

Sri Lanka

08.02–18.02 2026 | Retreat

Preise & Leistungen

Wenn Körper, Seele und Geist im Gleichgewicht sind, dann sind diese Sekunden, Minuten und Tage die glücklichsten Momente in unserem Leben.



Unterkunft

55–75 € / Nacht
(10 Nächte → 550–750 €)



Transfer

Flughafen ↔ Retreat – 100 €

Verpflegung

Frisch zubereitete ayurvedische Küche
Mittagessen 13 € | Abendessen 18 €
(10 Tage → 310 €)



Retreat-Programm – 645 €

Im Preis enthalten

- Aktivitäten & Zeremonien – Besuche an Kraftorten und in Naturtempeln, wo die Energie der Erde spürbar lebendig ist
- Meditation bei Sonnenuntergang – Momente der Stille, Präsenz und inneren Klarheit
- Qigong – Bewegung, Atem und Energie im harmonischen Fluss
- Schwimmen mit Schildkröten & Baden im Ozean
- Wir begleiten die kleinen Schildkröten auf ihrem ersten Weg ins Meer – ein Symbol für Neubeginn und Vertrauen
- Shirodhara (2×) – viel mehr als nur eine Massage; eine tiefe Berührung für Geist und Seele
- Energiearbeit in vier Lebensbereichen – körperlich, emotional, materiell und spirituell
- Energiearbeit mit den fünf Elementen – am Strand, im Einklang mit der Natur
- Satsang mit Dr. Harprit Singh Hira – Fragen, die aus deiner Seele kommen
- Persönliche Begleitung während des gesamten Aufenthalts



Gesamtpreis für 10 Tage:

Einzelbelegung:
1 605 – 1 805 € pro Person
(abhängig von der Unterkunft)

Doppelbelegung:
1 330 - 1 430 € pro Person



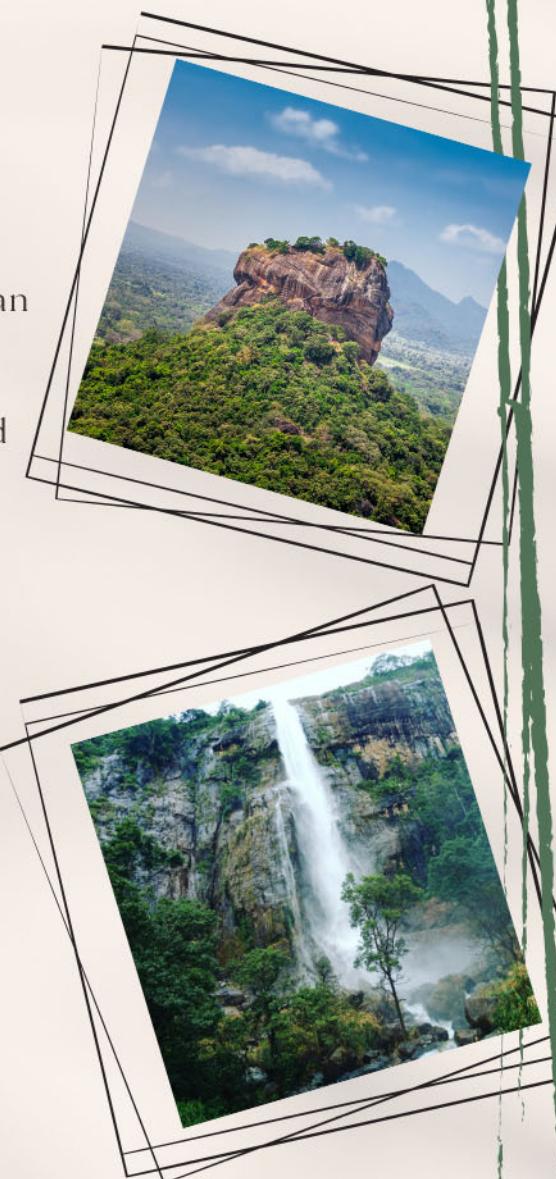
Ein Tag im Retreat ist wie ein ganzer Monat bewusster Praxis.

Adam's Peak – Pilgerweg in die Stille des Himmels

Der Adams Peak (Sri Pada) ist kein gewöhnlicher Berg. Er ist ein heiliger Ort, seit Jahrhunderten. Über 5.000 Stufen führen dich hinauf, und jeder Schritt fühlt sich an wie ein Gespräch zwischen dir und dem Himmel. Viele Menschen steigen in der Nacht auf, nur begleitet vom Licht der Sterne und vom Murmeln der Pilger. Und wenn du oben an kommst und die Sonne langsam über den Wolken aufgeht, entsteht ein Moment, in dem du nichts tun musst außer atmen.

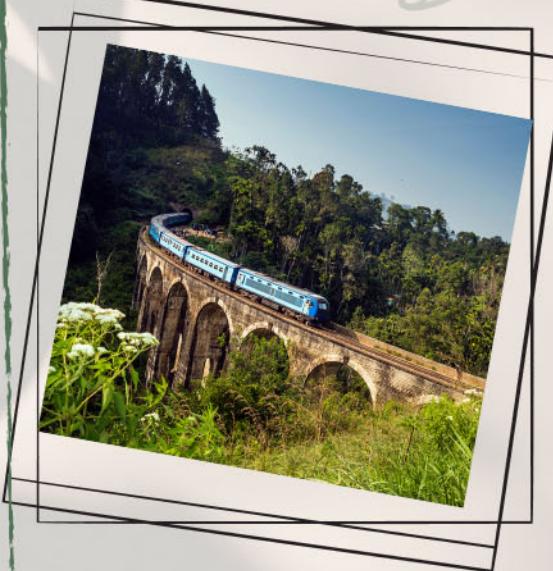
Warum ist dieser Ort besonders? Weil dort ein Fußabdruck verehrt wird, der in verschiedenen Traditionen Buddha, Shiva oder Adam zugeschrieben wird. Ein Symbol dafür, dass alle Wege zur gleichen Wahrheit führen.

Adam's Peak ist nicht nur eine Wanderung. Es ist ein innerer Aufstieg. Ein Schritt in etwas Größeres. Ein Gefühl von Sinn, Klarheit und Frieden.



Die berühmte Zugbrücke – ein Moment wie im Film

Eine schmale Zugbrücke mitten im Dschungel, Teeplantagen ringsum und ein altmodischer Zug, der langsam und majestätisch vorbeifährt. Es ist einer dieser Momente, die aussehen wie ein Gemälde – und sich anfühlen wie ein Traum.



Safari – Begegnung mit der Seele der Wildnis

Eine Safari auf Sri Lanka ist keine einfache Tour.

Es ist ein Moment, in dem du zum ersten Mal spürst, wie groß, sanft und weise die Natur wirklich ist.

Wenn plötzlich eine Herde Elefanten aus dem grünen Dickicht tritt, wenn die Kleinen verspielt zwischen den Großen hin- und herlaufen, wenn die Muttertiere ruhig atmen – dann berührt dich etwas im Herzen, das man mit Worten kaum fassen kann.

Es ist nicht nur ein Erlebnis.

Es ist ein Gefühl von Reinheit, Freiheit und Ehrfurcht.

Etwas, das du dein Leben lang nicht mehr vergisst.



Udawalawe – die sanfte Safari

Ein Ort, an dem Elefanten frei und stolz durch die Ebenen ziehen.

Manchmal kommt eine ganze Familie an den Jeep heran, manchmal siehst du ein Baby, das im Gras spielt.

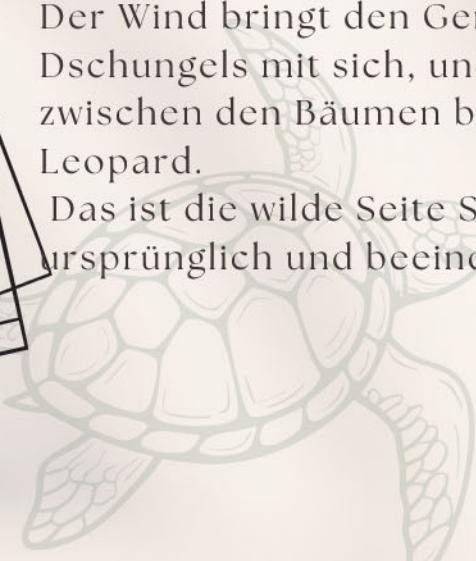
Es sind Momente, die das Herz leise öffnen.



Yala – die abenteuerliche Safari

Der Wind bringt den Geruch des Dschungels mit sich, und irgendwo zwischen den Bäumen bewegt sich ein Leopard.

Das ist die wilde Seite Sri Lankas – roh, ursprünglich und beeindruckend.



Safari – Begegnung mit der Seele der Wildnis

Wenn du während deines Aufenthalts noch mehr von Sri Lanka entdecken möchtest, gibt es die Möglichkeit, zusätzliche Erlebnisse flexibel dazuzunehmen – zum Beispiel eine Wanderung zum Adams Peak, eine Safari im Nationalpark oder eine Zugfahrt durch die Teeplantagen.

Diese Ausflüge sind optional und können wir als Gruppe gemeinsam auswählen, je nachdem, worauf wir Lust haben und was uns ruft.

Nach dem Retreat besteht außerdem die Möglichkeit, am 18. Februar nach Indien weiterzureisen – nach Puttaparthi, der Geburtsstadt von Sai Baba. Viele Menschen spüren dort eine besondere Atmosphäre aus Frieden, Liebe und innerer Klarheit. Die Stille des Ashrams, die Rituale und die Energie des Ortes unterstützen eine tiefe Herzöffnung und eine neue Ausrichtung.

Puttaparthi ist ein Ort, der berührt, stärkt und inspiriert – ein wunderschöner Abschluss für alle, die ihre Reise noch weiter vertiefen möchten.



Ein Tag im Retreat ist wie ein ganzer Monat bewusster Praxis.