



Welcome to your Bali Retreat

Infos für deine Reise 10.–24. Januar 2026

Eine Reise durch Bali – und zu dir selbst

Was du vor der Reise beachten solltest

Flugbuchung

Buche deinen Flug bitte selbstständig und sende mir deine Flugdetails bis spätestens **10. Dezember 2025** zu, damit ich den ersten Transfer (Flughafen → Prana Dewi) für dich koordinieren kann.

Unterkunft

Vor/nach dem Retreat

Falls du vor dem 10.01. oder nach dem 24.01. auf Bali bleibst, teile mir bitte auch deine Unterkunft mit, damit wir bei Bedarf Transfers organisieren können. Solltest du diesen selbst organisieren, teile mir dies bitte mit.

Während des Retreats

- **Prana Dewi Mountain Resort (10.–17.01.):** Die Zimmer sind für dich vorreserviert – du brauchst nichts zu tun. Bezahlung erfolgt vor Ort.
- **Bali Silent Retreat (17.–20.01.):** Bitte buche deine Unterkunft direkt über die E-Mail-Adresse: bsrbookings@balisilentretreat.com. Vollverpflegung ist inklusive.
- **The Shala Bali oder Ananda Cottage in Ubud (20.–24.01.):** Bitte buche dein Zimmer mit Frühstück direkt beim jeweiligen Haus:
 - Ananda: anandaubud@gmail.com
 - The Shala Bali: manager4retreat@gmail.com

Reisepass & Visum

- Dein Reisepass muss bei Einreise **mindestens 6 Monate** gültig sein.
- Visa on Arrival (30 Tage): erhältlich am Flughafen in Denpasar, ca. **35 €**.
- Tourist-Visa über - <https://indonesianembassy.de/visa/online-application/visa-on-arrival/> oder über <https://www.globalbaliexpert.com>
Ansprechpartner: [Pack Gusti WhatsApp+62 812-3941-0158](https://www.whatsapp.com/message/6281239410158)
- NEU elektr. Arrival Card, ab 72Std. vor deiner Anreise auszufüllen - <https://allindonesia.imigrasi.go.id> -

Versicherungen & Gesundheit

- Eine **Auslandskrankenversicherung** ist verpflichtend.
- Eine Reiserücktrittversicherung wird empfohlen.
- Impfungen sind **nicht verpflichtend**, ggf. individuelle Beratung einholen.

Packliste – Das solltest du dabeihaben

Kleidung

- Leichte, atmungsaktive Kleidung für warme Temperaturen
- Bequeme Kleidung für Yoga & Breathwork
- Einen warmen Pullover/Schal für kühlere Morgen & Abende
- Regenjacke, Fleecejacke oder leichter Regenschutz
- Sarong oder großes Tuch (z. B. für Tempelbesuche)
- Badekleidung
- Leichte Wanderschuhe oder feste Sandalen
- Flip-Flops oder Schlappen
- kleine Brusttasche/Rucksack für Tagesausflüge

Persönliches

- Gültiger Reisepass
- Visumskosten in bar (ca. 500.000 IDR oder 35 €)
- EC-/Kreditkarte (bitte informiert eure Bank über die Auslandsnutzung)
- Sonnencreme, Mückenschutz, ggf. persönliche Medikamente
- Tampons (sind auf Bali sehr teuer und selten zu finden)
- Notizbuch & Stift
- Trinkflasche (wiederverwendbar)
- Taschenlampe oder Stirnlampe für Abende in der Natur
- wenn benötigt, deine eigene Yoga-Matte. In den Retreat-Orten sind alle Yoga-Utensilien vorhanden.

Optional

- Bade-Tuch oder kleines Strandtuch
- Lieblingssnacks oder Tees
- Persönliche Kraftgegenstände, kleine Reiseapotheke
- Kopfhörer für Ruhezeiten
- In Indonesien werden Stecker und Steckdosen vom Typ C und Typ F verwendet. Ein Adapter ist in der Regel nicht notwendig.

Lesestoff & Inspiration

- Wenn du magst, bring ein inspirierendes Buch mit – ideal für stille Stunden.
- Oder lass dich bewusst auf „Nichtlesen“ ein – manchmal entsteht das Wichtigste im Raum dazwischen.



Weitere Empfehlungen & Hinweise

Bargeld & Bezahlen

- In Bali wird hauptsächlich in Indonesischen Rupiah (IDR) bezahlt.
- In den Retreat-Orten ist Kartenzahlung teils nicht möglich – bring daher ausreichend Bargeld für Verpflegung, Massagen, Ausflüge etc. mit.
- Geldautomaten (ATMs) gibt es v. a. in Ubud – teilweise mit Abhebelimits.

Retreat-Intention

- Überlege dir vorab eine persönliche Intention für deine Reise – ein Wunsch, eine Frage, ein Thema. Oder komm auf mich zu, um diese gemeinsam zu setzen.
- Du kannst diese Intention in deinem Notizbuch festhalten – sie wird dich während der Tage begleiten.

Gemeinschaft & Rückzug

- Es ist eine kleine, vertraute Gruppe – bring Offenheit und auch Respekt für eigene & andere Rückzugsbedürfnisse mit.
- Besonders in der Stillen Phase: kein Sprechen, kein Social Media, kein Handy – gönne dir echten Digital Detox.

Zeitumstellung & Ankommen

- Bali ist Deutschland im Januar um +7 Stunden voraus.
- Plane dir vor Retreatbeginn (wenn möglich) 1–2 Tage zum Ankommen ein – zum Akklimatisieren, Schlafrhythmus finden und zur inneren Einstimmung.

Internet & SIM-Karte

- In den Retreat-Orten ist WLAN meist verfügbar, aber teils langsam oder unzuverlässig.
- Wenn du erreichbar bleiben möchtest: lokale SIM-Karte mit Datenvolumen direkt am Flughafen oder in Ubud kaufen. Vorab klären, ob dein Handy „SIM-Lock-frei“ ist.
- **Meine Einladung an dich:** Nutze dein Handy während dieser besonderen Zeit so wenig wie möglich und nimm dir bewusst Raum für Digital Detox – besonders in den Ruhephasen kann das ein großes Geschenk sein.

Bitte sende mir folgende Infos bis spätestens 10. Dezember 2025

1. **Deine Flugdetails:** Ankunftsdatum & -zeit auf Bali (Denpasar), Flugnummern, Abflugdatum & -zeit bei Rückreise
2. **Unterkunftsdetails**, falls du vor dem 10.01. oder nach dem 24.01. auf Bali bleibst
3. **Bestätigung deiner Buchungen**, dass du das Bali Silent Retreat sowie das Ananda Cottage oder The Shala Bali verbindlich gebucht hast

→ Bitte sende alle drei Punkte gesammelt und vollständig in einer E-Mail an:

info@re-bornintruth.com

→ Einzelne Nachrichten oder WhatsApp-Nachrichten werden hier nicht berücksichtigt.

Für den generellen Gruppen-Austausch, nutze die Bali-WhatsApp-Gruppe.

Danke und bis ganz bald auf Bali.

Andrea