PROGRAMM
ISLAND OF THE GODS YOGA RETREAT
06.03. – 17.03.27 – UBUD & ULUWATU

Samstag - 06.03.27
16.00 - Welcome Circle
17.00 - Meditation - Ganesha
17.30 - Balinesisches Blessing
18.00 - Yin Yoga - Ganesha
19.30 - Abendessen @Swasti

Sonntag - 07.03.27
007.00 - Hatha Yoga - Brahma
08.15 - Frühstück
09.00 - Fahrrad-Tour (Kultur & Food)*
16.00 - Yin Yoga - Saraswati
17.30 - Ogoh Ogoh
19.00 - Abendessen

Montag - 08.03.27 - NYEPI - Tag der Stille
07.30 - Hatha Yoga
08.45 - Frühstück
10.00 - Workshop
12.00 - Lunch
17.00 - Abendessen
18.00 - Yin Yoga & Sound Bath

Dienstag - 09.03.27
07.30 - Hatha Yoga - Vishnu
08.45- Frühstück
10.00 - Ubud & Umgebung
14.00 - Balinesischer Kochkurs*
18.00 - Yin Yoga - Lakshmi
19.30 - Abendessen

Mittwoch - 10.03.27
07.30 - Hatha Yoga - Shiva
08.45 - Frühstück
10.00 - Healing Session mit Priester*
18.00 - Yin Yoga - Parvati
19.30 - Abendessen

Donnerstag - 11.03.27
07.30 - Hatha Yoga - Dewi Danu
08.45 - Frühstück
10.00 - Pura Ulun Danu Bratan Tempel*
14.00 - Kintamani
18.00 - Yin Yoga - Dewi Danu
19.30 - Abendessen

Freitag 12.03.27
07.30 - Hatha Yoga - Durga
08.45 - Frühstück
10.00 - Jatiluwih & Waterfall Hike*
18.00 - Yin Yoga - Durga
19.30 - Abendessen

Samstag - 13.03.27
08.00 - Frühstück
10.00 - Check out & Abfahrt n. Uluwatu
12.30 - Beach Day
17.30 - Sunset Dinner @Bingin Beach

Sonntag 14.03.27
07.00 - Hatha Yoga - Krishna
08.15 - Frühstück
10.00 - Beach Day
16.00 - Canang Sari Workshop*
18.00 - Yin Yoga - Krishna
19.30 - Abendessen

Montag - 15.03.27
07.00 - Hatha Yoga - Rama & Sita
08.15 - Frühstück
10.00 - Zeit für dich
16.00 - Kecak Show, Uluwatu Tempel*
19.30 - Abendessen

Dienstag - 16.03.27
07.00 - Hatha Yoga - Hanuman
08.15 - Frühstück
10.00 - Beach Day
17.30 - Farewell Circle
18.00 - Yin Yoga - Hanuman
19.30 - Abendessen @S-Resort

Dienstag - 16.03.27
08.00 - Frühstück
10.00 - Check-Out

*optional zubuchbare Ausflüge & Aktivitäten

ohana
yoga studio

TO SEE AND TO DO LISTE

SEHENSWÜRDIGKEITEN, CAFES, RESTAURANTS, SPAS....

UBUD:

Places to see:
- Monkey Forest
- Saraswati Tempel
- Taman Ayun Tempel
- Tirta Empul Tempel
- Goa Garba Tempel
- Campuhan Ridge Walk
- Ubud Swing
- Sweet Orange Walk Trail
- Elephant Cave

Wasserfälle:
- Tegenungan Waterfall
- Kanto Lampo Waterfall
- Sukati Waterfall
- Taman Beji Griya Waterfall

Day Clubs:
- Parq
- Dtkuad River Club
- Cretya / Alas Harum
- Maya Resort

Restaurants:
- Sun Sun Warung (Indonesian)
- Bali Buda, inkl. kleinem Shop
- Sayuri (Raw, Vegan)
- Zest
- Seeds Eatery
- Atman Kafe
- Warung Citta Ovest Pizza & Pasta
- Pesona Lounge (Indisch)
- Taman Dedari (Indonesian)
- Sage
- Rüsters (Reisfeld Ausblick)

Spa:
- Jaens Spa
- Bali Putri Spa

ULUWATU:

Places to see:
- Patung Garuda Wisnu Kencana (Statue)
- Uluwatu Tempel
- Tanah Lot
- Waterblow, Kuta
- Dreamland Beach
- Greenbowl Beach
- Nyang Nyang Beach
- Suluban Beach

Day Clubs:
- Sundays Beach Club
- Finns Beach Club
- Potato Head Beach Club
- Palmilla Bali Beach Club

Restaurants:
- Yeye's Warung (Indonesisch)
- Nourish Cafe and Pizza
- Mana Uluwatu (Mexican + oceanview)
- Single Fin
- Suka Espresso
- Bull's Coffe Pecatu
- Ayus Food from the Heart
- Mest Turkish Cuisine & Authentic BBQ
- Bali Buda, Bukit
- Karma Kandara

Yoga Studios:
- The Space
- Yogasearcher

Spa:
- The Grey Spa
- Our Spa Uluwatu

ALLGEMEINE REISETIPPS FÜR BALI

Ankunft auf Bali: Bereits vor deinem Abflug (max. 3 Tage vorher) kannst du bereits die **Arrival Card** online ausfüllen. Das ist eine Kombination zu Zoll- und Gesundheitsfragen. Dafür erhältst du einen QR-Code den zu speichern musst und der dann bei Einreise gescannt wird. Nutze dafür nur die offizielle Seite, die kostenlos ist: https://allindonesia.imigrasi.go.id/arrival-card-submission/personal-information

Ausflüge: Alle Ausflüge bzw. extra Veranstaltungen wie Fahrrad-Tour oder Kochkurs müssen vor Ort in bar bezahlt werden. Den Surfkurs kannst du dir allerdings auf deine Zimmerrechnung schreiben lassen und beim Check-Out mit Kreditkarte bezahlen.

Arzt / Krankenhaus: Auf Bali gibt es viele gute Ärzte und Krankenhäuser, die meist nicht mehr als 15 - 30 Minuten entfernt liegen.

Bargeld / Währung: Grundsätzlich ist es auf Bali immer gut, genügend Bargeld dabei zu haben, da viele kleine Restaurants nur Bargeld akzeptieren bzw. du ein paar kleine Scheine fürs Parken oder den Eintritt zu Sehenswürdigkeiten, aber auch bei Wasserfällen brauchst. Ich empfehle dir erst am Flughafen in Bali oder in Ubud Geld zu wechseln bzw. abzuheben, am besten bei der BCA, Mandiri oder Permata Bank. Es ist auch günstiger, die WISE Debit Karte benutzen.

Drogen: Bali hat eine super strenge Drogenpolitik und verhängt bei Drogendelikten auch immer noch die Todesstrafe.

Hinduismus: Indonesien ist ein muslimisches Land und nur auf Bali ist der Großteil der Bevölkerung hinduistisch. Täglich findet irgendwo eine Zeremonie statt und den Göttern werden täglich Opfergaben gereicht. Vor den meisten Hauseingängen und Geschäften wirst du kleine bunte Körbchen aus Palmenblättern sehen (Canang Sari) - achte einfach darauf, nicht darauf zu steigen. Denke auch an angemessene Kleidung, wenn du einen Tempel besuchen möchtest - Beine und Arme sollten immer bedeckt sein. Bei manchen größeren Tempeln kann man sich auch Sarongs ausleihen bzw. kaufen.

Handy / Internet: Wifi ist eigentlich überall gut verfügbar. Für Touristen gibt es auch Travel SIM Karten, die beste Abdeckung hat Telkomsel. Diese kannst du dir auch gleich am Flughafen kaufen. Außerdem kann ich dir auch die E-Sim von Airalo empfehlen, die kannst du zuhause schon installieren und dann bei der Ankunft in Bali aktivieren.

Kontaktdaten: Elisabeth: Mobil. u. WhatsApp: +49 152 2427 5995
S Resort Hidden Valley: +61 412 999 442 | Swasti Eco Village: +62 838 9949 2952

Kleidung: Packe dir luftige und leichte Sachen ein, inklusive Yoga-Kleidung. Besonders am frühen Abend empfehle ich dir längere Kleidung, damit bist du besser vor den Moskitos geschützt. Die Temperaturen liegen um die 30 Grad tagsüber, mit Luftfeuchtigkeit je nach Wetter von 50 - 80 %. In der Nacht kühlt es meist nur ein wenig ab. Für die Ausflüge (Wasserfälle) eigenen sich entweder Turnschuhe oder wasserfeste Outdoor-Sandalen.

Medikamente: Benötigst du verschreibungspflichtige Medikamente? Dann solltest du zur Sicherheit ein Schreiben deines Arztes (in Englisch) dabei haben, das die Notwendigkeit bestätigt. Ansonsten erhältst du bei Bedarf auch alle gängigen Medikamente in den Apotheken vor Ort.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Solltest du bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen, sag mir gerne schon vorab Bescheid, damit ich die Hotels darüber informieren kann.

Sonnenschutz: Die Sonne ist hier schon sehr kräftig und gerade bei Ausflügen oder am Strand empfehle ich dir eine 30er, bessernoch 50er Sonnencreme.

Sonderwünsche: Solltest du Sonderwünsche jeglicher Art haben, sag mir sobald wie möglich Bescheid, damit ich das für dich organisieren kann.

Strom / Adapter: Auf Bali gibts die gleichen Steckdosen wie bei uns in Deutschland - auf Adapter kannst du also verzichten.

Touristensteuer - I LOVE BALI: Bezahle diese (ca. 8 EUR) bereits vorab über folgenden Link: https://lovebali.baliprov.go.id

Uhrzeit: Bali ist Deutschland +6 Std. bzw. +7 Std. voraus, je nach deutscher Sommer- oder Winterzeit.

Visa: Deutsche Staatsbürger benötigen ein e-VOA (elektronisches Visa on Arrival), das ist bis zu 30 Tage gültig und kostet aktuell ca. 35 EUR. Wichtig sind ein mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und ein Rückflugticket. Du kannst das Visa entweder vorab online beantragen oder auch erst direkt am Flughafen. Ich persönlich finde es einfacher, bereits vorab zu beantragen und auch direkt online zu zahlen. Dann ist man bei der Ankunft schneller durch Immigrations durch. Das wäre der offzielle Link: https://evisa.imigrasi.go.id

Wäsche waschen: Es gibt in Bali an jeder Ecke Waschsalons, zu denen du deine Wäsche bringen kannst. Auch beide Resorts bieten einen Wäscheservice an. Mit weißen bzw. hellen Kleidungsstücken muss man allerdings immer etwas vorsichtig sein, da gibts in den Waschsalons öfter mal Probleme. Daher am besten auf ganz helle Sachen verzichten oder dann eben nur per Hand waschen.

Wasser / Trinkwasser: Leider ist die Qualität des Leitungswassers nicht besonders gut. Wenn du empfindlich bist, empfehle ich dir, auch zum Zähneputzen Flaschenwasser zu nehmen. Im Swasti gibt es in jedem Zimmer einen Trinkwasserspender und im S-Resort gibts auf dem Gelände auch mehrere Wasserspender. Eine eigene Trinkflasche ist da ganz praktisch.

Yoga-Ausrüstung: In beiden Hotels gibt es das übliche Yoga-Equipment mit Yogamatten, Blöcken und Polstern. Du kannst aber natürlich auch gerne deine eigenen Sachen mitbringen.