

TRANSFORMATIONS- & MANIFESTATIONS-RETREAT

FRAUENREISEN AUF BALI

ULUWATU · UBUD · SESEH

PREMIUM-FRAUENRETREAT AUF BALI

GANZ DU

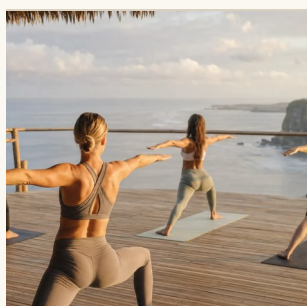
Entdecke die Frau, die du schon immer warst.

*12 Tage auf Bali, an denen du dich selbst
nicht hinten anstellst.*

12 TAGE · 11 NÄCHTE · MAXIMAL 10 FRAUEN

Was dich erwartet

12 Tage, drei ganz unterschiedliche Seiten Balis und ein gemeinsames Ziel: für eine Weile aus dem Alltag auszusteigen, in dem ständig etwas von dir erwartet wird, und wieder klarer zu sehen, wohin du weitergehen möchtest.



01 — Uluwatu

Ozean

5 NÄCHTE · KÖRPER & BEWEGUNG

Klippen, Strände und Meer. Yoga, Pilates und Wellness, erste gemeinsame Momente und optionaler Ausflug nach Nusa Lembongan.

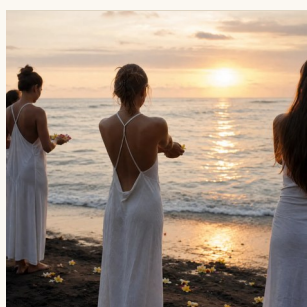


02 — Ubud

Herz von Bali

4 NÄCHTE · SEELE & GEIST

Natur, Tempel und Wasserfälle. Geführtes Ritual, Besuch bei einer Heilerin, intuitives Malen und die bekanntesten Orte rund um Ubud.

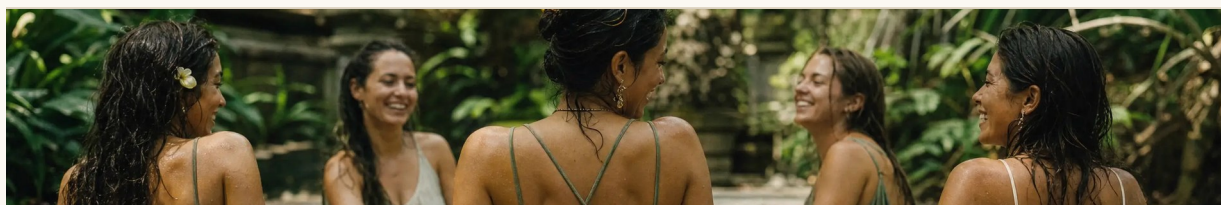


03 — Seseh

Nachklang

2 NÄCHTE · NACHKLANG & ABSCHLUSS

Ruhe am Meer, dein eigener Duft, Nuanu, ein Beauty Day und ein gemeinsamer Abschied bei einem Drink.



Tag für Tag — erster Teil

Ankunft Erster Abend auf Bali

Vom Flughafen bringen wir dich direkt nach Uluwatu. Danach ist Zeit, anzukommen und dich auszuruhen. Abends treffen wir uns alle zum gemeinsamen Abendessen.

Ankunft auf Bali

Transfer nach Uluwatu

Check-in

Erholung

gemeinsames Abendessen



1 Yoga, Strand und Zeit am Meer

Der erste Tag beginnt ruhig – mit Yoga am Morgen und Zeit am Melasti Beach und im Beach Club. Du kannst in Ruhe ankommen und die anderen Frauen kennenlernen.

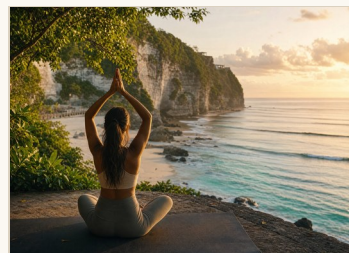
Yoga

Melasti Beach

Beach Club

Baden und Erholung

gemeinsame Zeit



2 Pilates, Uluwatu-Tempel und Sonnenuntergang

Der Tag beginnt mit Pilates und einem Besuch des Pura Luhur Uluwatu auf den Klippen über dem Meer. Den Sonnenuntergang erleben wir am Nyang Nyang Beach; am Abend folgt eine angeleitete Manifestationsübung.

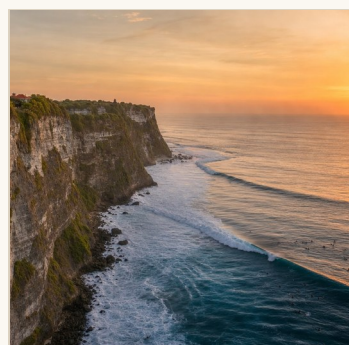
Pilates

Tempel Pura Luhur Uluwatu

Nyang Nyang Beach

Sonnenuntergang

angeleitete Manifestationsübung



3 Padang Padang und Saunaritual im Atmos

Den Tag verbringen wir am Meer – beim Baden am Padang Padang Beach, beim Mittagessen und beim Entspannen am Pool. Abends besuchen wir das Wellnesscenter Atmos, wo uns ein angeleitetes Saunaritual mit Wärme, Musik und Licht erwartet.

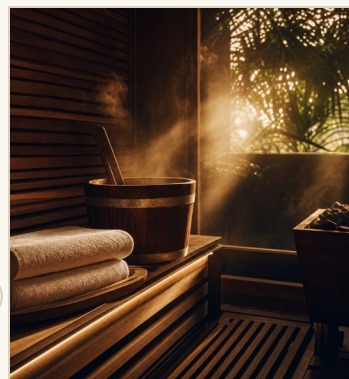
Padang Padang Beach

Baden und Erholung

Mittagessen und Drink

Atmos Wellness

Saunaritual



4 Freier Tag oder optionaler Ausflug nach Nusa Lembongan

Dieser Tag gehört dir. Du kannst Ruhe und Erholung genießen oder dich dem optionalen Ausflug nach Nusa Lembongan anschließen (S. 06). Am Abend lassen wir den Tag gemeinsam bei einem Sound Healing ausklingen.

freier Tag

optionaler Ausflug

Nusa Lembongan

Sound Healing



Tag für Tag — zweiter Teil

5 Ankunft in Ubud

Nach fünf Nächten am Meer fahren wir nach Ubud — ins mystische, grüne Herz Balis. Nach dem Check-in bleibt Zeit zum Ausruhen und für einen Abendspaziergang.

Transfer Uluwatu – Ubud

Check-in

Erholung

Abendspaziergang durch Ubud



6 Gunung Kawi und Sekumpul-Wasserfall

Morgens besuchen wir Gunung Kawi, einen historischen Tempelkomplex im Grünen. Dort erwartet uns ein geführtes Ritual zur Stärkung der inneren Kraft. Danach geht es zum Sekumpul-Wasserfall — einem der schönsten Orte des Retreats.

Gunung Kawi

geführtes Ritual

Sekumpul-Wasserfall

Rückfahrt nach Ubud



7 Lokale Heilerin und intuitives Malen

Vormittags besuchen wir eine lokale Heilerin, die Diagnostik, Ritual und Körperarbeit verbindet. Im Mittelpunkt stehen Körper und Seele; die Heilerin begleitet jede Frau individuell. Bei Bedarf wird gedolmetscht.

Am Nachmittag widmen wir uns dem intuitiven Malen. Ohne Vorkenntnisse gestaltest du dein eigenes Bild, das du als persönliche Erinnerung an das Retreat mitnimmst.

Besuch bei der Heilerin

Mittagessen und Erholung

intuitives Malen

eigenes Bild



8 Monkey Forest, Reisterrassen und Massage

Diesen Tag verbringen wir an einigen der schönsten Orte Ubuds. Wir besuchen den Monkey Forest — ein Stück Regenwald mitten in der Stadt, mit heiligen Tempeln und frei lebenden Affen. Danach geht es zu den berühmten Reisterrassen mit Kaffee- und Teeverkostung. Zum Abschluss genießen wir eine traditionelle balinesische Massage.

Monkey Forest

Reisterrassen

Kaffee- und Teeverkostung

balinesische Massage



Tag für Tag — letzter Teil

9 Transfer nach Seseh und Sonnenuntergang am Meer

Von Ubud geht es ins ruhige Seseh. Nach dem Check-in besuchen wir das Frauenzentrum Alma. Dort erwarten uns eine Kakaozeremonie und eine angeleitete Manifestationsübung, die die Erlebnisse der vergangenen Tage miteinander verbindet. Den Tag lassen wir bei Sonnenuntergang am Seseh Beach ausklingen.

Transfer Ubud – Seseh

Check-in

Alma – Kakaozeremonie

Manifestationsübung

Seseh Beach

Sonnenuntergang



10 Dein Parfum und Nuanu

Im Parfumworkshop kreierst du deinen eigenen Duft aus Duftnoten, die du selbst auswählst – eine persönliche Erinnerung an Bali. Danach besuchen wir Nuanu, eine moderne Kreativstadt am Meer, in der Architektur, Kunst und Natur zusammenkommen. Anschließend verbringen wir Zeit im Luna Beach Club; am Abend erwartet uns eine Lichtshow.

eigener Duft

Nuanu

Luna Beach Club

Lichtshow



11 Beauty Day, Abschied und Abreise

Der letzte Tag steht im Zeichen von Erholung und Zeit für dich. Du wählst eine der angebotenen Beauty-Anwendungen. Außerdem bleibt Zeit für letzte Stunden am Meer. Am Abend verabschieden wir uns bei einem Drink, danach geht es zum Flughafen.

Beauty Day

Beauty-Anwendungen

freie Zeit

Abschiedsdrink

Transfer zum Flughafen



Du musst nicht alles geklärt haben, um dir die Zeit zu nehmen, herauszufinden, was du wirklich willst.

Nusa Lembongan

Ein optionaler Tagesausflug für Frauen, die auch Nusa Lembongan kennenlernen möchten. Mit dem Schnellboot geht es auf die Insel. Bei einer Buggy-Tour besuchen wir die bekanntesten Aussichtspunkte, Strände und Seetangfarmen. Wer nicht teilnimmt, kann den Tag entspannt in Uluwatu verbringen.

SO LÄUFT DER TAG AB

Transfer	morgendlicher Transfer zum Hafen, dann mit dem Schnellboot zur Insel
Ganzer Tag	Abfahrt am Morgen, Rückkehr am Abend nach Bali
Buggy-Tour	4–5 Stopps auf der Insel
Stopps	Devil's Tear, Dream Beach, Mangroven-Bootsfahrt, Mittagessen am Strand
Seetang-farmen	besondere Farmen bei Ebbe

GUT ZU WISSEN

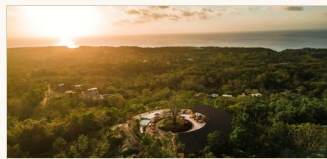
Kleidung	Badebekleidung, schnell trocknende Kleidung, Tuch, Sonnencreme
Teilnahme	optional – nicht im Grundpreis des Retreats enthalten
Alternative	freier Tag am Meer und Wellness



Unterkünfte

Während des Retreats wohnen wir in drei sorgfältig ausgewählten Unterkünften – am Meer in Uluwatu, im Grünen von Ubud und in der ruhigen Region Seseh/Pererenan. Bei der Auswahl achten wir auf Komfort, Qualität, ein angenehmes Umfeld und eine Lage, die gut zum Programm passt.

Uluw at u — Ozean 5 NÄCHTE Grün Resort Uluwatu

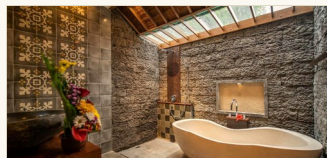
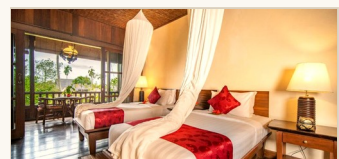
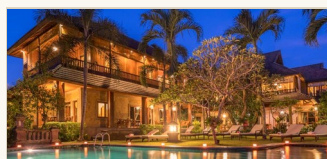


ÜBER DIE UNTERKUNFT

Ein luxuriöses, nachhaltiges Resort in den Baumwipfeln, hoch über den Klippen von Uluwatu, mit Blick auf das Meer. Zum Resort gehören ein Wellness- und Fitnessbereich sowie Pilates-Reformer. Ideal für einen ruhigen Start.

Lage	Klippen von Uluwatu, Meerblick
Stil	nachhaltiges Luxusresort
Ausstattung	Pool, Wellness, Fitness
Frühstück	inklusive

Ubud — Herz von Bali 4 NÄCHTE Ananda Ubud Resort



ÜBER DIE UNTERKUNFT

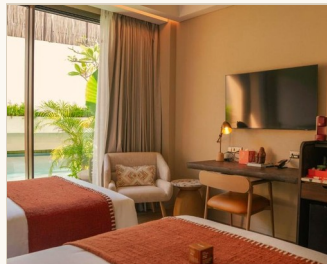
Ein Boutique-Resort im Herzen von Ubud mit Blick auf Reisfelder und traditioneller balinesischer Architektur. Pool, Yoga und Spa in ruhiger, grüner Umgebung – eine angenehme Basis für unser Programm in Ubud.

Lage	Ubud, Blick auf Reisfelder
Stil	traditionelle balinesische Architektur
Ausstattung	Pool, Yoga, Spa
Frühstück	inklusive

Unterkünfte

Ses eh — Nachklang 2 NÄCHTE

Noema Resort (Pererenan/Seseh)



ÜBER DIE UNTERKUNFT

Ein neues Design-Resort nahe Seseh Beach mit Kunst, zwei Pools und einem Rooftop-Spa. Ein idealer Ort für einen ruhigen Abschluss und letzte Stunden am Meer.

Lage

Pererenan, nahe Seseh Beach

Stil

neues Design-Resort

Ausstattung

zwei Pools + Spa

Frühstück

inklusive

Leistungen im Überblick

IM PREIS ENTHALTEN

- 11 Übernachtungen
- Flughafentransfers
- Transfers zwischen den Orten
- Transport im Programm
- Frühstück während des Aufenthalts
- Yoga und Pilates
- Meditationen und Atemübungen
- Sound Healing
- geführtes Ritual in Gunung Kawi
- Besuch des Sekumpul-Wasserfalls
- Besuch bei einer lokalen Heilerin
- intuitives Malen und Materialien
- Monkey Forest, Reisterrassen, Kaffee- und Teeverkostung
- Alma – Kakaozeremonie
- Eintritt in Nuanu
- Eintritt in den Uluwatu-Tempel
- deutschsprachige Begleitung während des Retreats
- 24/7-Telefonsupport
- Abschiedsdrink
- optionales Einzelgespräch für jede Teilnehmerin

NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- internationale Flüge
- Visum
- Reiseversicherung
- Mittag- und Abendessen (wenn nicht anders angegeben)
- optionaler Ausflug nach Nusa Lembongan (Boot, Buggy, Eintritte)
- Parfumworkshop und eigener Duft
- Wellness- und Beauty-Anwendungen
- Einkäufe und Souvenirs
- Aktivitäten außerhalb des Programms

Gern unterstützen wir dich vor der Abreise bei der Fluggauswahl, der Beantragung des Visums und dem Abschluss einer Reiseversicherung.

A woman with long dark hair, seen from behind, stands on a sandy beach. She is wearing a long, flowing, light-colored dress with a dark floral pattern. Her arms are outstretched to the sides. The background shows a sunset over the ocean with a cloudy sky in shades of orange, yellow, and blue. To the left, there are some dark, silhouetted trees and a small building on a hill.

GANZ DU · FRAUENRETREAT AUF BALI

Es ist Zeit, dich daran zu erinnern, wer du wirklich bist.

*Wir kümmern uns um das Programm, die Orte und die Erlebnisse.
Bali kümmert sich um das Unplanbare.*

ICH INTERESSIERE MICH FÜR DAS RETREAT

Fülle das kurze, unverbindliche Formular aus. Eine Ansprechpartnerin aus unserem Team meldet sich bei dir, beantwortet deine Fragen und bespricht mit dir die nächsten Schritte.

Transformations- & Manifestations-Retreat · bali@transformationsretreat.de