



Wellness für Körper und Seele

In Tejakula, einem kleinen Ort an der Nordküste Balis, befindet sich das Gaia Oasis Resort, ein Refugium für Frieden, Lebensfreude und Begegnung. Neben traditionellen Massagen, einheimischen Schönheitsprodukten und Shiatsu-Behandlungen verwöhnt es seine Gäste mit Mentalcoaching – und pflegt so auch die Seele.

Wer in der Hauptstadt Denpasar ankommt, kann die vielen Autos, Fußgänger, Mopedfahrer, Hunde und Kleinlaster ruhig hinter sich lassen. Denn schon kurz nach Denpasar beginnt die atemberaubende Schönheit balinesischer Natur. Im Norden der Insel ist plötzlich Stille und ungeahnte Panoramen fernab vom Tourismus eröffnen sich dem Besucher. Hier, eingerahmt von einer Bergkette, direkt am Indischen Ozean liegt das Gaia Oasis Resort. Verwöhnen steht dort an erster Stelle – sowohl kulinarisch als auch im Spa.

Auf die Bremse treten, neue Energie schöpfen

Gleich beim Betreten des Spas verflüchtigen sich Reisetstress und Hektik. Besucher werden mit leiser Gamelanmusik, Jasmintee und einem Fußbad mit bunten Blüten begrüßt. Bei den traditionellen balinesischen Massagetechniken finden sich in den exklusiven Anwendungen kostbare Öle und natürliche Essenzen. Die Tiefenentspannungsmassagen haben das Ziel, den Normtonus und die Verbindung zwischen Muskulatur und Nervensystem wieder herzustellen. Auch die Produkte für die

Schönheitsbehandlungen sind mit einheimischen Rezepturen versehen. Biologische Kräuter, Wurzeln, Früchte und Blätter finden hier Anwendung. Die fernöstlichen Handgriffe der Spa-Mitarbeiterin sorgen dafür, dass die Haut vitalisiert und gestrafft wird und die hocheffizienten Wirkstoffe tief in die Haut eindringen können.

Auch die Seele braucht Reinigung

Doch ein Körper kann nur entspannen, wenn auch die Seele in sich ruht. Zu diesem Zweck gibt es in der Anlage einen professionellen Mentalcoach, der auch Einzelcoachings durchführt. Seine Aufgabe ist es, den Gast einfühlsam und lösungsorientiert zu seinen individuellen Ressourcen und Möglichkeiten zu führen. Die Ziele dabei lauten: negatives Denken abstellen und neue Wege des Umgangs mit Konflikten finden. Die Coachingsitzungen verhelfen dazu, sich selbst zu reflektieren und sich den eigenen Ängsten zu stellen. Gemeinsam mit dem Coach können Gäste so eine Strategie erarbeiten, die es ermöglicht, auch zu Hause ihre Themen kraftvoll anzugehen. Das Coaching reduziert mentalen Stress, erfrischt den Geist und lässt Gäste ihr seelisches Gleichgewicht wiederfinden. Dies wiederum lockert die verkrampte Muskulatur, da die ständige



Anspannung schwindet. Zuversicht, Leistungskraft und die Freude an sich selbst halten Einzug.

Achtsamkeit mit allen Sinnen

Eine der Botschaften des Coachings lautet, die Erholung auf alle Sinne auszudehnen und ganz im Hier und Jetzt zu leben. Dies bedeutet, so erklärt der Coach, dass der Gast in die Achtsamkeit geht, um bewusst seine fünf Sinne zu benutzen und zu trainieren. Der Klient beginnt mit dem Sehsinn. Am Strand sitzend schweift sein Blick über das Meer an den Horizont. Dies eröffnet die Möglichkeit, sich von den hektischen Bildern des Alltags zu erholen. Dann folgt der Wechsel in den akustischen Kanal. Das Gehör findet in der Natur die notwendige Erholung. Statt Handygeklänge und Verkehrslärm vernimmt es nur das Rauschen der Wellen. Nun schaltet der Gast um auf das Riechen. Der salzige Geruch des Meeres vermischt sich mit dem Duft von Franchipaniblüten und weckt die Lebensgeister. Die Vegetation animiert dazu, den Tastsinn zu trainieren. So gleiten die Hände über Grashalme, lässt sie an nackten Fesseln kitzeln und kleine Steinchen unter den Zehen spüren. Die Köst-

spa menue | mentalcoaching

lichkeiten aus der balinesischen Küche erlauben es schließlich, die Geschmacksknospen mit neuen Eindrücken zu stimulieren. Ausgeglichenheit, tiefe Entspannung, innere Ruhe und der feste Vorsatz, es künftig anders anzugehen, sind die Souvenirs, welche Gäste dann mit nach Hause nehmen. Und der Entschluss steht fest, auch in Deutschland nach Angeboten Ausschau zu halten, bei denen man sich pflegen lassen und entschleunigen kann. ■

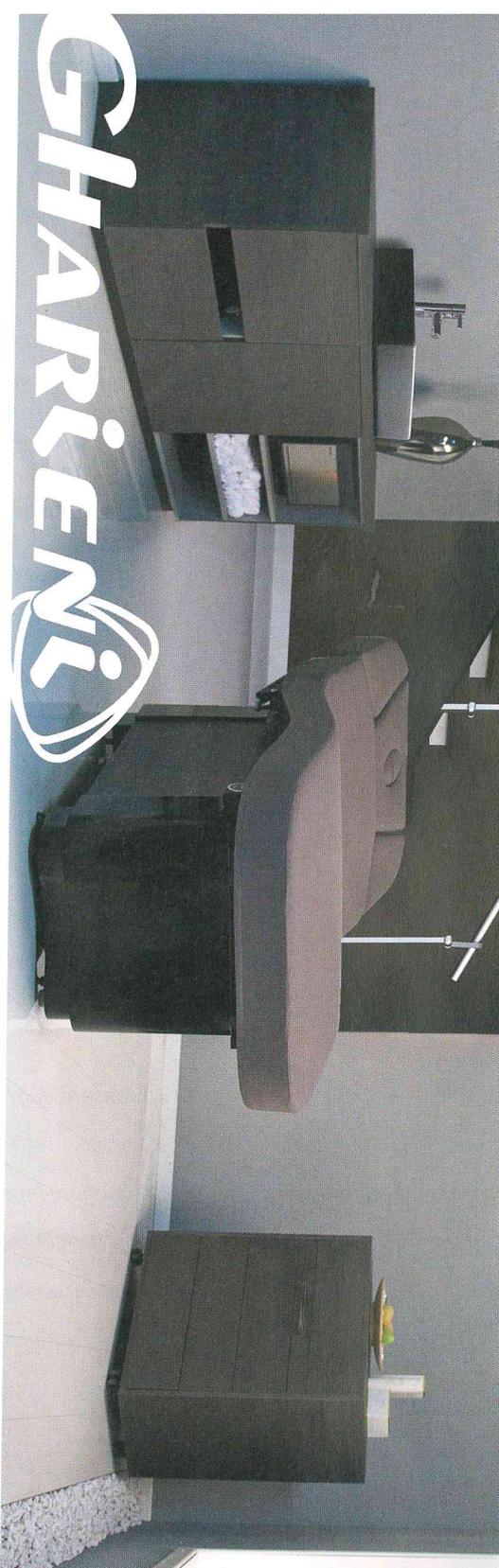
Der Mentalcoach – was kann er?

Ein Mentalcoach hilft seinen Klienten, Probleme zu erkennen und richtig einzuschätzen. Er unterstützt sie dabei, Potenzial zu entdecken, Visionen aufzubauen, Lösungen zu sehen und Strategien zu entwickeln. Seine Lebenseinstellung anderen gegenüber ist von Achtung und Wertschätzung geprägt. Er ist Wegbegleiter bei Sinn- und Seinfragen und zudem eine Mischung aus Karriereberater, Motivator und Beziehungsexperte. Mentalcoaching im Privatbereich ist sinnvoll bei Beziehungsfragen, wenn Misserfolge und Unzufriedenheit den Alltag belasten, zum Abbau von Ängsten, um mehr Selbstbewusstsein, Mut und Selbstvertrauen zu entwickeln und bei familiären Konflikt- und Stresssituationen. Beruflich findet Mentalcoaching Anwendung bei Problemen in Personalführungs- und Teambildungsfragen, Gehaltserhöhung, Jobwechsel, Stress im Umgang mit schwierigen Kunden oder Kollegen, etc.

Achtsamkeitsübung

Suchen Sie sich aus dem momentanen Augenblick etwas aus (ein Bild, eine Blume, eine Straßenszene, ein Kind, einen Vogel), in das Sie sich vertiefen. Setzen Sie wirklich alle Sinne ein, um zum momentanen Augenblick in »vollen Kontakt« zu treten. Sagen Sie störenden Gedanken oder Impulsen, die Sie auf Vergangenes oder Künftiges lenken wollen, ein energisches »Stopp!«. Gönnen Sie sich dafür jeden Tag ausreichend Zeit (mind. 10 bis 15 Minuten).

Sylvia Bieber ist Dipl. Mentaltrainerin, Therapeutin, Coach und Autorin. Sie leitet Seminare und bildet Trainer und Coaches aus. Zusammen mit ihrem Mann betreibt sie seit 2000 Seelmann & Bieber Trainings.
Info: bieber@seelmann-partner.de



Der Einrichtungsspezialist für Ihren Spa- und Wellness-Bereich