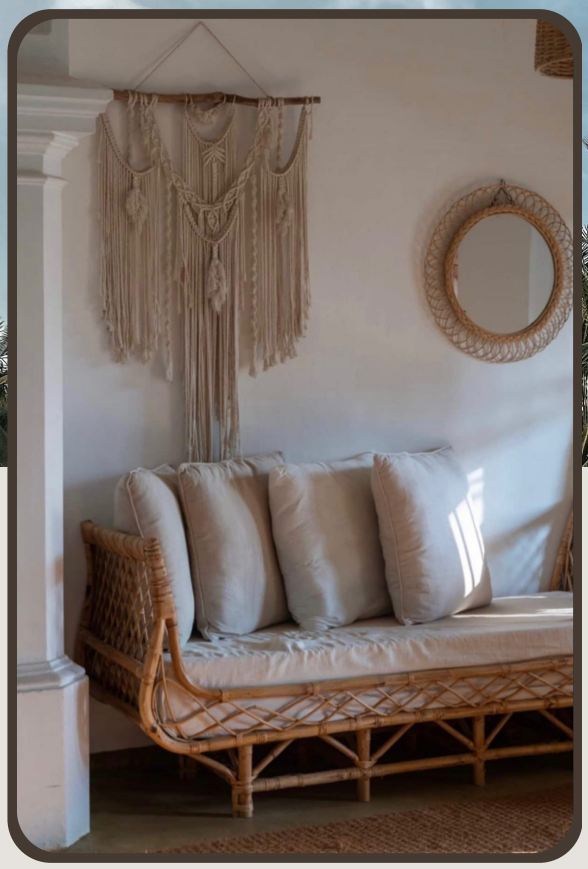
FIT FLOW ADVENTURE RETREAT

17.02.2024 - 24.02.2024

Hikkaduwa, Sri Lanka



YOUR TRAVELGUIDE

SRI LANKA IS CALLING!

DAS ERWARTET DICH:

01 Sri Lanka

02 Die Unterkunft

03 Dein Tag

04 Ausflüge/Specials

05 Yoga & Fitness

06 Dein Team

07 Kontakt

Sri Lanka

Willkommen zu deinem Yoga- und Fitness Retreat auf der zauberhaften Insel Sri Lanka! Dieses atemberaubende Reiseziel bietet die perfekte Kulisse, um deine Yoga- und Fitnesspraktiken zu vertiefen und eine tiefgreifende Verbindung zu dir selbst herzustellen.

Hikkaduwa

..im Süden der Insel befindet sich unsere wunderschöne Yoga-Finca, unser Zuhause während des Retreats.

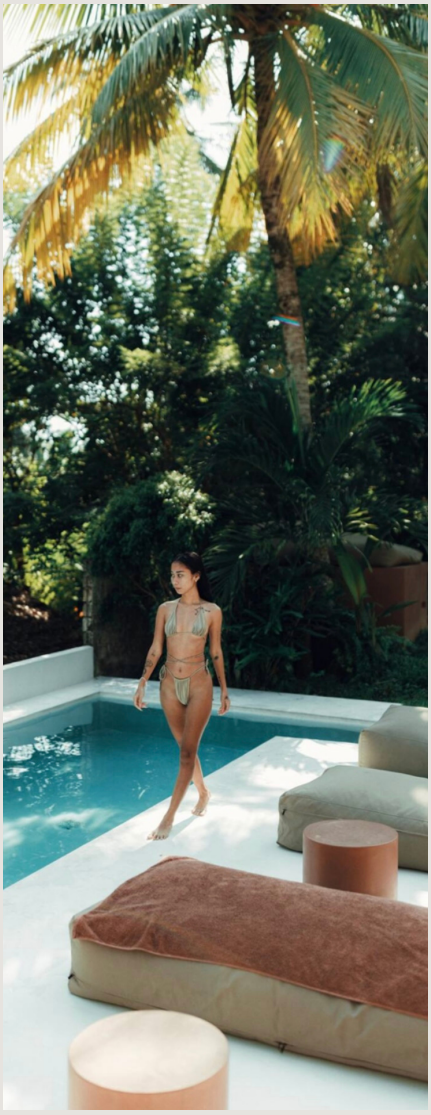
Speziell auf Yoga Retreats ausgerichtet, inmitten der Natur gelegen und doch nur 5 Gehminuten vom Strand entfernt, bietet dieser Ort optimale Bedingungen, um mit der Natur in Einklang zu finden und eine erholsame Zeit zu genießen. Von malerischen Stränden und üppigen Regenwäldern bis hin zu antiken Tempeln und einer reichen Kultur bietet dir Sri Lanka alles, was dein Herz begehrt.

your Room

Du darfst wählen ob du in einem der 2- oder 4- Bettzimmer übernachten möchtest.
Jedes Zimmer ist mit einem eigenen Bad, sowie Balkon oder Terasse ausgestattet.
Bei deiner Buchung darfst du gern angeben, mit wem du dir ein Zimmer teilen möchtest.

Die Unterkunft

Von Palmen umgeben und nur 5 Gehminuten vom Meer entfernt befindet sich unser traumhaftes Zuhause während der Retreatwoche. Dich erwarten tolle Räume voller Vielfalt und mit Liebe zum Detail eingerichtet. Der große Garten mit Salzwasserpool lädt zum verweilen ein und hier werden wir auch an einer großen Tafel im Freien gemeinsam Essen. Das gemütlich eingerichtet Wohnzimmer wird unser Treffpunkt für Workshops und Journaling Abende sein. Tagsüber kannst du es dir hier natürlich auch gemütlich machen und deine Lieblingslektüre verschlingen oder einfach nur die Seele baumeln lassen und den Duft der ätherischen Öle inhalieren. Auch bietet die Unterkunft eine große Küche, wo wir auch an einem Abend gemeinsam sri-lankisch kochen wollen.



Tagesablauf

1. Option A: Wake Up Flow
   Option B: Early Morning Bootcamp
2. Gemeinsames Frühstück
3. Lesen, Me-Time im Garten mit Pool,
   Auszeit am Strand / Ausflug
4. Option A: Slow Down Yin Yoga
   Option B: Sunset Sweat Session
5. Gemeinsames Abendessen
6. Workshop / Meditation / Journaling
7. Me-Time, Schlafenszeit

> Travel far enough, you meet yourself.

Ausflüge / Specials

1. *JEEP SAFARI – come closer to Nature*
Du wolltest schon immer einmal Elefanten in freier Wildbahn sehen? Dann hast du mit uns die Gelegenheit die wild lebenden Tiere im Nationalpark beim Aufwachen zu beobachten.

2. *MONK MEDITATION – meet yourself*
In den frühen Morgenstunden starten wir gemeinsam mit dem Boot auf eine Insel, wo du die exklusive Möglichkeit bekommst, die Morgenmeditation eines buddhistischen Mönches mitzuerleben.

3. *AYURVEDIC MASSAGE – relax*
An einem Abend deiner Wahl hast du die Möglichkeit, in die traditionelle ayurvedische Heilkunst einzutauchen und eine Ganzkörpermassage zu genießen.

> MOVEMENT IS MEDICINE!
>
> Move your Body, Mind and Soul.

Yoga & Fitness

Du kannst jeden Tag frei und spontan wählen, ob du dich eher nach einer sporty Bootcamp Einheit oder einer slowen Yoga Session fühlst.
2x täglich erhältst du das Angebot in Bewegung zu kommen. Die Sessions können dabei jeweils variieren.
In den Morgenstunden liegt der Fokus beider Lessons auf Aktivierung. In den Abendstunden werden wir beim Yoga eher sanft und ruhig den Tag enden lassen. Wenn du dich für die Sweat Session entscheidest, kannst du dich hier nochmal richtig auspowern.

What´s in?

- 7 Nächte
- tägliche Yoga & Fitnesseinheiten
- 2 gesunde Mahlzeiten (Brunch & Dinner)
- Workshops (Journaling, Ätherische Öle..)
- Ausflüge (Jeep Safari, Monk Meditation..)
- 1 Ayurveda Massage
- Shuttle Service
- Wasser, Tee & Kaffee
- Obst & Snacks
- Yoga- und Fitnessutensilien
- Handtücher & Bettwäsche

What´s out?

- extra Aktivitäten in der Freizeit
- Flüge
- Pool Handtuch
- Reiserücktrittversicherung (empfohlen)
- Visum für Sri Lanka
- Surf Stunden (auf Anfrage, ca. 20€/Session)

healthy Food

Meet your TEAM

Franzi

@ gyminion

- Head of Sweat
- BootCamp Chefin mit Herz
- Gymnasiallehrerin (Sp & Bio)
- Fitnesstrainer A Lizenz
- Strength & Conditioning Coach
- Energiebündel
- Hat eine Schwäche für Hunde
- Early Bird

Yoga

Bootcamp

Laura

- Creative Head
- Sportwissenschaftlerin
- Yogalehrerin mit Leidenschaft
- Passionierte Surferin
- hat vor kurzem ihre Liebe zu ätherischen Ölen entdeckt
- Organisationstalent
- Lateness ist ihr 2. Vorname

@ lauraaheinz

“ IT´S ON.

time to make the magic happen

Unsere Einladung

Dieser Retreat ist eine Einladung an dich, einen Schritt aus deiner Komfortzone zu gehen und mit dir selbst in Kontakt zu kommen. Entwickle gemeinsam mit uns eine Bewegungsroutine für deinen Alltag. Kreiere mit uns individuelle Ruheoasen, die du ganz einfach in deinen Arbeitsalltag integrieren kannst.

Your Way

Was sind deine Ziele? Was sind deine Herausforderungen? Wo möchtest du wachsen? Wir laden dich dazu ein, gemeinsam mit uns Antworten zu finden. Dabei begleiten dich sanfte Yogastunden, fordernde Sweat Sessions und inspiriende Workshops.

Let the magic begin!

Kontaktiere uns!

Du hast noch Fragen?
Dann scheu dich nicht uns entweder per Mail oder telefonisch (Montag - Freitag: 9 - 18 Uhr) zu kontaktieren.

+491711755271

bootcampreise@gmx.de

www.dasbootcamp.de/srilanka

Wir freuen uns auf dich!

Das BootCamp

Laura & Franzi