

Vegan und fit auf Phuket

31.10.2019, 12:19 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *Thanyapura Health and Sports Resort*
Presseagentur: *Schober PR*



Jamie Raftery sorgt im Thanyapura für gesunde Kost

Das Thanyapura Health & Sports Resort auf der südthailändischen Insel Phuket ist weit mehr als ein Urlaubsresort. Hier geht es um Bewegung, Entspannung, Gesundheit und Ernährung. Kein Resort in Asien bietet diese einmalige Kombination. Und trotzdem kommt auch die Urlaubsfreude nicht zu kurz. Das Resort liegt in der paradiesischen Umgebung des Nationalparks Khao Phra Taew, aber nur 20 Minuten von den schönen Stränden der Insel entfernt. Thanyapura ist ein Ort für sportbegeisterte Urlauber. Und für Menschen, die etwas verändern möchten, die einen Neustart im Visier haben. Dabei hilft ein Team aus Trainern, Physiotherapeuten, Wellness- und Ernährungsberatern. Hand in Hand entwickeln sie individuelle Bewegungs-, Entspannungs- und Gesundheitsprogramme.

Das Sportmekka

Übersetzt bedeutet Thanyapura „Land von Überfluss“. Was den Sport anbelangt, trifft das den Nagel auf den Kopf. Auf 23 Hektar befindet sich eine der besten Trainingsanlagen Asiens mit 50 Meter Olympiapool und einem 25 Meter Trainingspool, einer 500-Meter Tartanbahn und unterschiedlich langen Strecken entlang des angrenzenden Nationalparks. Nur wenige Schritte vom Hotel entfernt werden im Thanyapura Sports Club 80 Gruppenkurse wöchentlich für Hotelgäste kostenfrei angeboten: Aqua Cardio, Pilates, Stretching, Yoga, Mind-Training, X-Fit, Bootcamps, Triathlon, Core-Training, Spinning oder Muay Thai, das traditionelle thailändische Kickboxen.

Urlaub für Body, Mind and Soul

Aber nicht nur der Körper wird im Thanyapura fit gemacht, auch die Seele und der Geist bekommen Trainingseinheiten bei Massagen, Yoga und Mind-Training. Die medizinische Abteilung des Thanyapura Health & Sport Resorts wird ebenfalls gerne von Gästen genutzt, sei es zur Physiotherapie, Rehabilitation, Chiropraktik oder zur Ernährungsberatung.

Achtsame Ernährung

Zu gesünderen Lebensstil und mehr Achtsamkeit inspiriert auch der Chefkoch Jamie Raftery aus Irland. Er verbindet Kochen mit Kunst. Jamie lernte sein Handwerk in einigen der renommiertesten Michelin-Sterne-Restaurants der Welt, bevor er sich 2015 als holistischer Koch selbständig machte und sich ernährungswissenschaftlichen, ethischen und ökologischen Aspekten von Lebensmitteln zuwandte. Seine Küche und sein Kernethos wurzeln in ayurvedischen

Prinzipien, die Nahrung im ursprünglichsten Sinne als Lebensmittel und auch als Medizin sehen. Sein farbenfrohes veganes Buffet im DiLite Restaurant strotzt vor Vitaminen. Es bietet die größte und beste Auswahl an veganer und Roh-Kost, die derzeit im Norden Phukets zu finden ist. Sein Wissen gibt der Chefkoch gerne in privaten oder Gruppen-Kochkursen an Gäste weiter. Das Thanyapura wurde übrigens von „VeganWelcome“ als vegan-freundliches Hotel ausgezeichnet.

Aber auch wer nicht auf Fisch, Fleisch und Milchprodukte verzichten möchte, findet im DiVine Restaurant mittags und abends eine bunte Auswahl an thailändischen und internationalen Gerichten. Auch glutenfreie Speisen stehen auf der Speisekarte.

Information

Thanyapura Health & Sports Resort
120/1 Moo 7 Thepkasattri Road,
Thepkasattri, Thalang
Phuket 83110, Thailand
www.thanyapura.com, reservations@thanyapura.com

Portrait

Das Thanyapura Health & Sports Resort auf Phuket ist Asiens führendes Gesundheits- und Sportresort. Es bietet ein breites Spektrum an Gesundheitsanwendungen und eine Vielzahl von Möglichkeiten für einen sportlichen Urlaub. Amateur- und Profisportler finden ganzjährig erstklassige Trainingsbedingungen. Das Thanyapura ist offizieller Trainingsort des Weltschwimmverbandes FINA und liegt 15 Minuten vom Airport entfernt, umgeben von einem der letzten Regenwälder Phukets

News-ID: 1066164 • Views: 471 (Stand: 03.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1066164/Vegan-und-fit-auf-Phuket.html>