



milaidhoo island

MALDIVES

story of a small island



PRESSEMITTEILUNG

Einfach mal durchatmen - "Breathwork" Workshops auf Milaidhoo Island Maldives

München/Baa Atoll, 10. Februar 2021 – Nach einem turbulenten Jahr, in dem Online-Suchanfragen nach Angstzuständen auf ein Rekordhoch stiegen, gibt es wohl keinen besseren Zeitpunkt, die transformative Kraft der richtigen Atemtechnik in der tropischen Welt der Malediven zu erleben. Milaidhoo bietet seinen Gästen die Möglichkeit, die Kunst des bewußten Atmens im Rahmen neu eingeführter Workshops zu erlernen.

Das Erlernen von Atemtechniken hat sich innerhalb kürzester Zeit zu einem globalen Wellness-Trend entwickelt. Studien deuten darauf hin, dass bei Menschen, die über einen Zeitraum von mindestens sechs Wochen die sogenannte Pranayama-Atmung praktizieren, eine positive Wirkung auf die Herzfrequenz und das Stressniveau nachgewiesen werden konnte. Außerdem führt diese Atemtechnik zu einer Verbesserung der kognitiven Funktionen und reduziert Angstzustände. Pranayama ist eine uralte Praxis der Atemkontrolle, die auch im Yoga verwendet wird. Sie stammt aus der indischen Schule des Ashtanga-Yoga und nutzt Atemtechniken, die den Geist reinigen und beruhigen und den Atem und die „Prana“ – die „Lebenskraft“ – frei fließen lassen sollen. Milaidhoo ist erfreut, Workshops rund um das Erlernen dieser Atemtechnik in sein Wellness-Angebot aufzunehmen und seinen Gästen diese transformative Lehre näher zu bringen. Durch maßgeschneiderte Workshops und Übungs-Sessions lernen Gäste, wie sie ihren Atem kontrollieren können. Dies fördert nicht nur eine effizientere Durchführung von Yoga-Übungen, sondern bringt auch eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen mit sich, wie beispielsweise Entspannung, Reduzierung von Angstzuständen und die Verbesserung der Blutzirkulation.

Angeleitet vom auf Milaidhoo ansässigen Yogi Shubh, lernen Teilnehmer wie sie ihre Atmung kontrollieren, um angestaute körperliche und psychische Spannungen zu lösen. Geboren in Rishikesh, der Wiege des Yogas am Fuße des Himalaya – wo die Kultur tief mit der yogischen Lebensweise verwurzelt ist – spielte die Kunst des Yogas auch in Shubhs Erziehung eine wichtige Rolle. Nachdem er das Glück hatte, die alten Lehren aus erster Hand in seiner Heimat in der spirituellen Umgebung des Flusses Ganges zu lernen, hielt Shubh an dieser Leidenschaft fest. Er lehrte in verschiedenen Yoga-Schulen und arbeitete als qualifizierter Lehrer, bevor er seinen Master-Abschluss in Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Patanjali Yoga und dem Heilen mit Reiki absolvierte. Shubh schätzt besonders die natürliche Harmonie und Schönheit der maledivischen Inseln und betrachtet diese als perfekte Kulisse, um Atem- und Yogatechniken zu vertiefen und weiterzuentwickeln: „Die Malediven sind ein naturbelassenes wunderschönes Reiseziel, das eine sehr ruhige und friedliche Atmosphäre ausstrahlt, welche die Bewältigung der bewussten Atemtechniken fördert. Man ist hier frei von den Ablenkungen des täglichen Lebens, hat Zeit zum Entschleunigen und sich auf die Kernelemente des Atmens und des gegenwärtigen Seins zu konzentrieren.“

Das Programm richtet sich an Gäste, die lernen wollen, wie Körper und Geist miteinander verbunden sind, die Kapazität ihrer Lungen verbessern und verstehen wollen, wie sie richtiges Atmen als eine Art Bewältigungsmechanismus nutzen können. Durch eine Kombination von Atemübungen mit hoher und niedriger Intensität werden Angstgefühle beseitigt und das Atmungsorgan gestärkt, sodass die Teilnehmer geistige Klarheit und inneren Frieden mit nach Hause nehmen. Auf Anfrage können auch private Einzel- und Paar-Atemworkshops in den traditionellen reetgedeckten Suiten des Serenity Spa über dem Wasser gebucht werden. Die beruhigende Umgebung des Spas



Milaidhoo Island Maldives
Baa Atoll, The Maldives
welcome@milaidhoo.com
www.milaidhoo.com



milaidhoo island

MALDIVES

story of a small island



mit atemberaubendem Blick auf den Indischen Ozean hilft Gästen dabei, Geist und Körper zu entspannen und unterstützt sie, während der Ausübung einen tieferen Zustand der Meditation zu erreichen. Alternativ können private Workshops auch in der eigenen Villa der Gäste auf dem Deck oder auf einer vorgelagerten Sandbank – umgeben von nichts außer kristallklarem Wasser – arrangiert werden, um die Übungen, die viel Konzentration erfordern, zu unterstützen. Gäste, die absolute Ruhe bevorzugen, können sich auch für eine Atempause an Bord eines Dhonis, eines traditionellen maledivischen Segelboots, entscheiden. So erleben sie den Workshop auf ganz besondere Weise – während sie das Atoll erkunden und den beruhigenden Klängen der sanften Wellen lauschen.

Um die in den Workshops erlernten Fähigkeiten zu optimieren, werden persönliche Sitzungen angeboten. Frühaufsteher können sich für eine morgendliche Übung mit energiefördernden Techniken entscheiden, die sie auf den bevorstehenden Tag vorbereiten. Die Übungen am Nachmittag helfen, ein inneres Bewusstsein zu entwickeln und den Körper und Geist durch sanftere Ansätze zu stärken. Nach einem Tag Schnorcheln am Korallenhausriff der Insel oder der Erkundung der tropischen Umgebung ist ein abendlicher Workshop perfekt, um zu entspannen und sich auf einen erholsamen und tiefen Schlaf vorzubereiten. Von den auf Milaidhoo erlernten Atemtechniken können Gästen noch lange nach ihrer Reise profitieren und diese auch zu Hause leicht praktizieren. Die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstkontrolle durch die Atmung kann Gästen helfen, stressige und herausfordernde Situationen in ihrem täglichen Leben besser zu bewältigen.

Zusätzlich zu den mentalen Vorteilen der Atemübungen bietet ein Aufenthalt auf Milaidhoo die perfekte Umgebung für eine stressfreie tropische Pause vom Alltag. Milaidhoo liegt auf einer 13 Hektar großen, tropischen Insel im wunderschönen UNESCO-Biosphärenreservat des Baa-Atolls und verfügt über 50 geräumige Villen, jede mit eigenem Pool, sowie über drei Weltklasse-Restaurants, ein Fitnesscenter und ein Spa. Mit einem großen Angebot an Aktivitäten können Gäste ihre Tage beim Schnorcheln am lebendigen Hausriff oder beim Tieftauchen inmitten exotischer Meeresbewohner verbringen. Oder sie genießen einfach die atemberaubende Umgebung von Milaidhoo, um vom hektischen Leben zu Hause abzuschalten. Stolz darauf, tief verwurzelt in den lokalen Inseltraditionen zu sein, bietet das Inselresort ein Gefühl von wahren maledivischem Leben – samt stilvollem, durchdachtem Dekor, entworfen und hergestellt von lokalen Designern und Künstlern unter Verwendung von verantwortungsvoll beschafften Materialien, die einen ultimativ entspannten Inselluxus garantieren.

Milaidhoo ist mit einem 30-minütigen Wasserflugzeug-Flug vom internationalen Flughafen Malé oder einem 15-minütigen Inlandsflug zum Flughafen Dharavandhoo im Baa Atoll zu erreichen, gefolgt von einem 15-minütigen Schnellboottransfer nach Milaidhoo. Weitere Informationen und Buchungen per E-Mail an reservations@milaidhoo.com oder auf der Webseite unter www.milaidhoo.com.



Milaidhoo Island Maldives
Baa Atoll, The Maldives
welcome@milaidhoo.com
www.milaidhoo.com



milaidhoo island

MALDIVES

story of a small island



###

MILAIIDHOO ISLAND MALDIVES

Milaidhoo versinnbildlicht den modernen Maledivenstil und steht für neuinterpretierten lässig-luxuriösen Insel-Lifestyle mit Fokus auf die Verbindung zur Naturschönheit. Mit zurückhaltendem Understatement und dem durchdachten Luxus eines 5-Sterne Boutique-Resorts auf 5,4 Hektar umgeben vom eigenen Korallenriff, zelebriert Milaidhoo stolz die Wurzeln der Malediven. Im wunderschönen Baa Atoll, nahe dem UNESCO Biosphären Reservat, gelegen, ist das 50-Villen Inselretreat nur eine halbe Stunde vom internationalen Flughafen Malé entfernt. Auf Milaidhoo schreiben Gäste ihre eigene Geschichte einer kleinen Insel und finden Ruhe und Entspannung: stylisch, vertraut und naturnah. Milaidhoo ist Mitglied von Small Luxury Hotels of The World.

Preise starten bei 2.300 Euro pro Person pro Nacht in einer Water Pool Villa inklusive Halbpension.

Weitere Informationen unter www.milaidhoo.com oder   

Pressekontakt

Schaffelhuber Communications GmbH
Sina Maier | Laura Nordmann
sina.m@pr-sc.de | laura.n@pr-sc.de
+49 (0)89 - 78 79 79 100 | www.pr-sc.de



Milaidhoo Island Maldives
Baa Atoll, The Maldives
welcome@milaidhoo.com
www.milaidhoo.com