



THE RITZ - CARLTON

MALDIVES, FARI ISLANDS

Die fünf Meister der fünf Elemente zu Gast auf den Malediven

**Erde, Wasser, Feuer, Luft und Geist sorgen für Balance und Harmonie.
Eine Reise zu sich selbst.**

North Malé Atoll, Maldives, 10. April 2024 – Für die Gäste des Luxusresorts [The Ritz-Carlton Maldives](#) auf dem North-Malé-Atoll kommen zwischen dem **23. und 27. Mai 2024** fünf MeisterInnen der fünf Elemente auf die Insel, um ihr Wissen und ihre Methoden zur Erlangung einer ganzheitlichen Verjüngung und inneren Harmonie an die Gäste weiterzugeben. Das exklusive Retreat bietet ausgewählte Wellness- und Fitness-Kurse, die der Selbstfindung und Erleuchtung dienen. Die Gäste werden sich auf die fünf Elemente **Erde, Wasser, Feuer, Luft und Geist** einlassen, von denen jedes für Stabilität, Anpassungsfähigkeit, Transformation, Intellekt und Transzendenz steht und eine ganzheitliche Reise der Selbstentdeckung bietet. Jeder Tag beginnt mit der Achtsamkeitsexpertin **Jackie Stewart**, die die Gäste durch Meditationssitzungen zur Selbstentdeckung leitet, gefolgt von belebenden Yogasitzungen unter der Leitung des erfahrenen Lehrers **Josh Kramer**. Ein hochintensives Training (HIT), bei dem Yoga mit Intervalltraining kombiniert wird, um die körperliche Kraft und die geistige Belastbarkeit zu steigern, erwartet die Gäste bei **Jacy Cunningham**.

Im Laufe des Nachmittags leitet die Deutsche **Nicole Rutsch** die Gäste zu täglichen Klangbädern an und bietet ihnen eine tiefgreifende Reise zu ganzheitlichem Wohlbefinden und spirituellem Wachstum, die individuell auf die Gäste abgestimmt ist und inneren Frieden und Gleichgewicht fördert. Schließlich wird **Nicole Berrrie** eine Reihe von kulinarischen Erlebnissen mit verschiedenen Menüs, Frühstücksdelikatessen, Kochkursen und exklusiven Abendessen leiten, um sicherzustellen, dass die Gäste während ihres gesamten Aufenthalts sowohl Körper als auch Seele nähren.

Näheres zu den MeisterInnen

Jackie Stewart (Geist) aus Kalifornien entdeckte Meditation in Nepal. Tiefgreifend beeinflusst von den Lehren des tibetischen Buddhismus, absolvierte sie eine Ausbildung zur Meditationslehrerin, die Zertifizierung für Klang und Musik des Open Center und das UC Berkeley Science Glücksprogramm. Ihre

Fähigkeiten erlauben es ihr, für andere eine Brücke zwischen innerem Frieden und äußeren Realitäten zu bauen. In Zusammenarbeit mit ihrem Ehemann leitet sie Klangmeditationen in NYC.

Josh Kramer (Erde), der ursprünglich aus Simbabwe stammt und jetzt in Kalifornien lebt, hat sein Leben dem Yoga verschrieben. Mit einem Unterrichtsstil, der Iyengar Yoga und Vinyasa Flow kombiniert, ermutigt er zu Kreativität und Stärke. Mit Leidenschaft für den Handstand leitet Kramer seine Schüler an, diese Pose zu meistern und dabei Kraft, Technik und Selbstvertrauen zu gewinnen. Darüber hinaus engagiert er sich für humanitäre Projekte, Programme in Entwicklungsländern und arbeitet für eine nachhaltige Welt ohne Armut und Ungerechtigkeit.

Jacy Cunningham (Wasser) spürte schon früh den Leistungsdruck in seiner sportlich orientierten Familie. An der Howard University erlangte er ein Football-Stipendium, aber er spürte, dass seine Berufung eine andere war. Nach einer Veranstaltung der Summit Series in Utah, wo er bis 2017 als Bewegungsausbilder tätig war, gründete Jacy „The Jacy Method“. Diese transformative Bewegungspraxis ist von der American Aerobic Association International Sports Medicine und Qoya Yoga zertifiziert. Durch die Zusammenarbeit mit Marken wie Nike, Life Is Good und Mike Posner reist Jacy durch das Land, um Menschen durch Bewegung zur Selbstfindung zu führen.

Nicole Rutsch (Luft) wuchs auf einem Bauernhof in Stackeden, Rheinlandpfalz auf. Schon früh lernte sie durch ihre Großeltern und Eltern die Wertschätzung für die Küche und den Umgang mit Produkten. Sie begann ihre Karriere als Food-Stylistin bei einem Fotografen und wechselte dann ins Catering-Geschäft und von dort in die Wellness-Industrie, wo sie erkannte, dass die Menschen Anleitung bei Lebensmitteln und Ernährung brauchen und kam zu der Erkenntnis, dass die Heilung des Körpers als Ganzes erfolgen muss. Im New York Open Center studierte sie Kräuterkunde. Auf dieser Grundlage hilft Nicole nun anderen, eine positive, gesunde Verbindung zu Lebensmitteln herzustellen. Sie erkannte die Bedeutung von ganzheitlichem Wohlbefinden und erweiterte ihren Fokus auf Seelenheilung. Angesichts persönlicher Herausforderungen gewann Nicole Selbsterkenntnis und wandte Reiki an, eine japanische therapeutische Technik, die das emotionale und körperliche Wohlbefinden fördert.

Nicole Berrie (Feuer) ist eine vielseitige Unternehmerin und bekannt für ihre innovativen Beiträge zu Wellness und Ernährung. Als Gründerin von Bonberi kuratierte sie einen beliebten Online Wellness-Ratgeber zu den Themen Ernährung, Schönheit und Achtsamkeit. Berries Fachwissen erstreckt sich auch auf Kulinarik, die sie mit ihrem Body Harmony Kochbuch mit pflanzenbasierten Rezepten für intuitive

Ernährung unterstreicht. Die Reise in die Lebensmittelbranche folgte auf eine erfolgreiche Redaktionskarriere bei Vanity Fair und ELLE. Bonberi hat sich zu einer Multimedia-Marke entwickelt. Inmitten ihres vollen Terminkalenders legt Nicole Wert auf Aktivitäten wie Meditation, Tagebuchschreiben und Zeit für die Familie.

Über The Ritz-Carlton Maldives, Fari Islands:

Das Ritz-Carlton Maldives, Fari Islands ist Teil der Fari-Inseln und liegt im Nord-Malé-Atoll, 45 Bootsminuten vom internationalen Flughafen Malé entfernt. Das Resort mit seinen 100 Villen und sieben Restaurants und Bars, einem Spa und dem Ritz Kids Club wurde vom Architekturbüro Kerry Hill Architects entworfen. Die minimalistische, kreisförmige Architektur der Villen und des Spas steht unter dem Einfluss der Natur und vor allem dem Fluss des Wassers. Durch die exklusive Zusammenarbeit des The Ritz-Carlton Maldives, Fari Islands mit dem [Jean-Michel Cousteau's Umweltprogramm](#) in der Asien-Pazifik-Region erhalten die Gäste des Resorts die Möglichkeit, mehr über die Welt über und unter Wasser zu erfahren und sie unter fachkundiger Anleitung und Führung zu erleben. Das Resort wurde im Juni 2021 eröffnet. Weitere Informationen über The Ritz-Carlton Maldives, Fari Islands und Reservierungsanfragen unter: www.ritzcarlton.com/en/hotels/maldives-fari-islands

Instagram: @ritzcarltonmaldives

Über Fari Islands:

Fari Islands liegt im Nord-Malé-Atoll und ist ein gehobenes maledivisches Resort-Erlebnis, das Natur, Handwerk und Verbundenheit zelebriert. Zur Inselgruppe gehören drei Weltklasse-Resorts, ein pulsierender Yachthafen und ein eigens errichteter Village-Campus, der seinen Besuchern viel Abwechslung bietet.

Pressekontakt:

Global Communication Experts GmbH
Claudia Dressler & Sieglinde Sülzenfuhs
Osterwaldstr. 10 /G19, 80805 München
T. +49 89 2153793-82 /-84 | **M.** +49 173 94444 23
claudia.dressler@gce-agency.com | sieglinde.suelzenfuhs@gce-agency.com