



A WOMAN'S (HE)ART

FAQ

HIER FINDEST DU AUF ALLE DEINE
FRAGEN EINE ANTWORT

A WOMAN'S (HE)ART - INTRO

Das Gastgeberland: Sri Lanka

Wir befinden uns in der Gegend rund um den Koggala See, im Süden Sri Lankas. Wir werden direkt in der versunkenen Natur sein, aber keineswegs isoliert. Wir sind nur fünf Minuten von der Stadt Habaraduwa und einem fantastischen Strand entfernt sowie 15 Minuten von Ahangama und vielen ansprechenden Cafés entfernt. Es sind nur zehn Minuten zum Surfen am weltberühmten Kabalana Strand, 35 Minuten zum kleinen Stadtzentrum von Galle und zwei Stunden zum internationalen Flughafen in Colombo.

Von Wildtieren umgeben sein

Lanka Yoga bietet von jedem Zimmer aus einen fast ununterbrochenen Blick auf den unberührten Koggala See. Du wirst nichts als Grün und Blau sehen, mit gelegentlichen Krokodilen, Adlerschwärmen und anderen Wildtieren, die Dir das Gefühl geben, in einem Nationalpark zu leben. Keine Sorge, wir werden nicht im See schwimmen, dazu ist der Pool da, von dem aus wir ganz romantisch den Sonnenaufgang und den magischen See beobachten können. Ebenso gelangen die Krokodile nicht auf das Gelände, obwohl wir am Ufer sind. Für Deine zusätzliche Sicherheit sorgen der Gärtner und Sahana, der Property Manager.

Nachhaltigkeit

Ein wichtiger Teil dieses Retreats. Wir sind uns bewusst, dass sich die Welt in einer Klimakrise befindet und dass die Wildnis der Erde abnimmt. Wir tragen unseren Teil dazu bei, einen positiven Beitrag zu leisten. Das ist nicht nur eine Floskel. Unser Gastgeber Lanka Yoga lässt Taten folgen und hat in nachhaltige Hightech- und Lowtech-Lösungen investiert. Der Fußabdruck durch den Flug (den wir nicht leugnen können und wollen) wird vor Ort so gering als möglich gehalten.

Der Garten ist gefüllt mit Obstbäumen, welche Mangos, Jackfruit, Papaya und noch Einiges mehr liefern. Daneben gibt es ausgiebige Grasflächen zum Erholen, Tanzen und für Yoga im Freien. In einigen Teilen des Geländes wird für eine Wiederbelebung der Natur gesorgt, indem wir einen guten Boden fördern, einheimische Bäume gepflanzt werden und wir die Natur sich wieder regenerieren lassen. Natürlich gibt es auch einen beachtlichen Gemüse- und Gewürzgarten, der ganzjährig alle möglichen Gemüsesorten, Früchte und Gewürze liefert. Unsere GastgeberInnen von Lanka Yoga make also art with their heart.



A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

1.) Wie sind die An- und Abreisezeiten?

Check-in ist ab 15 Uhr und Check-out bis 11 Uhr. Alle Teilnehmerinnen reisen am 02.03.2025 auf dem Gelände von Lanka Yoga an und treffen sich abends zum ersten gemeinsamen Dinner und zum entspannten Eröffnungscircle. Hierbei wirst Du ein paar Sequenzen für Dich in Anspruch nehmen können, um nach der langen Anreise entspannen zu können und um direkt erholt einsteigen zu können.

Wir werden dann bis zum 08.03.2025 um 11:00 Uhr gemeinsam Zeit verbringen und nach dem Frühstück alle gemeinsam abreisen. Falls Du weiter in der Gegend Zeit verbringen möchtest, frag uns gerne nach Empfehlungen.

2.) Wie sieht der Tagesablauf aus während des Retreats?

Jeder Tag ist anders, und das Retreat entwickelt sich im Laufe der 6 Tage auch intuitiv weiter. Um das Energieniveau hoch zu halten, unterbrechen wir die einzelnen Sequenzen, um mit den natürlichen Energierhythmen des Tages zu arbeiten. Ein typischer Tag kann so aussehen:

6:15-6:45 | Sunrise Ceremony mit Mama Kakao

7:00-7:45 Uhr | Morning Hatha Yoga

8.00 - 9.00 Uhr | Frühstück/ freie Zeit

10.00 - 12.00 Uhr | Workshops, Embodiment Session

12.00 - 16.30 Uhr | Mittagessen/freie Zeit

16:30-18:00 Uhr | Sisterhood Circle / schamanische Zeremonie

18.00 -19:00 Uhr | Abendessen und freie Zeit

alternativ: 19:00-19:45 | Sunset Yin Yoga / Sound Healing / Reiki

3.) Was sind die genauen Inhalte des Retreats?

Hatha und Yin Yoga, Coachingworkshops, Kakaozeremonien, Sound Therapy (z.B. mit Crystal Singing Bowls), Women Circles, Meditation, Gruppenreiki und weiteren spannenden Überraschungen. So achtsam verpackt, dass Du nicht überladen abreisen wirst, sondern energetisiert und erholt.



A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

4.) Wie viel Yoga, Coaching und Zeremonien kann ich erwarten?

Wir bieten täglich zwei Yogastunden an, die bis zu einer Stunde dauern. Neben diesen Stunden bieten wir täglich Zeremonien, Workshops und etwas Zeit für tiefe Entspannung durch Meditation (Sound Healing) an. Selbst bei so viel Input bleibt noch genügend Zeit für Freizeit, Abenteuer oder das Lesen Deines neuen Lieblingsbuchs und vor allem Interaktion mit den anderen wundervollen Frauen.

5.) Wie viele Teilnehmerinnen werden vor Ort sein?

Wir planen mit max. 12 Teilnehmerinnen. So haben alle noch genügend Freiraum, um sich mal alleine an so einem schönen Ort zu erholen und gleichzeitig die Möglichkeit, Impulse und Weisheiten verschiedener Frauen zu gewinnen.

6.) Kann ich auch alleine kommen?

Ja, natürlich! Du kannst mit einer Freundin / Schwester, als Gruppe oder allein zu diesem Retreat kommen. Wir haben drei Zimmeroptionen; du kannst alleine bleiben oder mit einer oder drei anderen Frauen das Zimmer teilen.

7.) Gibt es Voraussetzungen für die Teilnahme am Retreat?

Freude am Sein, Neues kennenlernen und grundsätzlich Freude dabei, mit anderen tollen Menschen Zeit zu verbringen. Unsere Yoga Classes sind für alle Levels geeignet - ob Beginner oder Advanced. Die Coaching- und Zeremonieeinheiten sind ebenso offen und geeignet für alle, die interessiert sind, sich selbst neu zu entdecken. Wir sind achtsame Coaches und Therapeutinnen: hier wirst Du nichts machen, was Du nicht möchtest. Du kannst Dich jederzeit zurückziehen und ohne shaming Dinge alleine machen. Du teilst nur, was Du teilen möchtest und wir werden Dich ermutigen, Deine eigenen Bedürfnisse kennenzulernen und darauf eigenverantwortlich zu achten.



A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

8.) Wenn Du mal keine Lust hast, bei etwas mitzumachen?

Dann suchst Du Dir eine Aktivität aus, die Du gerade brauchst. Alleine sein zum Lesen unten am See zum Beispiel. Zum Glück ist die Südküste ein großer Spielplatz mit vielen tollen Aktivitäten. Du kannst Surfen direkt unten an der Straße, Massagen vor Ort auf dem Gelände buchen, mit dem Tuk-Tuk zu Abenteuer an versteckten Stränden aufbrechen, Schnorcheln oder das vegane Restaurant nur zwei Gehminuten entfernt besuchen.

9.) Was ist im Retreatpreis bei der Buchung inkludiert?

- Die Unterkunft und alle (in der jeweiligen Kategorie gebuchten) Übernachtungen,
- Drei frische und leckere vegane Mahlzeiten täglich. Am Ankunftsstag ein Abendessen, beim Abreisetag ein Frühstück
- Wasser, Tee und Fruchtsnacks
- Alle Retreatinhalte wie Meditation, Gruppensessions, Kakaozeremonie, Reiki, etc.
- Nutzung der vorhandenen Yoga Props (Bolster, Matten, Blöcke, Straps)
- Transfer zu allen geplanten Retreataktivitäten (gemeinsame Ausflüge mit Bus oder Boot etc.)
- Alle geplante Retreataktivitäten (Bootstour, Eintritte für geplante Tempelbesuche, etc.)

10.) Was muss extra bezahlt werden?

- Auf eigenen Wunsch extra Snacks, neben den drei täglichen Mahlzeiten
- Auf eigenen Wunsch extra Getränke, außer Wasser und Tee
- Auf eigenen Wunsch extra gebuchte Aktivitäten wie Massagen, Bootstouren, Ausflüge auf eigene Faust, Snacks bei Ausflügen außerhalb des Retreatgeländes
- Anreise und Abreisekosten (Flüge, etc.)
- Versicherungen (Reiserücktritt-, Seminarrücktrittversicherung)

11.) Die Unterkunft - Wie komme ich zum Retreatgelände?

Wenn Du direkt aus dem Ausland zu uns zu kommst, reist Du über den Colombo International Airport (Bandaranaike International Airport / CMB) ein. Von hier aus ist es eine einfache, ca. 2,5-stündige Taxifahrt, für die wir Dir gerne den Kontakt zu einem Fahrer von Lanka Yoga organisieren können. Eine weitere Möglichkeit wäre, mit dem abenteuerlichen öffentlichen Verkehrssystem Sri Lankas zu uns zu kommen.

A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

12.) Welches Essen wird während des Retreats serviert?

Alle im Lanka Yoga servierten Speisen sind vegan. Auf Anfrage wird auch eine glutenfreie Option für jede Mahlzeit angeboten. Bei Allergien und Unverträglichkeiten gebe uns bitte direkt bei der Buchung Bescheid, sodass wir unsere Köchinnen vor Ort frühzeitig informieren können. Das Essen ist der Hammer und Du wirst hier von morgens bis abends mit frischen Köstlichkeiten verwöhnt werden.

13.) Gibt es Handtücher vor Ort?

Ja, Handtücher für Dein Zimmer und Handtücher für den Swimmingpool sind vorhanden. Bitte bringe Dein eigenes Strandtuch mit (oder besorge Dir vor Ort bei den lokalen Geschäften ein günstiges Strandtuch - ca. 4€).

14.) Wie kann ich meine Rechnung bei Lanka Yoga bezahlen?

Im Lanka Yoga gibt es kein Bargeld. Alle Ausgaben werden auf Deiner Rechnung zusammengefasst und am Ende Deines Aufenthalts mit (Kredit-)Karte bezahlt. Diese Ausgaben beinhalten rein die extra gebuchten Dienstleistungen wie Zwischensnacks oder Getränke außer Wasser und Tee (das ist alles dabei, genau so wie die Fruchtsnacks tagsüber), Massagen, eigens geplante Tagesausflüge, etc.

15.) Gibt es Wi-Fi?

Ja, es ist sogar ziemlich zuverlässig, aber da wir uns in einem ländlichen Dorf in Sri Lanka befinden, muss man mit gelegentlichen Ausfällen und Verlangsamungen rechnen. Zusätzlich könntest Du Dir direkt bei deiner Ankunft eine Sim-Karte am Flughafen kaufen, hierfür brauchst Du nur deinen Reisepass und ca. 10 Minuten Zeit. Die Sim-Karten sind günstig und funktionieren sehr gut.



A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

16.) Was muss ich mitbringen?

Du kannst mit leichtem Gepäck reisen und hier ist eine kurze Liste mit den wichtigsten Dingen, die Du dabei haben solltest:

- Yoga-Kleidung, leicht und atmungsaktiv (für Polster, Blöcke und Matten ist vor Ort gesorgt. Die Props werden regelmäßig gereinigt und in der Maschine gewaschen).
- Badesachen, Strandhandtuch (auch vor Ort möglich zu kaufen)
- Wasserfeste Sonnencreme und ggf. Zink (falls vergessen, gibt es dass auch vor Ort- nur etwas teurer)
- Leichte Kleidung - bestenfalls Leinen- und Baumwollstoffe, weite Kleidung
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille
- Einige langärmelige und beinbedeckende Kleidungsstücke zum Schutz vor der Sonne und bei dem Wunsch, Tempel zu besichtigen (Knie und Schultern müssen hierbei bedeckt sein)
- Ein persönliches Erste-Hilfe-Set und ggf. Medikation
- Ein gutes Mückenschutzmittel (am besten hilft hier die Marke "AntiBrumm", vor Ort kannst du dir alternativ Citronella oder Cinnamon Oil kaufen - das hilft unserer Erfahrung nach am besten)
- Eine Powerbank zum Laden deines Handys (Empfehlung: Marke Anker)
- Eine umfassende Reiseversicherung



A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

17. Wie ist die aktuelle Situation in Sri Lanka?

Sri Lanka kehrt zur Normalität zurück. Nach einem turbulenten Jahr 2022 bringt die neue Regierung die Dinge wieder in Ordnung. Die Lebensmittelkrise ist nicht eingetreten, Treibstoff, Gas und andere lebenswichtige Güter sind jetzt erhältlich, und die Preise normalisieren sich weiter.

Noch ist es ruhig, und das ist vielleicht die beste Gelegenheit, Sri Lanka zu besuchen. Weite Strände, ruhige Cafés und halbleere Surfsports der Weltklasse. Wir lieben es, und wir denken, Du wirst es auch lieben. Wenn Du Fragen zur aktuellen Situation oder zu einer Reise nach Sri Lanka hast, kontaktiere uns per Mail hier: retreat@serenity-therapy.com

Sri Lanka hat besonders unter Corona und der danach einhergehenden Wirtschaftskrise gelitten. Die Locals vor Ort leben derzeit zu großen Teilen vom Tourismus- der ausblieb und sich gerade noch zäh erholt. Das Land braucht Tourismus, um sich finanziell zu stärken und wieder wachsen zu können. Das Retreatgelände wird von einem Local vermietet, die Angestellten werden mit fairen Gehältern entlohnt und ihr Job ist langfristig und sicher (da das Retreathaus so gut wie ganzjährig ausgebucht ist). Alle Zusatzleistungen vor Ort (Massage, Bootstour, Tuk-Tuk, etc.) gehen direkt in die Hände der lokalen Betreiber, wir nehmen keine Shares.

18. Wie weit ist es bis zum Strand?

Bei Lanka Yoga sind wir nur eine fünfminütige Tuk-Tuk-Fahrt vom Habaraduwa-Strand entfernt, und schon ist man an der endlosen Südküste. Es gibt Strände für jedermann, mit schönen Aussichten, weißem Sand und ruhigem Meer als auch natürlich weltberühmtes Surfen für alle Levels. Kabalana und Dewata, Surfstrände für verschiedene Niveaus, sind etwa 15 Minuten entfernt.

19. Wie ist das Klima allgemein?

Das Wetter im Süden Sri Lankas ist tropisch, das heißt, es gibt das ganze Jahr über eine Trocken- und eine Regenzeit. Von Mai bis Oktober ist Regenzeit, in dieser Zeit regnet es regelmäßig, und die Temperatur sinkt in der Regel ein wenig. Der Rest des Jahres ist sonnig und meist trocken mit gelegentlichem Regen. Die Temperaturen sind das ganze Jahr über ziemlich konstant und liegen im Durchschnitt bei 25-30°C.

A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

20. Wie ist das Wetter, die Brandung und die Wasserqualität?

Der Süden Sri Lankas ist tropisch und das ganze Jahr über angenehm warm und feucht, aber nie unerträglich heiß. Die touristische Hochsaison und die trockensten Monate sind Dezember bis Februar. Es regnet immer noch, aber weniger, es ist etwas weniger feucht und die Sonne scheint mehr. In dieser Zeit ist auch die Brandung am besten. Die Wassertemperaturen liegen ziemlich konstant bei 27°-29°, so dass man die ganze Saison über in Boardshorts surfen kann. Die Wasserqualität ist ziemlich gut, außer bei Stürmen, wenn die Flüsse ins Meer gespült werden.

21. Welche Reisedokumente benötige ich?

Du benötigst einen Reisepass, der noch mindestens sechs Monate nach Deinem geplanten Abreisedatum gültig ist. Organisiere den Pass rechtzeitig vorher - spätestens ca. 8 Wochen vor geplanter Abreise nach Sri Lanka. Du kannst ein Visum für Sri Lanka beantragen, bevor Du fliegst, oder Du hast die Möglichkeit - je nach Passzugehörigkeit - ein Visa on Arrival bei der Ankunft zu bekommen (Infos zu allen Visa Möglichkeiten findest Du hier: <https://eta-gov.org/>). Beantrage Dein Visum rechtzeitig und nur auf der angegebenen, offiziellen Homepage. Bei "purpose of visit" trage "Holidaying/ Sightseeing" ein.

22. Was ist die Währung? Kann ich Bargeld bekommen?

Singhalesische Rupien sind die Landeswährung. Geldautomaten gibt es in Hülle und Fülle, auch in der Ankunftshalle des Flughafens. Den besten Kurs hast Du, wenn Du direkt Geld am Geldautomaten abhebst und Geld nicht in (dubiosen) Wechselstuben wechselst. Bringe also keine Euro mit, die Du vor Ort wechselst, sondern hebe Geld am Automaten ab.

23. Welche Spannung und welche Stecker werden auf Sri Lanka verwendet?

Die Stromspannung in Sri Lanka beträgt 220 V. Unsere Steckdosen sind Universalsteckdosen, die alle internationalen Steckertypen aufnehmen können. Anderswo in Sri Lanka gibt es eine Mischung aus runden 3-Pin-Steckdosen und quadratischen 3-Pin-Steckdosen, wie in Großbritannien.

Wir empfehlen dir jedoch, eine Powerbank mitzubringen (auch weil deine Geräte evtl. auf die andere Volt-Ladung reagieren und sich dadurch evtl. die Akkus schneller entladen oder sogar größeren Schaden davon tragen). Wir empfehlen die Powerbanks von der Marke Anker.

A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

24. Wie sieht die medizinische Versorgung vor Ort aus?

Das Retreat Gelände ist etwa 20 Minuten von Galle entfernt, wo es eine gute Auswahl an medizinischen Einrichtungen gibt. Auch im Nebenort Ahangama gibt es Ärzte mitunter mit ayurvedischer Versorgung und viele Apotheken.

25. Was gibt es sonst noch zu tun?

Es gibt unendlich viele Aktivitäten, vor allem mit dem wunderschön ruhigen See vor der Haustür:

- Bootstouren - Surfunterricht und Boardverleih
- Walbeobachtung, hauptsächlich von November bis April
- Besichtigung von Teeplantagen
- Besuch des Yala National Safari Park (ein langer, aber machbarer Tag)
- Ausflug nach Galle
- Historische Festungsstadt, heute ein kosmopolitischer Künstlertreffpunkt - Fahrradtouren

Frage uns im Voraus und wir können Dir helfen, einen Tagesausflug zu arrangieren oder Du kannst ein paar zusätzliche Tage vor oder nach Ihrem Aufenthalt in einer wunderschönen Unterkunft in der Nähe einplanen.

Wir empfehlen:

- palmgarden-resort.com, Palm Garden Ayurveda Resort Ahangama
- gitanothouse.com (in singhalesischer Hand) oder die
- kanferrivilla.com (spanisch-singhalesische Führung, faire Löhne) in Ahangama.

