines der wichtigsten Geheimnisse von Chef Paisarn: Beim Anbraten aller Gerichte werden Öl oder Fett durch einen Gemüsfond ersetzt. So garen Speisen schonend, Vitamine und Nährstoffe bleiben erhalten. Ein weiterer Trick ist das langsame Essen, denn unser Gehirn erhält vom Körper mit Verzögerung die Rückmeldung, dass wir satt sind, oft hat man dann schon zu viel gegessen. Küchendirektor Paisarn lässt seine langjährige Erfahrung in der Wellness-Küche sowie immer neue Erkenntnisse in die Menüs einfließen, täglich überrascht er seine Gäste mit anderen Geschmackserlebnissen. Seine wichtigsten Zutaten für die Wellness-Küche im Chiva-Som: frische Produkte, entgiftende Gewürze, ungesättigtes Fett, die kombiniert Paisarn für eine salzreduzierte Kost und kalorienarme Gerichte gekonnt zusammen. Zudem werden in der mehrfach ausgezeichneten Küche ausschliesslich biologisch angebautes Obst, Gemüse und Gewürze, hauptsächlich aus dem eigenen Garten des Chiva-Som verwendet. Einer der organischen Gärten liegt in Hua Hin, nur ein paar Minuten vom Resort entfernt, ein weiterer etwas abseits in den Bergen nahe des Pala-U Wasserfalls.

Gäste können derzeit zwischen 12 aussergewöhnlichen Behandlungen wählen, wobei Gesundheitsberater bei der Wahl von Anfang an zur Seite stehen und für jeden Gast ein auf die individuellen Ziele und Bedürfnisse zugeschnittenes Programm zusammenstellen. Hierbei dienen die 13 Retreats als Leitfaden, können aber auch individuell für jeden Gast modifiziert werden. (Die Treatments sind Teil der Chiva-Som Buchung). Fünf der 12 Treatments wurden neu entwickelt und auf die Zivilisationskrankheiten unserer modernen Gesellschaft abgestimmt. Hierbei greifen die sechs Säulen des Gesundheits-Resorts Chiva-Som: Physiotherapie, Fitness, Wellness-Küche, Spa, Spiritualität und ästhetische Behandlungen direkt ineinander, um Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen.

Referenz-Weblink:

<https://www.indien.ch/de/reise/chiva-som-international-health-resorts>