

Resortbeschreibung:

COMO Shambhala Estate, Begawan Giri, Bali

Im Dezember 2005 eröffnete die COMO Gruppe ihr erstes Health Retreat, das COMO Shambhala Estate in Begawan Giri auf Bali, Indonesien.

Das COMO Shambhala Estate ist das Flaggschiff der preisgekrönten ganzheitlichen Health Company COMO Shambhala. Deren Inhaberin, Christina Ong, betreibt vier Weltklasse-COMO Shambhala Retreats (das Parrot Cay auf den Turks- und Caicosinseln, das Uma Paro in Bhutan, das Uma Ubud in Bali sowie Cocoa Island auf den Malediven), sowie zwei COMO Shambhala Urban Escapes (The Metropolitan London und The Metropolitan Bangkok).

Geschichte

Das COMO Shambhala Estate übernimmt ein Landgut namens Begawan Giri, das 1998 von Bradley und Debbie Gardner geschaffen wurde. Das in ein Urwaldtal von außergewöhnlicher Schönheit gebaute Begawan Giri bedeckt eine Fläche von 9,3 Hektar und ist mit dem Auto von Ubud aus in nur 15 Minuten zu erreichen. 2004 übernahm die COMO Gruppe die Leitung und die Mehrheit der Geschäftsanteile und nahm den Umbau der Anlage in Angriff, die jetzt auf eine völlig neue Aufgabe ausgerichtet werden sollte – unterstützt von Gesundheitseinrichtungen und erweiterten Unterbringungsmöglichkeiten. Das COMO Shambhala Estate wurde somit zum ersten Full Service Health Retreat der Welt.

Geografische Lage

Ubud ist eine kleine und dennoch sehr lebendige Stadt und gilt als kulturelles Zentrum Balis. Ihr Name ist von 'Ubad' abgeleitet, was auf Balinesisch Medizin bedeutet. Der Name spielt auf die Fülle einzigartiger Arzneipflanzen an, die wild in den dichten grünen Wäldern wachsen. Zudem stammt das vom COMO Shambhala Estate genutzte Wasser aus einer natürlichen, in Begawan Giri gelegenen und von den Einheimischen verehrten Heilquelle, die einfach nur „die Quelle“ genannt wird.

Einrichtungen

Die auf dem COMO Shambhala Estate vorgenommenen baulichen Veränderungen wurden von Cheong Yew Kuan, dem Architekten des ursprünglichen Begawan Giri beaufsichtigt.



COMO SHAMBHALA
ESTATE

Bei der Auswahl der Materialien wurde die bereits vorgegebene Ästhetik der fünf Residenzen mit 4 bis 5 Suiten berücksichtigt, aus denen das ursprüngliche Begawan Giri bestand: örtliches Felsgestein, Holz und traditionelle Alang-Alang-Dächer. Mit der Innenraumgestaltung der COMO Shambhala Health-Einrichtungen und der neu gebauten Villen (fünf Villen mit 1, 2 oder 3 Schlafzimmern, drei Gartenvillen mit 2 Schlafzimmern und zwei Retreat-Villen mit je 1 Schlafzimmer, jede mit eigenem Therapieraum und Pool) wurde Koichiro Ikebuchi beauftragt.

Ikebuchis unkomplizierter, auf das Wesentliche beschränkter Stil ermöglicht es den Gästen, sich auf das eigentliche Ziel von COMO Shambhala einzulassen, das darin besteht, sich frei von allen störenden Gedanken auf die Förderung der eigenen körperlichen, mentalen und geistigen Gesundheit zu konzentrieren. Die vorhandenen Einrichtungen, darunter Ojas (der Hauptbehandlungsbereich), Shikara (hier befinden sich die Sprechzimmer der Berater und das COMO Shambhala Activity Centre) sowie Kedara (die am Fluss Ayung gelegenen Wassergärten sowie vier weitere Behandlungsräume mit Ruhebereichen, Bädern, Duschen und Badewannen für heiße Bäder), nutzen allesamt Wasser aus "der Quelle", der natürlichen Heilquelle in Begawan Giri. Insgesamt gibt es neun Behandlungsräume (darunter drei für Paare), einen Freiluft-Hydrotherapiebereich, Swimmingpool, Yogaraum, ein Pilates-Studio sowie je eine Sauna mit Dampfbad für Frauen und Männer, einen voll ausgestatteten Fitness-Raum mit überwältigender Aussicht, einen im Dschungel gelegenen Fitness-Bereich mit Kletterwand und vier Beratungszimmern.

Ganzheitlicher Ansatz

Das COMO Shambhala Estate ist das Flaggschiff der COMO Shambhala Philosophie. Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihren inneren Frieden zu finden. Werkzeuge auf diesem Weg sind ein kontinuierlicher Lern- und Rebalancing-Prozess, unterstützt durch ausgewählte Umgebungen, ein spezialisiertes Wissen und bestimmte Heilverfahren. Anders als in konventionellen Kurbädern oder Wellness-Centern, in denen sehr oft der Aspekt des Sich-Verwöhnen-Lassens im Mittelpunkt steht, bietet COMO Shambhala eine absolute „360-Grad-Erfahrung“, die genau auf die Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnitten ist. Hierzu gehören Programme zur Heilung von Seele, Körper und Geist ebenso wie eine umfassende Beratung zu Fragen des Lebensstils. Dieser proaktive Ansatz und die freiwillig eingegangene Verpflichtung zu einem Prozess des lebenslangen Lernens macht es den Gästen möglich, Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen.



COMO SHAMBHALA
ESTATE

Hierbei werden sie von den Fachkräften des COMO unterstützt und ermutigt. Eine Umgebung, in der sich der Gast wohlfühlt, ist von entscheidender Bedeutung, denn nur wenn sich jemand sicher und unbedroht fühlt, wird er oder sie die Kraft finden, die nötigen Schritte zu wagen, um sich persönlichen Problemen und künftigen Herausforderungen zu stellen. Im COMO Shambhala Estate sorgt man dafür, dass sich Gäste, die allein kommen, wohlfühlen und sich in ihrem eigenen Tempo und zu ihren eigenen Bedingungen auf den Prozess der Veränderung einlassen, oder das starke Gemeinschaftsgefühl erleben, das aus gemeinsamen Zielen entsteht. Dieser Sinn für Gemeinschaft wird ermutigt, mit attraktiven Preisen für Einzelunterkünfte, Aktivitäten, bei denen man sich kennenlernt, und eine Dining-Erfahrung, die die Voraussetzungen dafür schafft, dass aus Fremden Freunde werden.

Das erfahrene Team aus spezialisierten Mitarbeitern des COMO Shambhala Estate gibt dem Gast das nötige Wissen auf den Weg, ohne ihn/sie aus seiner Eigenverantwortung zu entlassen. Ihre Aufgabe besteht darin, jeden Gast bei dem Prozess anzuleiten, die vertrauten, sicher erscheinenden Bereiche hinter sich zu lassen und sich auf den Weg zu höher gesteckten Zielen, bisher nicht realisierten Tiefen, neuen Stärken und einem größeren innerem Gleichgewicht zu machen. Die Spezialisten von COMO Shambhala helfen dem Gast dabei, starre geistige Haltungen abzulegen, sie vermitteln neue Techniken und zeichnen neue Perspektiven auf. Heilbehandlungen und Körperarbeit unterstützen diesen Prozess. Diese Philosophie geht von beratenden Ausschuss oder Konsultativrat des COMO Shambhala Estate aus, der sich aus weltweit renommierten Experten auf dem Gebiet der ganzheitlichen Gesundheit zusammensetzt, die von der Inhaberin eingeladen wurden, um die Integrität des COMO Shambhala-Angebots sicherzustellen und die richtigen Impulse für die ständige Weiterentwicklung der COMO Shambhala-Philosophie zu geben.

Die Arbeit der Berater ist von zentraler Bedeutung. Denn zunächst einmal muss festgestellt werden, welche individuellen Problemstellungen ein Gast hat und welche Veränderungen er/sie sich erhofft. Auf dem COMO Shambhala Estate leben und arbeiten Carla Halford, Ernährungsberaterin und Naturheilkundige, sowie der ayurvedische Arzt Dr. Sujatha Kuttappa, der in Kerala das uralte indische System der ganzheitlichen Heilkunst erlernt hat. Außerdem stehen ein Chiropraktiker und ein Physiotherapeut zur Verfügung, die gezielte therapeutische Übungen für bestimmte Krankheitsbilder anbieten.



COMO SHAMBHALA
ESTATE

COMO Shambhala arbeitet außerdem eng mit ausgewählten Visiting Masters zusammen, z.B. mit Dr. Robert Thurman, der als einer der einflussreichsten Denker unserer Zeit gilt, und mit Rodney Yee, dem renommiertesten Yogalehrer Amerikas, der in Begawan Giri zu bestimmten Terminen im Jahr Retreat Weeks oder Weekends leitet.* Das Como Shambhala Estate arbeitet mit zahlreichen Lehrern zusammen, darunter Yoga und Pilates-Lehrer, Life Coaches und Energy Healers. Andere leiten Fachseminare mit einem Themenspektrum, das sich von tibetanischem Buddhismus bis hin zur Meditation erstreckt. Normalerweise ist ein Retreat mit fünf Stunden praktischer Übung am Tag verbunden (aufgeteilt zwischen morgens und abends). Hinzu kommen Gesprächsrunden, bei denen profundere Kenntnisse über das jeweilige Thema des Retreats vermittelt werden.

In Begawan Giri leben eine Reihe von Lehrern, darunter Fitness-, Yoga- und Pilates-Lehrer sowie Lehrer in Tai'Chi, Qigong und anderen Kampfsportarten. Ferner stehen Guides für Aktivitäten wie Mountainbiking, Wandern, Klettern, Rudern, Wildwasser-Rafting und Outdoor Circuit Training zur Verfügung. Es gehört zu den Grundprinzipien des COMO Shambhala Estate, die natürliche Umgebung, die Berge, Vulkane, Flüsse und Täler, für Fitness-Aktivitäten im Freien zu nutzen. Die Sportarten Schwimmen und Tennis (die Fertigstellung des Tennisplatzes ist für das Frühjahr 2006 vorgesehen) können in Begawan Giri selbst ausgeübt werden. Andere Activity Guides stehen für kulturelle Exkursionen und spezielle Kurz-Workshops (z.B. zu den Themen balinesischer Tanz, Fotografie oder Schreiben) zur Verfügung.

Auf dem COMO Shambhala Estate arbeiten über 12 COMO Shambhala-Therapeuten, die verschiedene Massagemethoden anbieten, die abhängig von dem jeweiligen Hauptziel des Gastes empfohlen werden, sei dies nun ein lymphatisches oder muskuläres Problem oder die Befreiung von tiefsitzendem Stress oder emotionalen Schwierigkeiten. Zu den traditionellen asiatischen Techniken gehören Shiatsu, die Thai-Massage, die indonesische und die ayurvedische Massage (darunter auch Abhyanga, Pizhychil und Shirodhara). Weitere angebotene Massagemethoden sind die Hot Stone-Massage (Massage mit erhitzten Steinen) und die Tiefengewebemassage. Zu den aus balinesischen Therapien abgeleiteten Behandlungen gehören der so genannte „Warm Muscle Wrap“. Handzermahlener Reis wird mit Gewürzen und traditionellen balinesischen Arzneipflanzen vermischt und sorgt an den entsprechenden Körperpartien für ein Gefühl intensiver Wärme. Diese Behandlung gilt als wirksam gegen Zellulitis.



COMO SHAMBHALA
ESTATE

Außerdem steht ein Spezialist für die Fußreflexzonenmassage bereit. Kosmetik- und Körperpflegefachkräfte führen verschiedenste Hydrotherapien zur Verbesserung des Hautbildes sowie nichtchirurgische Anti-Ageing-Behandlungen durch, einschließlich von Gesichtsmasken auf der Basis der Aromatherapie.

Das optimale persönliche Programm für jeden Gast wird von allen beteiligten Mitarbeitern gemeinsam aufgestellt. Nach der anfänglichen Beratung werden dynamische Programme entworfen, die auf die Wünsche des Gastes abgestimmt sind (z.B. Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Entgiftung, Stressmanagement oder Fettabbau nach einer Schwangerschaft). Zudem werden bestimmte Behandlungen empfohlen, die die normalen täglichen COMO Shambhala-Aktivitäten (normalerweise Yoga am Morgen, geführte Wanderungen und Meditation) ergänzen sollen.

Die Palette der möglichen sportlichen Aktivitäten umfasst außerdem geführte Wanderungen zu den Dörfern, Tempeln, Reisfeldern und Dschungel-Schluchten im Umkreis des COMO Shambhala Estate, die nach den Wünschen der Gäste gebucht werden können. Etwas anstrengender sind die geführten Wanderungen zu den landschaftlichen Highlights der Region wie z.B. eine Wanderung zum Tjampuhan Ridge auf uralten Pfaden, oder eine Wanderung zum Pucak Payogan Temple, die durch das hübsche Dorf Sebali führt (bekannt für die Herstellung von „canang“ oder Tempelgaben), bevor auf schattigen Gassen der Rückweg angetreten wird.

Mountainbiker haben die Auswahl zwischen einfachen, wenig herausfordernden Routen auf den Straßen des Hinterlandes und Abfahrten auf schlammigen, steil bergab führenden Pisten oder auf unbefestigten, an den Dörfern vorbeiführenden Nebenwegen. Das COMO Shambhala Estate hat eine Reihe von Landkarten herausgegeben, auf denen Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade eingezeichnet sind. Zu den angebotenen Routen gehört eine Fahrt zum Kintamani, hoch oben auf dem Kraterrand des Mount Batur (1.717 m). Doch dann folgt die wohlverdiente Abfahrt: Den ganzen Rückweg geht es nur bergab, der Weg führt durch eine Reihe traditioneller Dörfer. Für diejenigen, die es etwas weniger anstrengend lieben, wird diese siebenstündige Exkursion auch in der Light-Version angeboten: Die Gäste werden auf dem Gipfel des Mount Batur (1.717m) abgesetzt und können dann anschließend eine extrem angenehme Abfahrt genießen, ohne auf dem Rückweg zum COMO Shambhala Estate auch nur einmal in die Pedale treten zu müssen.



COMO SHAMBHALA
ESTATE

Wie bei einem ganzheitlichen Ansatz nicht anders zu erwarten, spielt die Ernährung im COMO Shambhala-Konzept eine entscheidende Rolle. Der Ernährungsberater fungiert als Verbindungsperson zwischen Gast und Küche, um sicherzustellen, dass alle persönlichen Besonderheiten berücksichtigt werden. Das COMO Shambhala-Konzept hat nichts mit Diäten zu tun, bei denen Kalorien gezählt werden, sondern unterstützt einen Ansatz, der zu mehr Ausgewogenheit in der Ernährung führt. Die Gäste werden ermutigt, ihr Essen und dessen Zubereitung zu genießen und ein lebenslanges Interesse an einer guten Ernährung wachzuhalten. Dies steht im Einklang mit den Werten der COMO Shambhala-Küche, die sich in den von Chris Miller aufgestellten "Personal Eating Plans" niederschlagen. Chris Miller ist Chefkoch des COMO Shambhala Estate und moderiert außerdem Kochvorführungen.

Für die Küche des COMO Shambhala Estate werden nur frische, örtlich erzeugte Lebensmittel aus ökologischem Anbau verwendet, die in kürzester Zeit vom Feld auf den Tisch gelangen. Auf dem Speisezettel stehen Fleisch, Fisch und Gemüse, so dass alle Gäste, unabhängig von ihren persönlichen Vorlieben, gesund essen können. Alle möglichen Einflüsse und Vorlieben werden berücksichtigt, angefangen bei der südindischen bis hin zur italienischen Küche. Auch die balinesische Küche kommt zu ihrem Recht.

Zudem wird Rücksicht auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten genommen (Sojamilch statt Kuhmilch, hefefreie Brote). Die Speisen werden salzarm zubereitet. Unbehandelter Honig ersetzt Zucker.

Frisches Obst und rohes Gemüse sind ebenfalls von zentraler Bedeutung für die Küche des COMO Shambhala Estate, denn sie sind reich an lebenden Enzymen. Es gibt eine große Auswahl an Säften und Gemüseextrakten, die bei Gästen auf Detox-Programmen sehr beliebt sind.

Im Kudus House, einer 150 Jahre alten ehemaligen javanischen Residenz, kann man zu Abend essen oder frühstücken. Hier kann der Gast die vielfältigen Einflüsse, Geschmacksrichtungen und Gewürze der verschiedenen Regionen Indonesiens kennen lernen. „Glow“, ein moderner, von Ikebuchi entworfener Raum, in dem 30 Gäste Platz finden, ist ein All-Day-Dining-Restaurant. Im Spa-Bereich und am Pool werden kleine Zwischenmahlzeit geboten, darunter gesunde Sate-Spezialitäten, Sorbets und Granitas, serviert in Dampfkörben aus Bambus, Holzgefäßen und im Bananenblatt.