Six Senses Con Dao stellt sein Wellness-Programm 2026 vor, mit brandneuen, zielgerichteten Reisen für achtsame Erneuerung

London, Dezember 2025: Nach der Eröffnung des weitläufigen, vom Dschungel umgebenen Spa & Wellness Village Ende 2024 hat Six Senses Con Dao einen erweiterten Kalender für Wellness-Reisen für 2026 angekündigt, der alte Traditionen, evidenzbasierte Praktiken und die natürliche Schönheit der Insel verbindet – weit entfernt vom Lärm des modernen Lebens. Das ganzjährige Programm passt zum natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten und führt die Gäste durch einen achtsamen Weg der Entgiftung, Verjüngung und tiefen Ruhe, unterstützt von erstklassigen Gastpraktikern, ansässigen Spezialisten und einer bedeutungsvollen kulturellen Immersion.

Die Insel liegt im geschützten Con Dao Nationalpark – kürzlich mit der renommierten IUCN Green List ausgezeichneten Zertifizierung – und bekannt für ihre unberührte Luft, abgelegenen Strände und üppigen Wälder. Die Insel bietet ein seltenes Schutzgebiet, in dem die Biodiversität gedeiht und die Rhythmen der Natur ungestört bleiben. Der Schutz des Archipels sorgt dafür, dass seine lebendigen Ökosysteme weitgehend unberührt bleiben, und der Nachthimmel ist frei von Lichtverschmutzung, was eine idyllische Umgebung für tiefe Entspannung und Verjüngung schafft.

Januar – März: Entgiftung & Erneuerung

Das Jahr beginnt mit einem erdenden Fokus auf die Entgiftung, bei dem der zurückkehrende Praktizierende João Santos im Januar und Februar willkommen heißt, dessen Trockenmassage- und Akupressurtechniken nach der Festzeit das energetische Gleichgewicht fördern. Im März werden die Gäste von der Besucherin Pare Saowaros Bunjan geführt, die für ihren therapeutischen und thailändischen Massageansatz zur sanften Körperreinigung bekannt ist.

Gäste können drei, fünf oder sieben Tage dauernde Entgiftungsreisen unternehmen, die ausgewogene Ernährung, achtsame Bewegung, Klangtherapie, Atemübungen und Naturprodukte der preisgekrönten Hautpflegemarke Subtle Energies kombinieren. Das Programm bietet evidenzbasierte Behandlungen wie die Yogic Intestinal Cleanse, Detox Body Wrap und Detox Body Treatment, die jeweils darauf ausgelegt sind, die Durchblutung zu fördern, die Verdauung zu unterstützen und die natürliche Entfernung von Toxinen zu fördern.

Für 2026 neu eingeführt, bieten Trataka-Meditation und Yogic Nasal Cleanse bereichernde Praktiken für eine verbesserte Atemgesundheit, mentale Klarheit und emotionales Gleichgewicht. Ergänzende Gruppenyoga, Atemübungen und Klangheilungssitzungen ermöglichen es den Gästen, die Entspannung zu vertiefen, während der Digital Detox Pouch das Entfernen von Bildschirmen fördert, um den Geist zu beruhigen.

Saisonale Highlights sind Tet (Vietnams Feier zum Mondneujahr), bei dem Gäste eine charakteristische 120-minütige vietnamesische Reise genießen können, die vietnamesische Berührungstherapie mit einer holistischen Radiance-Gesichtsbehandlung mit Dien Chan-Reflexzonenmassage kombiniert. Wer eine tiefere Immersion sucht, kann sich für die ein- oder zweitägige lokale Wellness-Behandlung "Thu Gian Tron Ven" entscheiden – ein Erlebnis, das von vietnamesischen Heiltraditionen inspiriert ist und revitalisierende Therapien, nährende Küche, kulturelle Aktivitäten und tägliche Wellness-Rituale verbindet.

Zu Ehren des Internationalen Frauentags wird das Resort Frauenkreise mit geführter Atemübung und herzzentrierter Meditation ausrichten, um Achtsamkeit und emotionales Gleichgewicht zu fördern. Subtle Energies wird seine neue Gua Sha Face Lifting Treatment vorstellen, eine exquisite Verbesserung seiner Gesichtsbehandlungen und Körpertherapien. Für eine begrenzte Zeit können Gäste 90-minütige Subtle Energies- und Biologique Recherche-Gesichtsbehandlungen genießen – zum Preis einer 60-minütigen Behandlung, was zusätzliche Zeit zum Entspannen und Erholen bietet.

Zum Weltschlaftag können die Gäste mit Yoga Nidra, Klangheilung und einem maßgeschneiderten Workshop "Verbessern deinen Schlaf" mit Subtilen Energien entspannen, um den zirkadianen Rhythmus und die Regulation des Nervensystems zu unterstützen.

April - Juni: Ayurvedische Heilung

Von April bis Juni wendet sich Six Senses Con Dao dem Ayurveda zu und feiert die lebendigen Traditionen der alten Heilwissenschaft Indiens. Von April bis Mai führt der Gastpraktiker Ranjith Saj – eine ganzheitliche Praktikerin und Ernährungsberaterin aus Kerala – die Gäste durch achtsame Praktiken und pflegende Therapien. Der hauseigene ayurvedische Arzt und der leitende Yoga-Lehrer des Resorts setzen diesen personalisierten Ansatz im Mai und Juni fort.

Die drei, fünf- oder siebentägigen ayurvedischen Verjüngungsreisen umfassen Abhyanga, Shirodhara, Kati Vasti, yogische Reinigungspraktiken, personalisierte Yoga-Sitzungen, Meditation und Atemübungen. Diese maßgeschneiderten Programme stellen sanft das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder her und lassen die Gäste mit neuer Energie und Zentrierung zurück. Yoga Journeys bietet außerdem eine Integration von personalisiertem Yoga, Yoga Nidra, Meditation, Klangheilung und Abhyanga, um das körperliche, geistige und energetische Wohlbefinden zu harmonisieren. Der Know Your Dosha-Workshop bietet Pulsablesung und personalisierte Lebensstilkartierung, hilft den Gästen dabei, ihre Körper-Geist-Struktur für langfristiges Wohlbefinden zu verstehen, während Klangtherapie-Rituale, einschließlich Gongbäder und chakrafokussierte Sitzungen, weiterhin die innere Ausrichtung unterstützen.

Saisonale Highlights sind der Global Wellness Day am 14. Juni, der achtsame Spaziergänge, entspannte Picknicks und gemeinsame Intentionssetzung umfasst. Um die Yogapraxis am Internationalen Yogatag zu ehren, können Gäste kostenlose Gruppenkurse in Hatha, Vinyasa, Yin und Yoga Nidra genießen. Während der Weltwohlfühlwoche vom 23. bis 29. Juni können Gäste ayurvedische Beratungen, Meditationspods und nachdenkliche Diskussionen darüber nutzen, wie man in der modernen Welt gedeihen kann.

Juli – September: Schlaf & Sommerwellness

Sommer bei Six Senses Con Dao konzentriert sich auf tiefe Wiederherstellung, geleitet vom ansässigen ayurvedischen Arzt und Yogalehrer. Schlafunterstützende Programme werden kuratiert, um das Nervensystem zu beruhigen, eine bildschirmfreie Erholung zu fördern und wirklich erholsamen Schlaf zu fördern.

Für einen intensiveren Neustart kombinieren die erweiterten Sleep Journeys Ernährungsberatung zu schlaffördernden Lebensmitteln mit Yoga Nidra, Meditation und gezielten Therapien, um dem Körper zu helfen, gesunde Schlafmuster wiederherzustellen. Complementary Yoga Journeys konzentrieren sich darauf, den Geist zu beruhigen und Überstimulation zu regulieren.

Gäste können außerdem am Deep Sleep Meditation Workshop und dem Sound & Vibration Therapy Workshop teilnehmen, die ihnen praktische Techniken vermitteln, um ihren Fortschritt zu Hause fortzusetzen. Über die strukturierten Programme hinaus bietet das Resort personalisierte Schlafbalsamzubereitung in der Alchemy Bar, familienfreundliches Yoga, Achtsamkeitssitzungen, Sonnenaufgangsyoga, Erdungsrituale, Küsten-Atemübungen und die Vorteile der Rotlichttherapie zur Unterstützung natürlicher zirkadianer Rhythmen.

Oktober-Dezember: Festliche Erneuerung

Die festliche Zeit wird zu einer Zeit der Erneuerung statt des Stresses, da renommierte Wellness-Praktiker im Spa & Wellness Village von Six Senses Con Dao ihren Aufenthalt aufnehmen. Im Oktober leitet der renommierte holistische Experte und Gastpraktiker Numthip eine spezielle Facharztausbildung, die Reiki, Klangheilung, Chi Nei Tsang, ganzheitliche Rückenbehandlungen, physiotherapiebasierte alternative Medizin, Stressbewältigungstherapien und Energiearbeit anbietet.

Im Dezember kehrt die erfahrene thailändische Physiotherapeutin Dome Srisawat zurück, um die Gäste zu besserer Mobilität, Komfort und Gleichgewicht zu führen. Mit Spezialisierung auf Myofasziale Freisetzungstherapie bietet er maßgeschneiderte, praktische Sitzungen an, die darauf zugeschnitten sind, Schmerzen zu lindern und die körperliche Harmonie wiederherzustellen.