

REISE

Treiben lassen in THAILAND

Tempel, Tuk-Tuk und Tai-Chi in Bangkok - und dann ab in die Regenwälder und den Mangrovenschunzel zu Kanufahren, Wellness und Yoga. SHAPE-Autorin Monica Gumm hat für Sie die Hot Spots des Königreichs entdeckt

Wer Bangkok mit dem Fahrrad erkundet, muss verrückt sein. Zum Glück haben wir Budhi als Guide an unserer Seite. Er lotst uns geschickt raus aus dem Verkehrschaos und zeigt uns die grünen Ecken Bangkoks jenseits des Flusses Chao Phraya (www.spiceroads.com). Auf Mountainbikes radeln wir 22 Kilometer weit über Kanäle, enge Stege, vorbei an Bananenplantagen, verfallenen Tempelanlagen, duftenden Orchideen und schwimmenden Garküchen. Bei tropisch heißen 33 Grad duftet es nach Zitronengras und scharfem Essen. Genau so haben wir uns das vorgestellt. Wir, fünf Frauen aus Deutschland zwischen 25 und 45, wollen Thailand

aktiv entdecken. Nach unserem Bike-Exkurs sind wir per Fähre in nur zehn Minuten wieder im Großstadtschunzel. Ich schnappe mir ein buntes Tuk-Tuk (ca. 3 €) und lasse mich mit der Motorradrikscha ins schönste Spa der Stadt fahren (90 Min. Massage ca. 90 €, www.banyantreespa.com). Abends haben wir uns in der „Moon Bar“ verabredet. Vom 61. Stock des „Banyantree“-Hotels haben wir einen atemberaubenden Blick über die glitzernde Stadt – wow! Wir stoßen mit unseren Cocktails auf den Beginn einer tollen Reise an. Frühmorgens um sieben geht es in den nahe gelegenen Lumpini-Park, dort wimmelt es von Joggern und Tai-Chi-Gruppen. Auf uns wartet Privatlehrer Somsak. „Ich zeige euch, wie ihr mit sechs Übungen



Naturnah
Monica beim Sport im „Six Senses Sanctuary“



Lagunen-Trip Ausflug zur Smaragdhöhle im Nationalpark Had Chao Mai auf der Insel Koh Muk



Götterbegegnung Die Tempelanlage Wat Phra Kaeo, die berühmteste Sehenswürdigkeit Thailands. Trägershirts und Shorts sind hier tabu



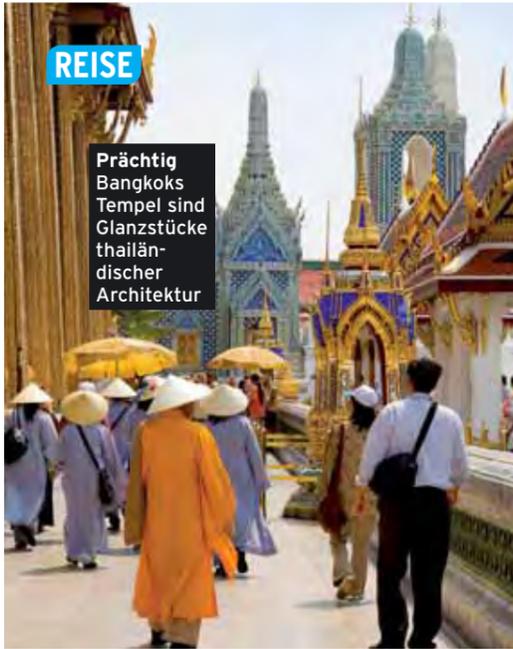
Sonnengruß im Wasser
Seit Leonardo DiCaprio auf Ko Phi Phi den Film „The Beach“ drehte, gilt der Maya Beach als welt-schönster Traumstrand. Ungestört ins Paradies eintauchen konnte unsere Autorin Monica (l.) nur früh morgens, bevor die Touristen hier einfallen



109 SHAPE

REISE

Prächtig
Bangkoks
Tempel sind
Glanzstücke
thailändischer
Architektur



Anmutig
Tänzerinnen
im
Restaurant
„Mango
Tree“ in
Bangkok

Fangfrisch
Langusten
aus der
Andamansee



Höhlentour
Stalaktiten in
einer Höhle im
Thanbokkoranee-
Nationalpark



Kajak-Stopp Gruppenfoto
nach dem Mittagessen bei
der Familie unseres Guides

NATURSCHÄTZE Am Nachmittag entdecken wir auf der anderen Seite Ko Lantas per Kajak den Mangrovenwald Tung Yee Peng. Wir paddeln durch enge Kanäle an neugierigen Affen und Königsfischern vorbei. Am Ufer dieses Urwalds verankern die bis zu 30 Meter hohen Bäume ihr Stelzenwurzelsystem im Salzwasserschlick. Der beste Küstenschutz gegen Tsunamis.

SEEIDYLLE Nur 250km nördlich unseres Küstenparadieses sind wir schon im tropischen Regenwald, unser Ziel ist der Nationalpark Khao Sok. Hier gibt es 1.000 verschiedene Insekten- und 225 Baumarten. Am Ufer des Stausees Chieo Lan laden wir unser Gepäck auf ein großes Longtailboat. Eine Stunde lang tuckern wir mit knatterndem Motor über den stillen See, aus dem beeindruckende Kalksteinfelsen steil herausragen. Rundherum türmt sich ein gewaltiges Bergmassiv mit einem bis

ans Ufer reichenden Wald auf. Mitten im See schwimmen 20 Bambushütten wie an einer Perlenkette aneinandergereiht, unsere Bleibe für die nächsten Tage. Abseits von jeglicher Zivilisation genießen wir ein Leben wie Robinson – nur mit dem Luxus, dass uns Koch Gaeo mit leckerer Thaiküche verwöhnt. Morgens weckt mich der laute Gesang der Gibbons. Auf zur Dschungeltour! Durch das dichte, bis zu 30 Meter hohe Blätterdach der imposanten Baumriesen dringt kaum Sonnenlicht. Eine Welt wie aus dem Film „Avatar“. Wir klettern über breite Brettwurzeln, schaukeln auf herabhängenden Lianen und sammeln handgroße Samen. Riesige Schmetterlinge, Nashornvögel und laut zirpende Grillen begleiten unseren Weg. Nach einer Stunde beschwerlichen Aufstiegs werden wir mit einem grandiosen Ausblick über den 160 qkm großen See belohnt – was für ein Highlight! Für die letzten Tage in Thailand habe ich mir als krönenden Abschluss ein ganz besonderes Spa-Erlebnis verordnet.

SIX SENSES Nur zehn Schnellbootminuten von Phuket entfernt bin ich in einer anderen Welt – einem der innovativsten Wellnessrefugien Thailands: Die 61 Pool-Villen des „Six Senses Sanctuary“ liegen malerisch auf einem Hügel. Mein persönlicher Butler führt mich zu meiner Villa mit Outdoor-Badezimmer und einer iPod-Musikbibliothek. Gleich nach der Ankunft geht es zum Gesundheitscheck. Mit ganzheitlicher Fitness und einem von Therapeuten und Gesundheitsprofis maß-



Bizarre Welt
Mit dem Kajak
durch die
Kalkstein-
formationen
von Ko Lanta

die Atmung verbessern, den Rücken stärken und sogar Fettröllchen an den Hüften wegzaubern könnt.“ Die langsamen Bewegungen haben es in sich und bringen mich heftig ins Schwitzen. Kurz nach Sonnenaufgang frühstücken wir bereits. Mit Skytrain und Fähre geht's danach zum Königspalast mit der prunkvollen Tempelanlage Wat Phra Kaeo. Am nächsten Tag startet unser Flieger ins 800 Kilometer südlich gelegene Krabi.

INSELHOPPING „Ich bin für fünf Tage euer Guide“, begrüßt uns Patrick am Flughafen. Mit Kleinbus und eigenem Chauffeur fahren wir Richtung Süden und nehmen die Fähre zur Insel Ko Lanta, der größten Insel der Provinz Krabi. Inmitten tropischer Vegetation liegt unsere Unterkunft „Relax Bay Resort“ (www.relaxbay.com). Von meinem Strohdach-Bungalow sind es nur ein paar Schritte zum Strand. Am Horizont dümpeln zahlreiche Archipele in der Andamanensee. Einige der traumverlorenen Inseln erkunden wir per Schnellboot. Vor Koh Ngai schnorcheln wir durch das türkisgrüne Meer an Papageiefischen, Nemos und Barakudas vorbei. Auf Koh Muk soll der schönste Strand der Andamanensee liegen. Aber wie komme ich dahin? Der Kapitän zeigt lachend auf ein Loch in der Felswand. Ich springe in die warmen Wellen und schwimme in das finstere Loch. Patrick leitet uns mit einer Taschenlampe durch den 70 Meter langen Tunnel. Am anderen Ende erleuchten Sonnenstrahlen eine smaragdgrüne Lagune inmitten eines Kraters – wie ein Gemälde. Aber das sollte nicht das letzte Highlight bleiben: Auch die durch den Film „The Beach“ berühmte Insel Ko Phi Phi zeigt sich uns am nächsten Morgen von ihrer schönsten Seite.



Balanceakt
Tai-Chi-
Trainer
Somsak in
Bangkoks
Lumpini-
Park

Sunset-Yoga In vielen Hotels
werden Yoga-Kurse angeboten



Inselhopping Per
Speedboat zum
Picknick am Strand
auf Koh Kradan

Auswahl
Exotische
Früchte
vom Markt

geschneiderten Wellnessprogramm sollen mein Körper und meine Seele einen Impuls für langfristige Regeneration bekommen. „Viele Gäste erschrecken über das straffe Tagesprogramm“, meint Spa-Direktorin Spring schmunzelnd, als sie mir meinen persönlichen Wellnesskalender übergibt. „Nach einem Tag hast du dich daran gewöhnt und nach einer Woche willst du noch mehr.“ Ich schlüpfte in mein Pyjama-ähnliches Outfit, das hier alle tragen, und radle barfuß zum ersten Termin im „7th Sense“. Hier erwartet mich ein riesiger Spa-Bereich mit stolzen 3.000 Quadratmetern.



REISE

Luxuriös
Das „Elixir
Resort“ auf
der kleinen
Insel Koh
Yao Noi

Mir wurde eine Detox-Massage verordnet, eine der rund 160 asiatischen Behandlungsmethoden des Spa-Menüs. Die Therapeutin knetet meine Muskeln so geknackt, dass ich fast in Trance falle. Wie neugeboren studiere ich beim Tee im Garten mein Programm: Morgens um 7 Uhr Jungle Gym, danach Stretch Class und zur Entspannung Thai-Massage. Nachmittags Pilates, Yoga und eine Energizing-Akupressur. Die Raw Cuisine ist alles andere als langweilige Rohkost-Küche.



Thai-Massage Wellness-Rituale gehören im „Six Senses“ zum täglichen Programm

Ein himmlischer Genuss sind die Rote-Bete-Ravioli mit Dillkäse gefüllt und die Tom-Yam-Suppe. Im „Ton Sai“-Restaurant wird mir abends ein „Fishetarian Spa Menu“ serviert. Ich gewöhne mich schnell an das „slow life“ und spüre, dass durch ganzheitliche Fitness, biodynamisches Essen und Massagen enorme Energie in meinem Körper freigesetzt wird. Positiver Nebeneffekt: minus ein Kilo Fett auf meinen Hüften. Am letzten Tag genieße ich noch einmal die Ruhe am Strand und verabschiede mich mit faszinierenden Erinnerungen von meinem kleinen Paradies.

Refugium Autorin
Monica Gumm am Pool
des „Six Senses“



Jungle Gym
Hier dienen
Steine als
Hanteln

INFOS & TIPPS

**Perlen-
schnur**
Bambus-
hütten auf
dem See
Chieo Lan



ANREISE Ab Frankfurt über Bangkok nach Krabi, zurück von Phuket nach Frankfurt ab 737 €, www.thaiair.com **REISE-VERANSTALTER** 17-tägige Rundreise „Aktivfun“, 14 x ÜF, 7 x HP in landestypischen Hotels und Resorts, Sportprogramm, Reiseleitung, Flüge und Transfers 2.790 €, www.frosch-sportreisen.de, oder direkt beim Anbieter www.neuwege.com buchen. Nächster Termin: 25. März. **HOTELS BANGKOK:** „Banyan Tree“: Luxushotel im Businessviertel, DZ/F ab 160 €, www.banyantree.com; „The Siam Heritage“, DZ ab 68 €, www.thesiamheritage.com **KHAO SOK:** „Ploenprai Raffhouse“: schwimmende Bungalows, 2 Pers. Ü/VP ab 40 €, www.krabidir.com **PHUKET:** „Six Senses Sanctuary“: private Insel mit Pool-Villen. Villa für 2 Pers., Vollpension, Butler, Spa-Behandlung, Wellnessaktivitäten ab 622 € pro Nacht, www.sixsenses.com



„Six Senses Sanctuary“ Pool-Villa im edelsten Ethno-Design



Liebe zum Detail
Natürliche Accessoi-
res schmücken
das Outdoor-Gym