**Entschleunigung in Hongkong: Meditation und Wellnessoasen**

**Inmitten Hongkongs nie stillstehendem Großstadtdschungel gibt es viele Orte der Stille. Nur wenige Kilometer außerhalb der Metropole tobt sich die** [**Natur**](https://www.noblekom.de/data/pages/275/uebersicht_natur_pur.pdf) **mit überraschender Artenvielfalt aus. Aber auch in der Stadt selbst, die zu den am dichtesten besiedelten Orten der Welt zählt, finden Einheimische und Besucher Möglichkeiten zum sprichwörtlichen Durchatmen und Innehalten. Immer wieder zwängen sich weihrauchumnebelte** [**Tempel**](https://www.noblekom.de/data/pages/275/hk_hintergrund_tempel_und_religioese_staetten_in_hongkong.docx) **zwischen die Hochhäuser und grüne Parks durchbrechen das Straßendickicht. Hier wird gerne** [**Tai Chi und Qigong**](https://www.noblekom.de/data/pages/275/hk_hintergrund_tai_chi_und_qigong.docx) **praktiziert.**

**Naturtherapie**

Die Hongkongerin Jasmine Nunns hat mir ihrem Unternehmen [Kembali](https://www.kembali.org/call-of-the-wild) eine Marktlücke entdeckt: Sie organisiert für gestresste Großstädter und Touristen therapeutische Wanderungen durch Hongkongs Nationalparks wie Tai Tam, Plover Cove oder Sai Kung. Bei den ganztägigen Ausflügen soll eine bewusste Verbindung zur Umwelt hergestellt werden. Dafür zeigt sie ihren Kunden, wie sie all ihre Sinne auf das Hier und Jetzt lenken können und gibt Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag. Rituale wie Sitzkreise und Teezeremonie aber auch praktische Übungen wie Feuermachen oder das Errichten von Unterständen, verdeutlichen, dass der Mensch Teil eines großen Ganzen ist. Die Wanderungen sollen zudem einen sicheren Raum schaffen, in dem persönliche Erfahrungen in einer Gruppe Gleichgesinnter ausgetauscht werden.

**Glamping auf Cheung Chau**

Glamouröses Camping inmitten der Natur ist in Hongkong im [Saiyuen Campging und Adventure Park](https://www.saiyuen.com/) auf der Insel Cheung Chau südöstlich von Lantau möglich. Hier gibt es gleich mehrere ungewöhnliche Unterkünfte inmitten der Natur: Monglische Jurten-Zelte, Safari-Tents und Tipis. Besonders spektakulär sind die fast 100 Quadratmeter großen, teils durchsichtigen Sunset Vista Kuppelzelte, die freien Ausblick auf die Küste von Lantau sowie Sonnenuntergang und Sternenhimmel bieten.

**Wellnessoasen**

Neben den Spas der renommierten Hongkonger Hotels gibt es zahlreiche Wellnesstempel in Hongkong. Hier entwickeln sich ständig neue Trends wie Gongklangbäder, bei denen ein Heilpraktiker beruhigende Klänge und Vibrationen mit Klangschalen und Gongs erzeugt. Dieses meditative Erlebnis ist auch für Besucher buchbar, zum Beispiel im [Red Door Studio](http://www.red-doors.com/new-page-1) in Wong Chuck Hang oder dem [Enhale Medidation Studio](https://enhalems.com/) im Herz des Entertainment Viertels von Lan Kawi Fong.

Die meisten Wellness-Anwendungen in Hongkong basieren auf den Annahmen der [Traditionellen Chinesischen Medizin](https://www.noblekom.de/data/pages/275/hk_hintergrund_tcm.docx). Hierbei soll mit Massagen, aber auch mit anderen Anwendungen wie beispielsweise der Akkupunktur, ein positiver Einfluss auf den Lebensfluss Qi erwirkt werden und die beiden gegensätzlichen Elemente Yin und Yang ins Gleichgewicht gebracht werden. Beliebt ist zum Beispiel das Schröpfen, bei dem mit Unterdruck die Blutzirkulation angeregt und Stress abgebaut werden soll. Besucher, die nur wenig Zeit haben, aber in die Welt der TCM basierten Wellness schnuppern möchten, bietet sich ein Besuch bei der kleinen Wellness-Kette [CheckCheckCin](https://www.checkcheckcin.com/) an, die mehrere Studios in der Stadt betreibt. Hier gibt es Beratungen und auch einen Shop, in den man verschiedene Tees und chinesische Suppen erwerben kann, die auf verschiedene Bedürfnisse zugeschnitten sind. Die Marke bietet sogar eine eigene App an, die je nach Körpertyp indvidualisierte Tipps zu Ernährungs- und Lebensgewohnheiten gibt.

Hongkong, Asia’s World City an der chinesischen Südküste lebt von ihren Kontrasten. Hier treffen östliche Tradition auf westlichen Lebensstil, glitzernde Wolkenkratzer auf ursprüngliche Naturlandschaften und Gourmetküche auf Street Food. Die Stadt ist einer der weltgrößten Finanzplätze und rund sieben Millionen Einwohner nennen die Metropole ihr Zuhause, die die höchste Bevölkerungsdichte der Welt aufweist. Rund 200 Inseln, davon viele unbewohnt, bilden die ruhige grüne Seele der Stadt und eröffnen Outdoor-Fans Abenteuer nur wenige Fährminuten entfernt, unvergessliche Erlebnisse in der Natur. Weitere Informationen und aktuelle Updates auf der deutschsprachigen Website <http://www.discoverhongkong.com/de>.

#discoverhongkong

**RÜCKFRAGEN DER MEDIEN BEANTWORTEN GERNE:**

noble kommunikation, Sabrina Lütcke, Tel: 06102-36660, Fax: 06102-366611,

E-Mail: hongkong@noblekom.de, Media&Contentroom: [www.noblekom.de](http://www.noblekom.de)

Instagram: @noblekom