

## Holistisk velvære – en ordentlig drømmereise

Temaet helse og velvære er blant de mest populære reisetrendene i 2015. Thailand har etablert seg som "Asias helsehovedstad" og har sterke tradisjoner for en balansert livsstil. Det er en levemåte som legger vekt på sunt kosthold, trening, pleie og sjelefred. Konseptet er overlevert gjennom mange generasjoner – basert på naturens visdom og praktiske erfaringer.



Holistisk helse og velvære handler om å ta i bruk alle aspekter av ens liv i en sunt hele. I stedet for å foreskrive et glass med piller vil en holistisk utøver evaluere og drøfte alle de forskjellige sidene ved en persons liv før han/hun kommer med anbefalinger. En søker å forbedre folks livsstil gjennom mat og ernæring, trening, mindfulness og meditasjon.

Thailand har en rekke velværesentre der man kan styrke seg og finne balanse for sinnet, kroppen og sjelen. Her får du våre tips til fantastiske velværesentre, fra nord til sør.

**Kamalaya** er et velværesenter og holistisk spasenter i Koh Samui. De har velværeprogrammer og tilbyr skreddersydde løsninger for detoks, stress og utbrenthet, yoga, trening og vektkontroll.

**Chiva-Som**, som ligger i Hua-Hin, tilbyr en livsstilsendring for å oppnå velvære og et langt liv med skreddersydde helse- og velværebehandlinger, og med et fokus på balansering og foryngelse av sinn, kropp og sjel.

**Spa Resort Chiang Mai** i Nord-Thailand byr på velværeprogrammer med rensing, riktig kosthold, trening, pustøvelser og sjelerensing. Riktig pusteteknikk er svært viktig i vår moderne verden med dens høye stressnivå.

Meditasjon og yoga er viktige øvelser for mange i dag. Du kan ha gagn av disse tilbudene innen velvære og holistiske opplevelser resten av livet!