



GOLDEN TEMPLE

Renew

IN SRI LANKA
17.01.-02.02.25

ERLEBE EINE MAGISCHE REISE

BUCHE
JETZT!

NUR
10
PLÄTZE

• AYURVEDA

• YOGA+MEDITATION

• PANCHAKARMA

• ENTSPANNUNG+NATUR

• SONNE,STRAND,POOL

• EXKLUSIVITÄT



Renew

In Sri Lanka

WILLKOMMEN ZU EINER MAGISCHEN REISE NACH SRI LANKA

YOGA – AYURVEDA – PANCHAKARMA

1. Meine Inspiration für diese Reise und die Geschichte dahinter
2. Die Highlights auf einen Blick
3. Was ist eigentlich Ayurveda und Panchakarma?
4. Oh! Was soll ich wählen? Entscheidest du dich für ein Yoga-Retreat oder die komplette ayurvedische Panchakarma-Kur?
5. Aufregend! Entdecke unseren Retreat-Centre
6. Welche Yoga-Stile dich erwarten und wann die täglichen Yoga Sessions stattfinden
7. Wie sieht ein typischer Tag aus?
8. Was Du wissen musst: Reisezeitplan und Details
9. Wie hoch sind die Kosten?
10. Wie kann ich mich anmelden und bezahlen?
11. Was ist, wenn ich stornieren muss?
12. Anmeldeformular



Renew

In Sri Lanka

1. MEINE INSPIRATION FÜR DIESE REISE UND DIE GESCHICHTE DAHINTER

Sat Naam, ich freu mich so! Nach den letzten Wochen der Vorbereitung und Organisation sind jetzt alle Details für dich bereit! Du bist herzlich eingeladen, mit auf eine Reise nach Sri Lanka zu kommen, um dich zu erholen, zu regenerieren und und neu aufzuladen!

Vielleicht weißt du, dass ich im Januar dieses Jahres nach Sri Lanka gereist bin, um meine erste Panchakarma-Behandlung zu machen. Als Yogini, die einen ziemlich gesunden und bewussten Lebensstil pflegt, dachte ich, es wäre im Grunde genommen eine schöne Verwöhnkur, tägliche Massagen und gesunde Mahlzeiten zu bekommen, die ich nicht selbst zubereiten musste. Plus der zusätzliche Vorteil, während der kältesten Zeit des Jahres in den Tropen zu sein. Aber ich hätte mich nicht mehr täuschen können. Während es tatsächlich eine sehr schöne Verwöhnung war, stellte sich heraus, dass es auch ein ziemlich herausfordernder Prozess der Entgiftung, Heilung, Neuausrichtung und überraschend tiefen Entspannung war. Damit hatte ich nicht gerechnet. Ich kann mich nicht erinnern, wann ich mich zuletzt so entspannt und ganz gefühlt habe. Das Fazit ist: Ich kann das nur jedem empfehlen – besonders Frauen in den Wechseljahren – als regelmäßige Selbstpflegepraxis. Außerdem habe ich mich in diesen besonderen Ort zwischen Palmen und Strand verliebt. Und deshalb werde ich 2025 wieder hinfahren, und diesmal kannst du mich begleiten.

Lass uns das gemeinsam erleben und zusammen nach Sri Lanka gehen.

Alle Bilder mit freundlicher Genehmigung von Samuel, Ravindra und Bachitar.



Renew

In Sri Lanka

2. DIE HIGHLIGHTS AUF EINEN BLICK

Erlebe die Magie Sri Lankas in unserem gemütlichen und bewussten Strand-Retreat an der Westküste nahe Beruwala. Lass dich von der herzlichen Gastfreundschaft der Einheimischen verwöhnen, entspanne an unberührten Stränden und genieße die Schönheit und den beruhigenden Klang des kristallklaren Indischen Ozeans. Spüre die lebensspendende Prana-Energie in unseren ayurvedischen Mahlzeiten, die dein Wohlbefinden und deine Vitalität stärken. Tauche ein in die lokale Kultur, erkunde nahegelegene Tempel und Märkte und nimm an feierlichen Vollmond-Pujas teil. Wähle aus einer Reihe von optionalen Tagesausflügen und entdecke die vielfältige Kultur und Natur Sri Lankas. Für noch tiefere Entspannung und Erneuerung kannst du täglich an Yoga- und Meditationskursen teilnehmen. Ob du dich für ein entspannendes Yoga-Retreat oder die transformative Wirkung des individuell auf dich abgestimmten ayurvedischen Panchakarma-Programms entscheidest – es erwartet dich eine wohltuende Zeit. Und noch so viel mehr!



Renew

In Sri Lanka

3. WAS IST EIGENTLICH AYURVEDA?

Die Bezeichnung Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „das Wissen (Veda) vom Leben (Ayus)“. Ayurveda hat das Ziel, die Gesundheit gesunder Menschen zu erhalten und Kranke zu heilen, nicht nur körperlich, sondern auch mental, emotional und spirituell. Entsprechend versteht sich die Ayurveda-Lehre als ganzheitliche Gesundheitslehre, die bereits vor über 5000 Jahren in Indien entstand. Sie gehört damit zu den ältesten ganzheitlichen Heilmethoden der Welt. 1976 wurde Ayurveda von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) offiziell als „traditionelle Medizin“ anerkannt und wird bis heute in Indien und Sri Lanka an wissenschaftlichen Hochschulen gelehrt. Das Ziel der verschiedenen Elemente des Ayurveda ist das Gleichgewicht von Körper, Geist, Seele und Umwelt herzustellen. Nur wer ausgeglichen und mit sich, seinen Mitmenschen und seiner Umwelt im Reinen ist, bleibt gesund und leistungsfähig.

Zentrale Elemente des Ayurveda sind:

- Ölmassagen und -Reinigungstechniken
- Überwiegend pflanzliche Ernährung
- Yoga und Meditation
- Pflanzenheilkunde

Weitere Reinigungstechniken, wie Aderlass oder sich zu übergeben werden bei uns nicht durchgeführt.

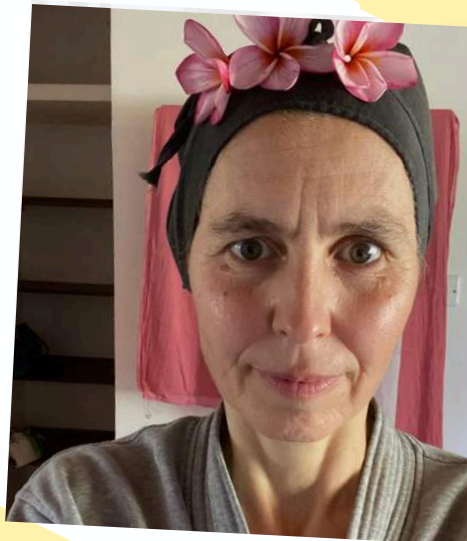
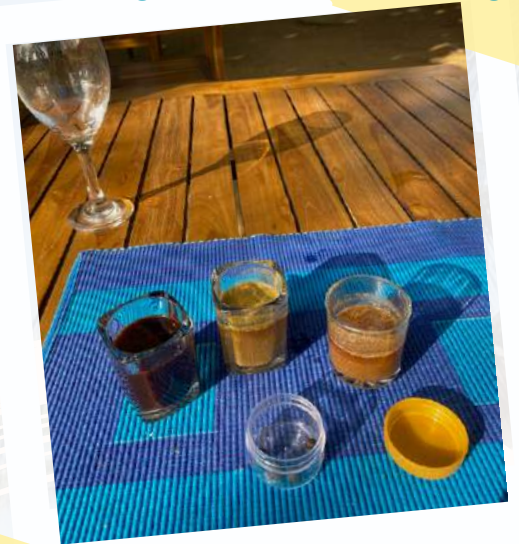


Renew

In Sri Lanka

UND WAS IST PANCHAKARMA?

Panchakarma ist eine traditionelle ayurvedische Therapie, die darauf abzielt, Körper und Geist zu entgiften und zu erneuern. Sie umfasst fünf Hauptverfahren, die den Körper von Toxinen reinigen, die Verdauung verbessern und das Gleichgewicht von Körper und Geist wiederherstellen. Mit personalisierten Behandlungen, darunter Kräuter-Massagen, Dampfbäder und Ernährungspläne, bietet Panchakarma einen Weg zu tiefgreifender Heilung und Erneuerung.



Renew

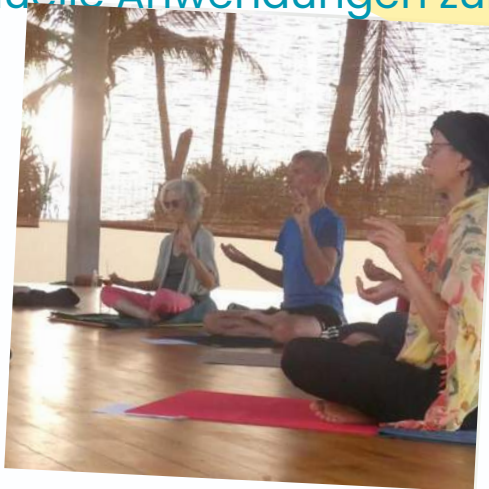
In Sri Lanka

4. OH! WAS SOLL ICH WÄHLEN? ENTSCHEIDEST DU DICH FÜR EIN YOGA-RETREAT ODER DIE KOMPLETTE AYURVEDISCHE PANCHAKARMA-KUR?

BASISPROGRAMM YOGARETREAT

Dich erwartet ein achtsames und spirituelles Retreat, das dir die Gelegenheit bietet, dich intensiver mit Körper, Geist und Seele zu verbinden. Freue dich auf Yoga, Meditation und Ayurveda – und entdecke dabei auch die Schönheit Sri Lankas. Es erwartet dich eine wunderbare Mischung aus Entspannung, Aktivitäten und Wohlbefinden. Genieße alle Annehmlichkeiten der Location, abgesehen von den täglichen ayurvedischen Panchakarma-Behandlungen.

- Direkte Strandlage – alle Zimmer mit Meerblick
- Pool
- Täglich ein bis zwei Mal Yoga und Meditation
- Ayurvedische Vollpension mit drei Mahlzeiten sowie Snacks
- Ayurvedische Getränke
- Täglich ein bis zwei Yoga und Meditation Sessions
- Eine Ölmassage pro Woche
- Inklusivleistungen: W-LAN, Sonnenliegen, Tresor auf dem Zimmer
- Optionale individuelle Anwendungen zubuchbar (gegen Aufpreis)



Renew

In Sri Lanka

UMFASSENDE AYURVEDISCHE PANCHAKARMA THERAPIE

Das Ayurveda-Paket enthält alle Leistungen des Yogaurlaubs. Zusätzlich sind folgende ayurvedischen Leistungen inklusive:

- Ärztliche Anamnese, Arztgespräche, Abschlussgespräch
- Pulsdiagnose
- Bestimmung der Doshas
- Behandlungsplan
- Täglich circa 90 Minuten ayurvedische Anwendungen
- Ayurvedische Kräutermedizin und Ernährungsempfehlungen

Unabhängig von deinem gewählten Paket kannst du Physiotherapie bei Ravindra und Yoga-Therapie bei Pradeep buchen. Die Kosten betragen 10 € pro 30 Minuten.



Renew

In Sri Lanka

5. AUFREGEND! ENTDECKE UNSEREN RETREAT CENTRE.

Es liegt in einem malerischen Dorf nahe Maggona an der Westküste Sri Lankas, etwa 60 km südlich von Colombo, und direkt am Strand. Es bietet eine magische Kulisse für Yoga, Meditation und Ayurveda und sorgt für eine transformative Erfahrung, die dich tief entspannen und neu beleben kann.

Dieses neugebaute, idyllische Refugium, eingebettet zwischen Strand und Palmen, hebt sich vom üblichen Massentourismus im Ayurveda ab. Mit nur 12-15 Betten garantiert es eine ruhige und friedliche Atmosphäre. Sein Boutique-Stil macht es besonders charmant für uns.

Das Anwesen verfügt über einen großzügigen Garten mit Pool und direkten Zugang zum Strand. Der Indische Ozean liegt nur einen Schritt hinter dem Gartentor, und alle Zimmer bieten atemberaubende Meerblicke mit großen Balkonen zum Meer hin.

Nahe des Hauses verläuft die Bahnlinie mit unregelmässigen Zügen. "Mich persönlich hat das nicht gestört. Das stetige Brausen des Ozeans hat mich wunderbar davon abgelenkt." (Bachitar)

Das Retreat-Zentrum ist eine Zusammenarbeit zwischen einem deutschen Yogi und einem lokalen Physiotherapeuten und bietet eine Mischung aus internationalem und lokalem Fachwissen.

Erfahre auf der nächsten Seite mehr über das Nachhaltigkeitskonzept.



Renew

In Sri Lanka

DAS ENGAGEMENT DES RETREAT-ZENTRUMS FÜR VERANTWORTUNGSVOLLEN UND NACHHALTIGEN TOURISMUS

SOLIDARITÄT MIT DER BEVÖLKERUNG SRI LANKAS

Noch immer lebt ein erheblicher Teil der Bevölkerung Sri Lankas in Armut. Besonders in Krisen sind die Menschen auf sich selbst gestellt. Als in der Coronakrise die Gäste fernblieben, wurden viele Angestellte plötzlich und unerwartet arbeitslos – insbesondere in der Tourismusbranche. Ohne Einkommen und ohne finanzielle Unterstützung kämpften Menschen um ihre Existenz. Wir bieten Menschen Ausbildungsplätze und zahlen angemessene Löhne. Insbesondere in Krisenzeiten ist unsere Solidarität gefordert.

RESPEKT UND WERTSCHÄTZUNG FÜR ALLE MITARBEITENDEN

Jeder Mensch im House of Yoga leistet einen wichtigen Beitrag zum gemeinsamen Gelingen. Jeder Arbeitsbereich ist gleich wichtig und die Leistung jedes Mitarbeitenden verdient den gleichen Respekt. Soweit es die Arbeitszeit zulässt, sind auch die Mitarbeitenden eingeladen an Yoga und Meditation teilzunehmen.

Unsere Gäste stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit und verdienen unsere ganze Aufmerksamkeit. Zugleich verstehen wir unsere Gäste aber auch als Teil des Ganzen und bitten darum, ebenfalls respektvoll und wertschätzend mit unseren Mitarbeitenden umzugehen.

NACHHALTIGE ENERGIE UND MÜLLVERMEIDUNG

Der sorgsame Umgang mit natürlichen Ressourcen ist uns ein wesentliches Anliegen. Elektrischen Strom und Warmwasser gewinnen wir deshalb größtenteils über unsere hauseigene Solaranlage.

Die Zutaten für unsere ayurvedische Küche stammen soweit erhältlich aus regionalen, Kleinbäuerlichen Betrieben, die seit Generationen traditionell wirtschaften.

Wo immer es geht, vermeiden wir Müll. Zum Beispiel finden unsere Gäste auf ihren Zimmern Mehrwegflaschen aus Glas zum Abfüllen ihres Trinkwassers aus unseren großen Mehrwegbehältern. Bei unvermeidbarem Müll achten wir auf eine umweltgerechte Entsorgung.

CO₂-KOMPENSATION DURCH WALDSCHUTZ UND AUFFORSTUNG

Wir spenden 3 Euro pro Gast und Tag an [Rainforest Protectors Trust](#). So helfen wir den letzten Regenwald Sri Lankas zu erhalten und zu erweitern. Rainforest Protectors Trust kauft Landflächen rund um den geschützten Regenwald hinzu und schafft so Korridore, um den Lebensraum gefährdeter Arten zu vergrößern. Da eine Abholzung der Bäume nicht vorgesehen ist, entsteht so eine langfristige CO₂-Senke als Kompensation interkontinentaler Flüge.

Renew

In Sri Lanka

6. WELCHE YOGA-STILE DICH ERWARTEN UND WANN DIE TÄGLICHEN YOGA SESSIONS STATTFINDEN.

Erfahrene lokale und europäische Lehrer bieten eine Vielzahl von Yoga-Stilen an, darunter Hatha, Vinyasa und Kundalini Yoga, die auf die unterschiedlichen Hintergründe der Gäste abgestimmt sind. Deutschsprachige Gastlehrer bereichern das Angebot zusätzlich. Die Yoga-Sessions finden morgens von 7:30 bis 9:00 Uhr und abends von 17:00 bis 18:00 Uhr statt.

Jeden Abend, vor dem Abendessen gegen 18:30 Uhr, kannst du in eine Kundalini Yoga Chanting Meditation am Strand eintauchen und das Abschlussgebet für den Tag mit Bachitar sprechen.



7. WIE SIEHT EIN TYPISCHER TAG AUS?

07:00 Frischer Ingwer-Zitronentee mit Kurkuma für einen kraftvollen Start in den Tag

07:30 – 09:00 Yoga und Meditation

09:00 Frühstück

09:30 – 12:45 Ayurvedische Anwendungen oder Freizeit

13:00 Mittagessen

13:30 – 18:30 Ayurvedische Anwendungen oder Freizeit

15:00 Tee und Snacks, (Kaffee auf Wunsch)

17:00 – 18:00 Yoga und Meditation

19:00 Abendessen



Renew

In Sri Lanka

8. WAS DU WISEN MUSST: REISEZEITPLAN UND DETAILSS

Bitte beachte: Dies sind empfohlene Reisedaten. Solltest du weniger als 14 Tage bleiben wollen oder an anderen Daten ankommen oder abreisen wollen, können wir diese Flexibilität berücksichtigen.

17.01.25 Reise nach Sri Lanka

Individuell organisiert. Es besteht die Möglichkeit, von Zürich aus mit Bachitar zu reisen.

18.01.25 Ankunft am Flughafen Colombo

Optional, vorab organisierter Flughafentransfer zu unserem Zielort in Payagala. Fahrzeit etwa 1,5-2 Stunden. Organisiert durch das Retreat-Zentrum. Ungefähr 70 EUR für ein Auto oder 80 EUR für einen Kleinbus (max. 6 Personen). Alternativ unabhängige Reise nach Payagala. Wenn sich das Reisedatum nähert, wirst du mit allen Teilnehmern über eine WhatsApp-Gruppe verbunden, um mögliche Fahrgemeinschaften zu koordinieren.

19.01.-01.02. Yoga-Retreat oder Ayurvedische Panchakarma-Therapie

Teilnehmer können an organisierten Tagesausflügen teilnehmen oder selbstorganisierte Exkursionen unternehmen, wie sie möchten. Solltest du dich für die Panchakarma-Therapie entscheiden, beachte bitte, dass der Prozess recht intensiv sein kann und du möglicherweise lieber vor Ort bleiben möchtest, anstatt Ausflüge zu unternehmen. Basierend auf Bachitars Erfahrung ist es allgemein ratsam, in der zweiten Woche deines Aufenthalts, nachdem du dich an die Behandlung gewöhnt hast, an Tagesausflügen teilzunehmen.

02.02.25 Abreise & Reise

Für deine Abreise kannst du entscheiden, deinen Aufenthalt zu verlängern und mehr von der Insel zu erkunden, andere Ziele wie Amritsar zu besuchen oder nach Hause zurückzukehren.

Renew

In Sri Lanka

9. WIE HOCH SIND DIE KOSTEN?

Preise basieren auf dem oben beschriebenen 15-Nächte-Programm und sind in Euro angegeben

Yoga-Retreat

- Direkte Strandlage – alle Zimmer mit Meerblick
- Pool
- Ayurvedische Vollpension mit drei Mahlzeiten und Snacks Ayurvedische Getränke Täglich ein bis zwei Yoga- und Meditationssitzungen (siehe Abschnitt über Yoga)
- Eine Ölmassage pro Woche
- Inklusive Leistungen: WLAN, Sonnenliegen, Safe im Zimmer

Einzelzimmer: $1.215 + 350 = 1.565$

Doppelzimmer (p.P.): $945 + 350 = 1.295$

Ayurvedische Panchakarma-Therapie

- Das Ayurveda-Paket umfasst alle Leistungen des oben beschriebenen Yoga-Retreats. Zusätzlich sind folgende ayurvedische Leistungen in der Panchakarma-Therapie (Mindestaufenthalt 14 Tage) enthalten:
Ärztliche Anamnese, Arztgespräche, Abschlussgespräch
- Pulsdiagnose
- Bestimmung der Doshas
- Behandlungsplan
- Etwa 90 Minuten ayurvedische Behandlungen täglich
- Ayurvedische Kräutermedizin und Ernährungsempfehlungen

Einzelzimmer: $1.620 + 350 = 1.970$

Doppelzimmer (p.P.): $1.350 + 350 = 1.700$

Wenn du ein Einzelzimmer bevorzugst, empfehlen wir eine frühzeitige Buchung, da nur vier Einzelzimmer und drei Doppelzimmer verfügbar sind.

Renew

In Sri Lanka

10. WIE KANN ICH MICH ANMELDEN UND BEZAHLEN?

Um dich zu registrieren, ist der einfachste Weg, dies online über unser Portal (www.yogalove.one/sri-lanka-2025) zu tun. Alternativ kannst du das Anmeldeformular auf der letzten Seite ausfüllen und an bachitar@cherdikala.eu senden. Sobald wir deine Anmeldung erhalten haben, schicken wir dir eine Rechnung über die nicht erstattungsfähige Registrierungsgebühr von 350 EUR (Anzahlung).

Nach Erhalt deiner Registrierung und Anmeldegebühr werden wir dir einen Link zum Beachside Retreat und Ayurveda Centre zur Verfügung stellen, über den du direkt dein Zimmer für den gewünschten Aufenthalt (Yoga-Retreat oder Panchakarma) und deine genauen Reisedaten buchen kannst.

Bei der Buchung über den Standort ist eine Anzahlung von 10% erforderlich, um deine Buchung verbindlich zu machen. Die verbleibenden 90% sind spätestens 30 Tage vor Ankunft zu zahlen.

Wichtige Buchungsinformationen:

Für dieses Retreat stehen nur 10 Betten zur Verfügung, die bis zum 30. September reserviert werden. Bitte beachte, dass diese Betten nach dem Prinzip „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“ vergeben werden. Nach dem 30. September können wir die Verfügbarkeit nicht garantieren, auch wenn die maximale Anzahl von 10 Betten noch nicht erreicht ist. Um deinen Platz zu sichern, empfehlen wir eine frühzeitige Buchung.

Sat Naam



Renew

In Sri Lanka

11. WAS IST, WENN ICH STORNIEREN MUSS?

Unsere Rückerstattungs- und Stornierungsrichtlinien:

- Die Anmeldegebühr von 350 EUR ist nicht erstattungsfähig.
- Das Beachside Retreat und Ayurveda Zentrum bietet die Möglichkeit, bis zur Ankunft ohne weitere Kosten zu stornieren.

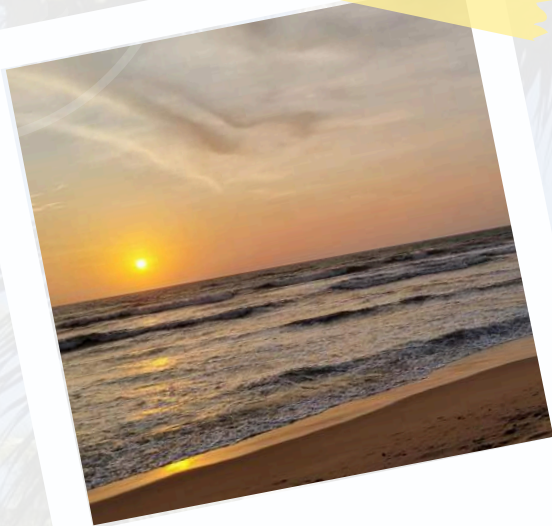
Bitte beachte, dass diese exklusive Reise auf maximal 10 Teilnehmer begrenzt ist. Solltest du nicht teilnehmen können, informiere uns bitte so schnell wie möglich, damit wir die Warteliste berücksichtigen können. Wir danken dir für dein Verständnis und deine Kooperation.

- Die Veranstalter behalten sich das Recht vor, die Reise abzusagen, wenn bis zum 31. Oktober 2024 weniger als fünf Anmeldungen eingehen.
- Im Falle einer solchen Stornierung erhältst du eine vollständige Rückerstattung für das Retreat, einschließlich der ansonsten nicht erstattungsfähigen Anmeldegebühr und aller direkt an das Retreat-Zentrum geleisteten Anzahlungen.
- Bitte beachte, dass diese Rückerstattung keine Flug- oder Reiseausgaben abdeckt, da wir dringend empfehlen, deinen Flug erst nach Bestätigung der Reise durch die Veranstalter oder nach dem 31. Oktober zu buchen.
- Wir bieten keine Rückerstattungen für Reise- oder Flugbuchungen an.

FÜR WEITERE FRAGEN KONTAKTIERE BITTE BACHITAR UNTER
BACHITAR@CHERDIKALA.EU

Renew

In Sri Lanka



Renew

In Sri Lanka

REGISTRATION FOR "RENEW IN SRI LANKA"

Vollständiger Name _____

Spiritueller Name _____

Email Adresse _____

Telefon/Mobile Nr _____

Adresses _____

Notfall-Kontakt
Name + Mobil Nr. _____

Unterkunftspräferenz (nur für unsere Unterlagen) EZ__ DZ__

Retreat Art (nur für unsere Unterlagen) Yoga Retreat__ Ayurvedische Panchakarma__
Bitte kontaktiere das Retreat-Zentrum direkt, um deine Buchung für den ausgewählten
Retreat-Typ zu bestätigen. Nach deiner Anmeldung erhältst du deren Kontaktdaten.

Durch meine Unterschrift bestätige ich, dass ich alle in dieser Broschüre
bereitgestellten Informationen gelesen, verstanden und integriert habe, und dass ich
den darin aufgeführten Bedingungen, einschließlich der Stornierungsrichtlinien,
zustimme. Ich stimme zu, mich an diese Bedingungen zu halten: Ja__

Ich bestätige, dass ich verantwortlich bin die Gültigkeit meines Reisepasses zu
überprüfen und ein Visum zu beantragen.

Unterschrift _____ Datum _____

Sat Naam