

## Tag 1 - Ankunft in Denpasar & Fahrt nach Lovina



Carolin und Klaudia begrüßen Dich am Vormittag mit einer gekühlten Kokosnuss am Flughafen Denpasar und freuen sich mit Dir in den Norden zu unserem Resort zu fahren.

Die rund 3 stündige Fahrt durch das balinesische Hinterland ermöglicht Dir ein sanftes Ankommen auf der Insel und bereits erste beeindruckende Impulse.

Nach unserer Ankunft im Puri Mangga laden wir Dich ein Dein Zimmer zu beziehen, Dich mit unserer 3 ha großen Retreatlocation vertraut zu machen und einen Welcome Drink mit Blick aufs chinesische Meer zu genießen und tropische Früchte zu genießen.

Mit unserem Introworkshop inkl. Welcome Ceremony eröffnen wir unser Retreat, setzen erste Impulse, lernen uns kennen und öffnen uns für einen bewussten Raum der Transformation, Rückverbindung und Achtsamkeit.

Im Anschluss an unsere Yogaeinheit genießen wir ein köstliches Abendessen und im Anschluss unsere Rückzugsräume.

## Tag 2 - 8 Lovina



Jetzt heißt es ankommen, genießen und Kraft tanken.

Die nächsten Tage verbringen wir im Puri Mangga. Das wunderschöne 3ha große Resort lädt sofort zum Staunen ein.

Hier erwartet Dich eine bunte Vielfalt an Eindrücken und Begegnungen.

Täglich starten wir nach Medical Medium in den Tag bevor der Morgenworkshop mit Carolin Dich sofort abholt und den Blick nach Innen richten lässt. Mit dem morgendlichen Coachingimpuls geht das wie von selbst. Wir regen nährnde Prozesse an, nutzen kraftvolle Meditationen, stärken den Körper mit einer sanft dynamischen Yogapraxis, kreieren mit Raum mit Atemübungen und genießen im Anschluss Köstlichkeiten, die Klaudia bereits zubereitet hat.

Im Anschluss kannst Du Deine Seele baumeln lassen, gemütlich am Day Bed lesen, mit den anderen TeilnehmerInnen in den Austausch gehen oder eine Massage genießen.

Nachmittags bereitest Du gemeinsam mit Klaudia aus den frischesten Zutaten die köstlichen MM Gerichte zu, die im Anschluss an den Nachmittagsworkshop (Yoga, Achtsamkeit, Mentaltraining, Atem, etc.) verspeist werden.

Ausflüge in Woche 1



Ausserdem haben wir auch schon in Woche 1 einige Ausflüge & Highlights für Dich geplant; aber bitte alles in Deinem Tempo! :)

Dienstag: Marktbesuch

Mittwoch: Yoga am Strand & Karma Yoga = Beach Cleaning

Donnerstag: heisse Quellen

Samstag: Schnorcheln (gegen Aufpreis)

Sonntag: Sekumpul Wasserfall

## Tag 9 - Fahrt nach Ubud mit Stop in Jatiluwih und Pura Tirta Empul



Nach unserer Retreatwoche lernst Du in Woche 2 - ab 27.2.2024 noch weitere Highlights kennen. Unser Chauffeur holt Dich heute vom Resort ab und wir fahren Richtung Ubud.

Am Weg dorthin halten wir in Jatiluwih.

Seit 2012 zählen diese Reisterrassen zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Jatiluwih ist balinesisch und heißt "wunderschön". Und wunderschön sind sie auch, die kunstvoll angelegten und in den Hang des Vulkans Gunung Batukaru gehauenen Reisterrassen.

Meter für Meter der in rund 700 Metern Höhe gelegenen Reisfelder wurde in schweißtreibender Arbeit angelegt. Dafür mussten einst der Boden aufgeklopft und Kanäle wie auch Schleusen für das ausgefeilte Bewässerungssystem durch die hügelige Landschaft gezogen werden.

Wir machen eine ganz besondere Wanderung durch diese Reisterrassen und Du hast auch die Gelegenheit den dort angebauten Reis zu kaufen.

Danach besuchen wir noch Pura Tirta Empul, ein bedeutendes Quellheiligtum auf Bali und einer der wichtigsten Wallfahrtsorte für hinduistische Balinesen. Mit dem heiligen Wasser, das sich aus mehr als 30 Wasserspeiern in die Becken ergießt, reinigen die Gläubigen Geist und Seele von bösen Gedanken und Problemen. Kranke Menschen hingegen versprechen sich von dem heiligen Wasser eine heilende Wirkung.

Abends kommen wir in Ubud an, beziehen unsere Zimmer und lassen die lebendigen Straßen von Ubud auf uns wirken. Als gemüthlicher Ausklang des vielfältigen Tages steht ein Abendessen in einem der besten rohvegane Lokale heute am Programm (Selbstkostenbasis)

Tag 10 - Ubud - Marktbesuch - Campuhan Ride Walk - Besuch bei der Heilerin



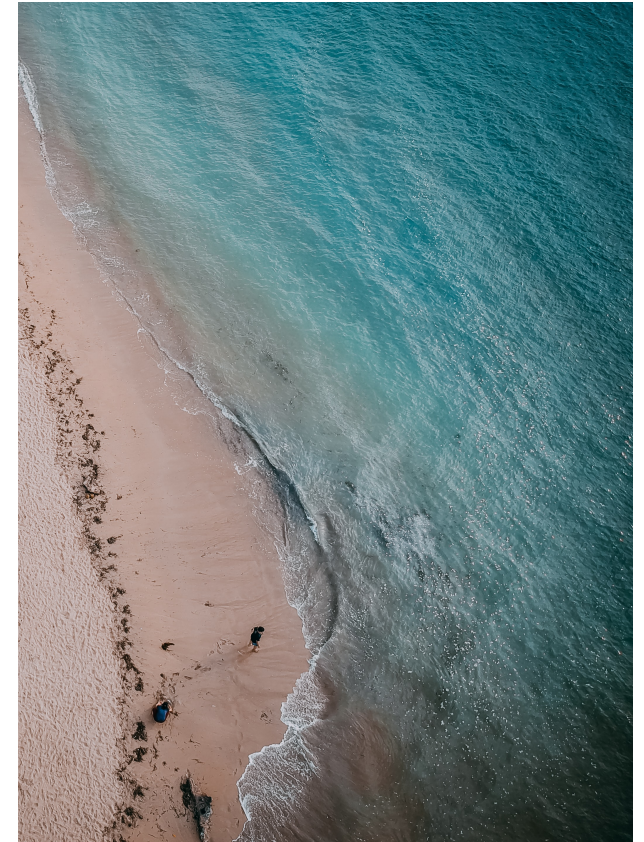
Wenn Du Lust hast, stehst Du heute früh auf und begleitest Klaudia auf den Markt von Ubud, der nur 5 Gehminuten von unserem Hotel entfernt ist. Dort verkaufen die Bauern Balis ab 5 Uhr morgens ihre Ernte. Frische Kokosnüsse, pinkfarbene Drachenfrüchte, Mangosteinen, Papaya, Bananen, Schlangengrünte, Rambutan, Passionsfrüchte und natürlich auch Gemüse in unglaublicher Vielfalt. Genieße das bunte Treiben und kauf dir worauf du Lust hast.

Alternativ kannst Du mit Carolin zum Campuhan Ride Walk aufbrechen.

Genieße einen entspannten Start in den Tag über den Campuhan Ride Walk - einer der schönsten Wanderwege Balis mit sanften Hügeln und Panoramablick.

Gerne arrangieren wir heute auch für Dich den Besuch bei einer balinesischen Heilerin (Selbstkostenbasis)

Tag 6 & 7 - Nusa Lembongan



Heute packen wir unsere Taschen und fahren mit unserem Chauffeur Richtung Sanur. Von dort legen die Schnellboote Richtung Nusa Lembongan, Nusa Penida ab.

Die nächsten 2 Tage verbringen wir hier. Wir wunderbare Strände genießen und lassen die Seele baumeln bevor wir Dich am letzten Tag zum Flughafen führen und uns mit einer Umarmung von Dir verabschieden.