

Topphalsa

Absolute Sanctuary Yoga i Cetrum by Anna Wickstrom November 2009 (Sweden)

Relaxa

ABSOLUTE SANCTUARY Yoga i centrum

Det relativt nyöppnade Absolute Sanctuary i norra Chawang, nära Choeng Mon är rätt ställe för dig som vill kombinera yoga och detox. Denna "helgedom" är en del av Absolute Yoga, en kedja med yogastudios i Thailand och Singapore, och det första stället på Koh Samui där man kan göra hot yoga. Absolute Yoga har en egen serie som skiljer sig av del från bikram-yoga, men lika svettig är den garanterat. Även andra former av yoga görs dagligen i den stora studion, bland annat hatha och yin yoga. Här står yogas helt klart i centrum.

Detox-programmet här görs antingen som halfdaga, med levande föda eller vegetarisk mat. Du får en enklare hälsoundersökning av en satorterapeut samt tarmrening (ajurvediska som hjälper till då är certifierat professionella). Den som hellre vill ha lyfttränings kan få det.

Här du tankar på att utbildas till yogainstruktör ges kurser regelbundet, och då ofta med gästade lärare.

På Absolute Sanctuary är bara barn från 12 år välkomna – det är alltså lugnt och tyst vid den stora poolen där detoxande besökare ligger och vilar mellan passen.

För dig som inte vill detoxa finns även mer avslappade spa-program och dag-spa med yoga. **KOSTAR:** Sjudagars detox kostar från 10 700 kr i dubbelrum. Bokas direkt genom hotellet. **MER INFO:** www.absolute-sanctuary.com



NATURAL WING Må bra-resa med nystart

För dig som vill komma i form och börja leva ett hälsosammare liv är Natural Wing ett bra val.

Denna lilla familjägda anläggning i mal-lanklas passar även den som inte gjort några hälsoreser tidigare, här känner man sig väl omhändertagen. Ägaren och grundaren Warwalee Tantikan är utbildad thailändsk naturterapeut och ordförande i Samui Spa Association.

Värdesen inläst med en hälsokontroll på ett av privatahusen där allt från blodtryck till kolesterol och levervärden kontrolleras. Sedan skräddarsys programmet: Den som behöver motiva ordnas till exempel vattengympa medan den som har problem med stress får meditera. Behandlingar som massage och ångbad med örter ges dagligen. Ett par dagar under detox-programmet äter man bara frukt, annars är det hälsosam mat som gäller. I programmet ingår även en kortare matlagningskurs där man får lära sig att laga fettsnåla thailändska rätter. Några gånger ges också föreläsningar om kropp och hälsa – det som inte redan vet mycket om hur kroppen fungerar får lära sig det under en vistelse här.

Natural Wing passar även för barnfamiljer. Väljer du boende på strandsidan kan barnen (och den medföljande hunden) springa rakt ner på en långgrund strand utan att behöva korsa den väg som ligger mellan stranden och spa-delen av hotellet.

KOSTAR: Program inklusive boende och behandlingar kostar från ca 9 000 kronor för 7 dagar, andra perioder finns och programmen kan skräddarsys. Bokas direkt genom hotellet. **MER INFO:** www.naturalwing.com

Badstugan,
någon?