

Bali – Exclusive Transformation-Retreat

Dieses Retreat ist einzigartig – 14 Tage, die dein Leben verändern können.
Drei Orte. Sechs Menschen. Dein Weg in echte und greifbare Selbstliebe



Wie wir uns als Gruppe in diesem Retreat begegnen können.

Dieses Retreat ist ein gemeinsamer Raum, den wir miteinander öffnen und gestalten.
Wir begegnen uns ehrlich, achtsam und ohne Erwartungen aneinander.

Jede bringt die eigene Geschichte, das eigene Zeitgefühl und den eigenen Prozess mit –
alles darf sein, nichts muss erklärt oder verglichen werden.

Respekt, Offenheit und Eigenverantwortung bilden die Basis unseres Miteinanders.
Wir hören zu, wir lassen stehen und treten bewusst aus der bewertenden Perspektive heraus.
Was geteilt wird, bleibt im Raum der Gruppe.

Prana Devi Samstag, 10.01. – Samstag, 17.01.2026

Tag 1 – Samstag, 10.01.26 - Anreise & Ankommen

- Anreise & Transfer zum Retreat-Ort: ca. 14:00 Uhr
- Welcome-Getränk & Zeit zum Ankommen, Ausruhen und Orientieren
- Retreat-Gruppen-Welcome 16:00 – ca.18:00 Uhr:
- erstes gemeinsames Treffen im Yoga-Shala (neue Begegnungen, erste Ausrichtung, den Raum öffnen)
- Anschließend: ca. 18:00 Uhr/18:30 Uhr gemeinsames Abendessen

Tag 2 – Sonntag, 11.01.26 - Ankommen im Körperbewussten spüren

- Morgen: 7:00 – ca. 8:30/9:00 Uhr Yoga Asana & Atemliebepraxis
- Gemeinsames Frühstück: ab ca. 9:30 Uhr
- Nachmittag: ca.14:00 – 16:00 Uhr Mentoring-Session & erste innere Ausrichtung
- Abendessen: ca.18:00 Uhr
- Abend: ca.19:30 Uhr Meditation oder Atemliebe-Reise

Tag 3 – Montag, 12.01.26 - Natur & Klarheit

- Morgen: 7:00 – ca. 8:30/9:00 Uhr Yoga Asana & Atemliebepraxis
- Gemeinsames Frühstück: ab ca. 9:30 Uhr
- Vormittag: Wanderung und/oder Naturpool freie Wahl
- Nachmittag: ca.16:00 – 17:30 Uhr erstes Reflexionsgespräch & Restorative Yoga
- Abendessen: ca.18:00 Uhr

Tag 4 – Dienstag, 13.01.26 - mögliche Transformation

- Morgen: 7:00 – ca. 8:30/9:00 Uhr Yoga Asana & Atemliebepraxis
- Gemeinsames Frühstück: ca. 9:30 Uhr
- Nachmittag: ca.14:00 – 16:00 Uhr Workshop I – Selbstliebe leben
- Abendessen: ca.18:00 Uhr
- Abend: ca.19:30 Uhr Meditation & Integration

Tag 5 – Mittwoch, 14.01.26 - Tiefer gehen & Reinigung

- Morgen 7:00 – ca. 8:30/9:00 Uhr Yoga Asana & Atemliebepraxis
- Gemeinsames Frühstück: ca. 9:30 Uhr
- Vormittag: ca.10:30 Uhr Wanderung zu den Hot Springs – Reinigung
- Nachmittag: ca.14:00 –16:00 Uhr geführte, erlebbare Atemreise Deep Journey (optional)
- Abendessen: ca.18:00 Uhr
- Abend: ca.19:30 Uhr Integration & Gruppen-Coaching



Tag 6 – Donnerstag, 15.01.26 - Regeneration

- Morgen 7:00 – ca. 8:30/9:00 Uhr Yoga Asana & Atemliebepraxis
- Gemeinsames Frühstück: ca. 9:30 Uhr
- Nachmittag: ca.14:00 –16:00 Uhr Workshop II – Selbstliebe leben
- Abendessen: ca.18:00 Uhr
- Abend: ca. 19:30 Uhr Meditation

Tag 7 – Freitag, 16.01.26 - Kultur & Verbindung

- Morgen: 7:00 – ca. 8:30/9:00 Uhr Yoga Asana & Atemliebepraxis
- Gemeinsames Frühstück: ca. 9:30 Uhr
- Ausflug: Wanderung & Tempelbesichtigung
- Nachmittag: freie Zeit nach der Wanderung
- Abendessen: ca.18:00 Uhr
- Abend: Abschließendes Mentoring, Meditation & Integration

Tag 8 – Samstag, 17.01.26 - Beginnende Stille & Übergang in die Eigenzeit

- Morgen: 7:00 – ca. 8:30/9:00 Uhr Yoga Asana & Atemliebepraxis ruhig, sammelnd, nach innen führend
- Gemeinsames Frühstück: ca. 9:30 Uhr in bewusster Stille, (erste Einladung, weniger sprechen, achtsamer wahrzunehmen)
- Nachmittag: optional sanfte Bewegung & Meditation – als Orientierung, nicht als Verpflichtung oder: weitere Stillezeit für dich
- Abendessen: ca.18:00 Uhr – bewusst, ruhig, ohne Gesprächsstruktur
- Abend: Abschließendes Mentoring, Meditation & Integration
 - Rückblick auf die gemeinsame Retreat-Woche
 - Klärung für die kommenden stillen Tage
 - offener Raum für letzte Worte (wenn stimmig)
 - gemeinsame Meditation als Übergang in die Stille

Dieser Tag markiert den Übergang.

Die gemeinsame Zeit im Prana Devi findet einen natürlichen Abschluss, bevor sich der Raum der Stille öffnet. Es gibt weniger Struktur und mehr Eigenzeit – nicht als Rückzug, sondern als bewusste Hinwendung zu dir selbst.

Es braucht nichts zu erreichen oder zu verstehen.

Dieser Tag lädt ein, langsamer zu werden und dem eigenen Rhythmus zu vertrauen.



Bali Silent Retreat (BSR) Samstag, 17.01. - Dienstag, 20.01.2026

Nach den gemeinsamen Retreat-Tagen im Prana Devi öffnet sich ein neuer Raum: Stille. Weite. Eigenzeit.

Das Bali Silent Retreat ist ein Ort für das lautlose Außen – und für die Antworten, die sich nur in der Stille zeigen. Du entscheidest frei, wie du diese Tage für dich nutzen möchtest. Ohne Vorgaben, ohne Erwartungen, getragen von einer ruhigen, klaren Struktur.

Programmmöglichkeiten - du gestaltest deinen Tag optional zu deiner eigenen Empfindung.

Tag 8 - Samstag, 17.01.26

- Mittag/Nachmittag: Ankommen im BSR - Welcome an der Rezeption & Bungalow/Zimmer Bezug
- Nachmittag: 15:00 – 16:30 Uhr Movement & Meditation | Shala - sanfte Bewegung und Meditation

Tag 9 - Sonntag, 18.01.26

- Morgen: 7:00 – 8:30 Uhr Movement & Meditation | Shala
- Morgen: 10:00 Uhr Living Pharmacy Workshop zu natürlichen Heilpflanzen, Selbstfürsorge und das Wissen der lebendigen Umgebung.

Tag 10 - Montag, 19.01.26

- Morgen: 7:00 – 8:30 Uhr Movement & Meditation | Shala
- Morgen: 10:00 – 12:00 Uhr Fahrt zu Hot Springs Penebel Regeneration, Reinigung und Erdung in den natürlich heißen Quellen.

Tag 11 - Dienstag, 20.01.26

- Morgen: 7:00 – 8:30 Uhr Movement & Meditation | Shala
- Vormittag: ca. 10:00 Uhr Transfer von BSR zu "Earthbound Space"
- Pause mit frischem Tee/Kakao & Sharing Talk mit Giles
- Mittag: Fahrt nach Ubud "The Shala Bali"

Verpflegung – bewusst & nährend:

FFF – Freshly Foraged Foods - direkt aus den eigenen Dschungelgärten.

Täglich drei biologische, vegetarische Buffets:

- Frühstück: 8:30 – 10:00 Uhr
- Salat-Lunch: 11:00 – 15:00 Uhr
- Abendessen: 16:30 – 18:00 Uhr

Zusätzlich steht dir den ganzen Tag ein Grazing Table - offener Genuss-Tisch zur Verfügung mit frischem Obst, Kräutertees, Cookies, Cassava-Chips u. v. m.

Zusatz zu deiner Erfahrung im BSR - Explore Yourself:

Freier Zugang zu individuell gestalteten Meditations-und Erfahrungsräumen

Labyrinth, Crystal Circle, Medicine Garden, Water Meditation, Jungle Path, Hugging Tree, Star Gazing Beds, Reisfeld-Spaziergänge, Umfangreiche Bibliothek ... und vieles mehr

Alles kann, nichts muss. Lass dich von deinem Lebensalltag einladen und vertraue, dass du genau das wählen wirst, was du brauchst.

Du folgst deinem eigenen Rhythmus – getragen von Stille, Natur und Präsenz.



The Shala Bali/Ananda Cottage Dienstag, 20.01. – Samstag, 24.01.26

Tag 11 – Dienstag, 20.01.26 Ankommen in Ubud/Penastanan

- Mittag: ca.14:00 Uhr Mumbai Station/The Shala Cafe
- Zeit des Ankommens in Ubud/Penastanan und Integration der Silent Tage (Poolzeit, Ruhe, Reflektion)
- Abendessen: ca.18:30 Uhr gemeinsamer Walk to Green Lotus (beste Laksa-Suppe ever)

Tag 12 – Mittwoch, 21.01.26

- Morgen 7:00 – ca. 8:30/9:00 Uhr Yoga Asana & Atemliebepraxis
- Gemeinsames Frühstück: ca. 9:30 Uhr The Shala Cafe
- Vormittag: Walk durch das Dorf Penastanan und entlang der Reisfelder
- Mittag/Nachmittag: Ayurveda-Treatment oder Spa-Behandlung (The Shala Bali Spa oder Spa deiner Wahl) Empfehlungen gebe ich gern!
- Abendessen: ca.18:00 Uhr – wir entscheiden gemeinsam wo wir unser Dinner genießen

Tag 13 – Donnerstag, 22.01.26

- Gemeinsames Frühstück: ab ca. 8:30 Uhr/9:00 Uhr The Shala Cafe
- Vormittag: Fahrt ca.1 Std. mit Auto nach Pura Mengening Water-Purification (mit Sarong & Blumen- Offering, Incent), Aufenthalt Menening ca.1-2 Std., Rückfahrt ca.1 Std.
- Mittag: Prima Warung Penastanan
- Nachmittag/Abend: gemeinsame Reflektion des Retreat
- Abendessen: ca.18:00 Uhr – wir entscheiden gemeinsam wo wir unser Dinner genießen

Tag 14 – Freitag, 23.01.26

- Morgen 7:00 – ca. 8:30/9:00 Uhr Walk zum Jampuan River incl. Meditation
- Gemeinsames Frühstück: ca. 9:30 Uhr The Shala Cafe
- Ausflug: Ubud zu Fuß erkunden, leichtes Shopping, (unbegrenzte Zeit)
- Abendessen: ca.18:00 Uhr – wir entscheiden gemeinsam wo wir unser Abschluss-Dinner genießen

Tag 15 – Samstag, 24.01.26

Abhängig deiner Abreisezeit gestalten wir den Tag.

Ein lebendiger Plan

Dieser Ablauf ist ein lebendiger Rahmen, kein fixes Versprechen. Wir passen uns dem Rhythmus der Gruppe und dem inneren Prozess von dir an und lassen uns von der freien Lebensführung der Insel mitnehmen.

Tiefe entsteht hier nicht durch starre Abläufe, sondern durch Präsenz, Vertrauen und echtes Mitgehen.

sampai jumpa – bis bald

Andrea