



GOLDEN TEMPLE

# Renew

IN SRI LANKA  
17.01.-01.02.26

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. Leistungen 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

Satnaam, Eins ist klar: Ich gehe wieder nach Sri Lanka – und **ich möchte dich mitnehmen.**

Diese Reise nährt mich jedesmal tief, bringt vieles in Bewegung und erlaubt, vollkommen abzuschalten. Nicht nur dieses Jahr mit unserer wundervollen Gruppe – sondern schon bei meinem allerersten Mal im Januar 2024.

Damals dachte ich noch: Wie schön – tägliche Massagen, gesundes Essen, das ich nicht selbst zubereiten muss, und Sonne statt Schneematsch. Ich war überzeugt, mir einfach eine kleine Verwöhnpause zu gönnen. Und ja – verwöhnt wurde ich. Aber nicht nur.

Was mich tatsächlich erwartete, war ein intensiver Prozess der **Entgiftung, Heilung, Neuausrichtung** – und eine Tiefe der Entspannung, die ich so nicht erwartet hatte. Ich kann mich nicht erinnern, wann ich mich das letzte Mal so ganz bei mir gefühlt habe.

Dieses Jahr war dann **etwas Besonderes**: Wir waren als Gruppe dort – und so viele wollten mit, dass wir das liebevoll geführte Ayurveda-Haus ganz für uns hatten. Morgens gemeinsam **Japji lesen, Kundalini-Yoga im Garten**, nachmittags eine andere Yogaform – und dazwischen ganz viel Raum zum Sein.

Weil wir als geschlossene Gruppe angereist sind, konnte sich eine Energie entfalten, die sogar das Team vor Ort spürbar berührt hat.

Und obwohl ich kurz gezögert habe – jedes Jahr so eine Reise? Muss das wirklich sein? – wurde mir schnell klar: Ja, muss es. **Weil ich sonst wieder beginne, Abstriche zu machen. No matter what – ich gehe wieder.**

Weil ich mir wichtig bin. Weil ich finde: **Frauen sollten sich öfter genau solche Zeiten gönnen – nicht als Ausnahme, sondern als Praxis.**

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

Deine Bachitar

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.

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.

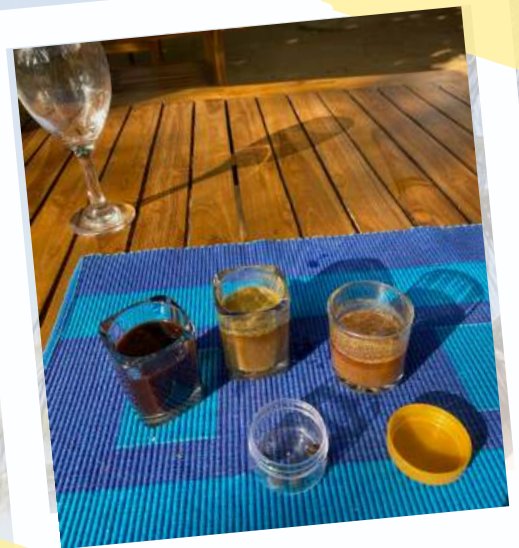


# Renew

## 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

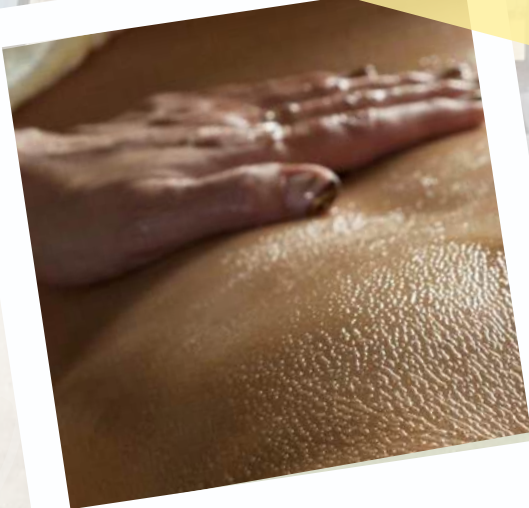
## In Sri Lanka

### 4. UMFASSENDE AYURVEDISCHE PANCHAKARMA THERAPIE

Leistungen:

- Ärztliche Anamnese, Arztgespräche, Abschlussgespräch
- Pulsdiagnose
- Bestimmung der Doshas
- Behandlungsplan
- Täglich circa 90 Minuten ayurvedische Anwendungen
- Ayurvedische Kräutermedizin und Ernährungsempfehlungen
- Ayurvedische Vollpension mit drei Mahlzeiten sowie Snacks
- Ayurvedische Getränke
- Direkte Strandlage – alle Zimmer mit Meerblick
- Pool
- Täglich zwei Mal Yoga und Meditation
- Inklusivleistungen: W-LAN, Sonnenliegen, Tresor auf dem Zimmer
- Unser Nachhaltigkeitskonzept: solidarisch mit der Bevölkerung, nachhaltige Energie, Müllvermeidung, CO2-Kompensation durch Waldschutz und Aufforstung

Zusätzlich kannst du Physiotherapie bei Ravindra und Yoga-Therapie bei Pradeep buchen. Die Kosten betragen 15 € 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.

#### **CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>-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 7:00 bis 8:15 Uhr und abends von 16:45 bis 18:00 Uhr statt.



### 7. WIE SIEHT EIN TYPISCHER TAG AUS?

06:45 Frischer Ingwer-Zitronentee mit Kurkuma für einen kraftvollen Start in den Tag

07:00 – 08:15 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)

16:45 – 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 15 Nächte bleiben wollen oder an anderen Daten ankommen oder abreisen wollen, können wir dies flexibel berücksichtigen. Eine Panchakarma-Kur ist erst ab 14 Tagen sinnvoll.

#### 16.01.26 Reise nach Sri Lanka

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

#### 17.01.26 Ankunft am Flughafen Colombo

Optional, vorab organisierter Flughafentransfer zu unserem Zielort in Payagala. Fahrzeit etwa 1,5–2 Stunden. Organisiert durch das Retreat-Zentrum. 75 EUR für ein Auto oder 90 EUR für einen Kleinbus (max. 6 Personen). Alternativ selbstorganisiert unabhängige Reise nach Payagala. Wenn sich das Reisedatum nähert, wirst du mit allen Teilnehmern über eine WhatsApp-Gruppe verbunden, um mögliche Fahrgemeinschaften zu koordinieren.

#### 17.01.–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.

#### 01.02.26 Abreise & Reise

Für deine Abreise kannst du entscheiden, deinen Aufenthalt auf Sri Lanka 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

#### Ayurvedische Panchakarma-Therapie

- 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)
- Inklusive Leistungen: WLAN, Sonnenliegen, Safe im Zimmer
- Ärztliche Anamnese, Arztgespräche, Abschlussgespräch
- Pulsdiagnose
- Bestimmung der Doshas
- Behandlungsplan
- Etwa 90 Minuten ayurvedische Behandlungen täglich
- Ayurvedische Kräutermedizin und Ernährungsempfehlungen

Einzelzimmer:  $1.719 + 350 = 2.069$

Doppelzimmer (p.P.):  $1.449 + 350 = 1.799$

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

Verlängerungen oder vorherige Anreise.

Mit Panchakarma-Behandlungen 117 im EZ bzw 99 im DZ je Übernachtung

Ohne Panchakarma-Behandlung 81 im EZ bzw. 63 im DZ je Übernachtung

# 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-2026](http://www.yogalove.one/sri-lanka-2026)) zu tun. Alternativ kannst du das Anmeldeformular auf der letzten Seite ausfüllen und an [bachitar@cherdikala.eu](mailto: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 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 2025 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.

Satnaam



# 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.

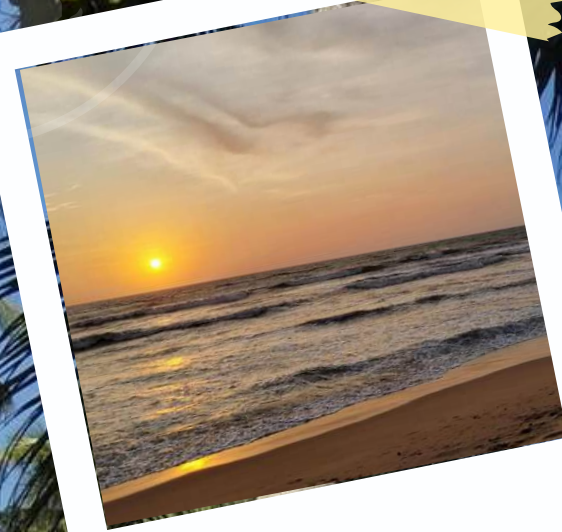
Bitte beachte, dass diese exklusive Reise auf maximal 10 Teilnehmer begrenzt ist. Solltest du nicht teilnehmen können, informiere uns bitte so schnell wie möglich, damit wir die Warteliste berücksichtigen können. Wir danken dir für dein Verständnis und deine Kooperation.

- Die Veranstalter behalten sich das Recht vor, die Reise abzusagen, wenn bis zum 30. September 2025 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 5. Oktober 2025 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\_\_

Bitte kontaktiere das Retreat-Zentrum direkt, um deine Buchung und Zimmerart 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