



KNOW YOURSELF

03.01. - 09.01.25

**dein transformierendes Yogaretreat
mit Nadine Kaivalya**



NADINE KAIVALYA



BALI BABY

DAS LAND DER GÖTTER

Bali wird auch das Land der Götter und Göttinnen genannt oder auch die “Insel der tausend Tempel”. Spirituell Suchende aus ganzer Welt begeben sich auf eine Reise nach Bali, um Antworten zu finden. Antworten auf die Fragen: “Wer bin ich?”, “Woher komme ich?”, “Wohin gehe ich?”, “Was ist wirklich wichtig?”.

Wenn es dich nach Bali ruft, dann bist du wahrscheinlich bereit dich mit deiner wahren Essenz zu verbinden - dich selbst wahrlich kennen (& lieben) zulernen - in all deinen Fassetten und mit dieser Erkenntnis deines wahren Wesens bereichert nach Hause zu fliegen.

Lasse dich fallen in die Arme von ‘Mama Bali’, lasse dich tragen von ihrer mütterlichen Energie und entdecke das Wesentliche im Rahmen meines sorgfältig ausgearbeiteten Retreats und dieser zauberhaft, tropischen Kulisse.



WARUM BALI?

Bali ist die Hochburg der Spiritualität, das Energiezentrum der Welt, die Insel der Sinnsuchenden ... auf Bali liegt Magie in der Luft. Es ist ein Kraftort, der durch atemberaubende Wasserfälle, prächtige Reisterrassen und faszinierende Tempelanlagen überzeugt. Im Herzen Balis liegt Ubud, ein spiritueller Ort mit unzähligen Wachstumsmöglichkeiten und immensem Heilungspotenzial.

Es ist ein Paradies für Yogi*nis, für Veganer*innen und Sonnenanbetende. Ubud ist der 'place to be' für Menschen, die sich nach tiefer Verbindung mit Gleichgesinnten sehnen.



TAG I - KNOW THAT YOU'RE PROTECTED

Ankommen. Erden. Stabilität
& Sicherheit im Inneren finden. Wir
verbinden uns mit dem Element der Erde
und kommen ins (Ur) - Vertrauen.

(Muladhara Chakra)



TAG 2 - KNOW YOUR EMOTIONS

Fließen lassen. Uns mit dem Element Wasser verbinden bei einem Besuch in Balis heiligster Wasserquelle, dem Wassertempel Tirta Empul.

Mache dich auf eine einzigartige und reinigende Erfahrung gefasst! Hier dürfen Emotionen fließen und uns klären.

(Svadhistana Chakra)



TAG 3 - KNOW YOUR STRENGTH

An Tag drei entfachen wir unser Inneres Feuer und aktivieren den Schöpfer, die Schöpferin **IN UNS** mit Hilfe einer kraftvollen Yogaeinheit, einer aktiven Meditation, einem Selbstermächtigungsworkshop und einer Saunameditation. Erwecke den Gott, die Göttin **IN DIR** in **Balis unterstützender Energie.**

(Manipura Chakra)



TAG 4 - KNOW (& LOVE) YOUR INNER CHILD

In einer sinnlichen Kakaozeremonie öffnen wir unser Herz und lernen uns kennen & lieben genauso wie wir sind! Wir praktizieren **Selbstliebe & Vergebungsrituale**. Am Nachmittag stärkst du durch einen **Aerial Yoga Workshop** die Verbindung zu deinem inneren Kind.

(Anahata Chakra)



TAG 5 - KNOW YOUR 'WHY'

Visionsfindung. Kreativität. Authentizität.
Warum bist du hier? Was ist deine Vision für 2025?
Wir tauchen tief in den Ozean unserer Seelen ein auf
der Suche nach unserem "Warum".

Mit **Kirtan & Visionboard Workshop**

(Vishudda Chakra)



TAG 6 - KNOW YOUR LIGHT

In einer weiteren **Kakaozeremonie** stärken und ergänzen wir das, was in den letzten Tagen zu uns gekommen ist. Wir erblicken das Wesentliche. Kräftigen unsere Intuition und bekommen die Chance Wunden zu **heilen** in einer berührenden **Sound Healing Zeremonie**.

(Ajna Chakra)



TAG 7 - KNOW YOUR HIGHER SELF

Mit **tiefen Erkenntnissen** über dein wahres Selbst, deine Aufgabe auf diesem wunderschönen Planeten und mit einer klaren Vision darfst du heute in **Glückseligkeit** und tiefenentspannt das Retreatcenter verlassen.

(Sahasrara Chakra)

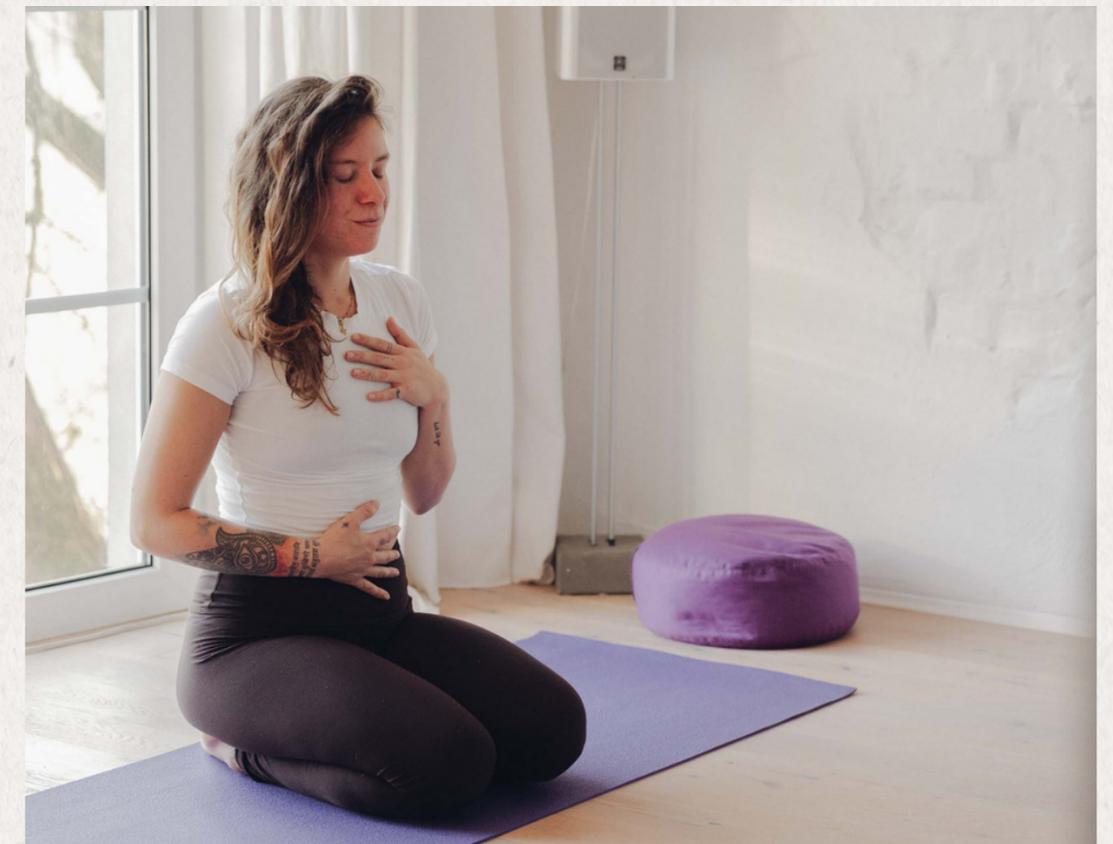
WARUM SOLLTEST DU DICH SELBST SO GUT KENNENLERNEN?

1) Wenn du dir ganz genau über deine Schattenaspekte, Schwächen, aber auch deine Stärken bewusst bist, **erleichterst du dir das Leben ungemein**. Du verstehst dein eigenes Verhalten, dein Denken und dein Handeln besser, was längerfristig zu **mehr Harmonie** in deinem Leben führen wird.



WARUM SOLLTEST DU DICH SELBST SO GENAU KENNENLERNEN?

1) Mit dem Kennenlernen deines wahren Selbst, verstehst du nicht nur deine individuellen Charaktereigenschaften, sondern **verbindest dich** auch mit deiner **Essenz**. LICHT, LIEBE UND ENERGIE - so **kommst du ins Vertrauen** und kannst dich immer mehr **in den Fluss des Lebens hineinentspannen**.



WARUM SOLLTEST DU DICH SELBST SO GENAU KENNENLERNEN?

3) Wir brauchen als Menschen einen Sinn im Leben, um uns **erfüllt zu fühlen**. Dein Sinn gibt dir eine Richtung und das Gefühl von **“Ich bin hier richtig, ich bin wertvoll.”** Er ist wie ein Leitstern, der dich durch deinen Alltag begleitet und dir **hilft deine wahren Träume zu verwirklichen**. Deinen tieferen Sinn oder auch Dharma (Lebensaufgabe) kannst du nur finden, wenn du dich selbst gut kennst.



WARUM SOLLTEST DU DICH SELBST SO GENAU KENNENLERNEN?

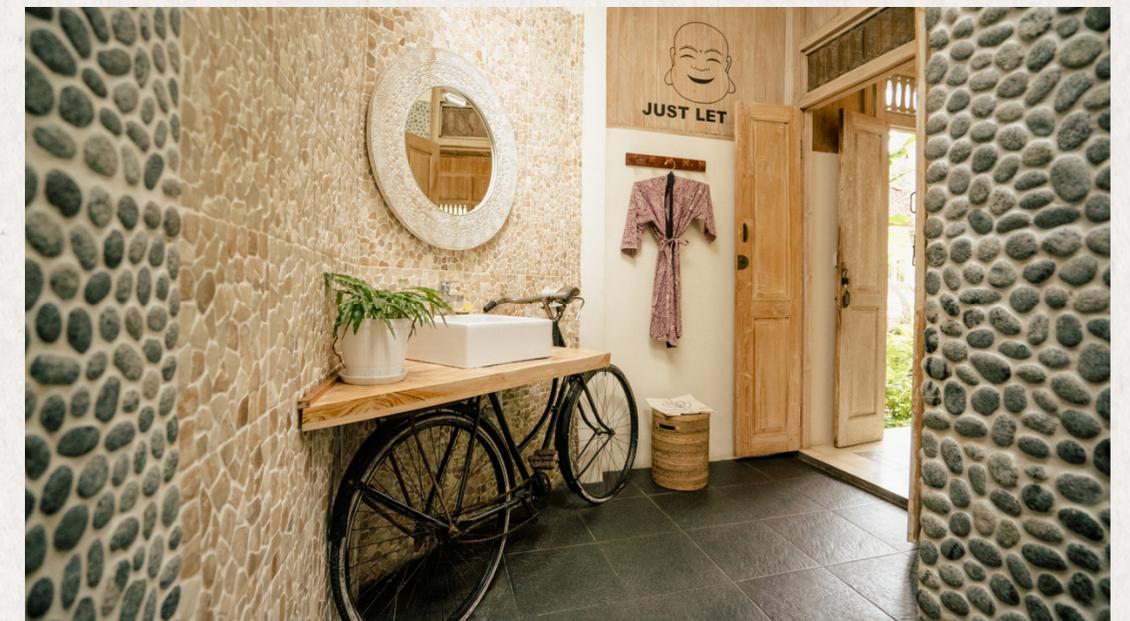
4) Durch diese intensive, innere Arbeit **erleichterst** du nicht nur dein eigenes Leben und **die Beziehung zu dir selbst**, sondern auch deine **Beziehungen zu Mitmenschen** werden (noch) bereichernder & liebevoller. Weil du dich selbst, deine Schwächen und Verhaltensweisen, aber auch deine Stärken und womöglich unbewusste Glaubenssätze kennst, kannst du sie **liebevoll kommunizieren** und tust dir und deinen Mitmenschen somit einen großen Gefallen.



WEITERE IMPRESSIONEN



DIE ZIMMER



YOGASHALA



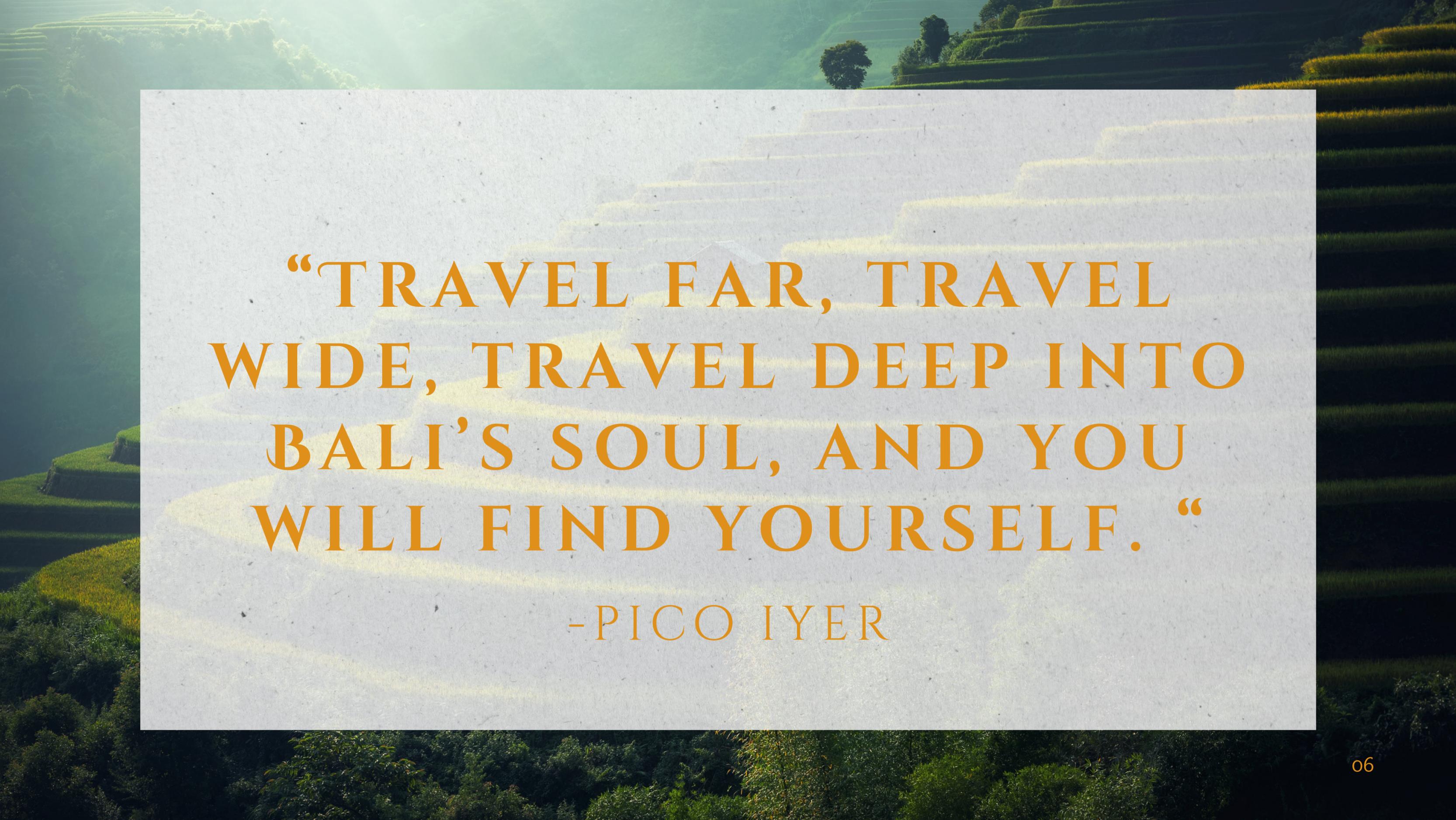
DAS CENTER



DAS CENTER

- 11 einzigartige Zimmer
- 3 swimming pools
- offenes yogadeck umgeben von Dschungel
- Sauna & hochwertiges Eisbad
- professionelles Personal und leidenschaftliches Küchenteam (3 Mahlzeiten im Programm enthalten)



A scenic view of terraced rice fields in Bali, Indonesia, with a white paper overlay containing a quote. The terraces are lush green and follow the contours of the hills. In the background, there are some trees and a clear sky. The overall atmosphere is peaceful and natural.

“TRAVEL FAR, TRAVEL
WIDE, TRAVEL DEEP INTO
BALI’S SOUL, AND YOU
WILL FIND YOURSELF.”

-PICO IYER



DEIN RETREAT HOST

Mein spiritueller Name lautet Nadine Kaivalya. 2017 hat meine spirituelle Reise begonnen und seither gehe ich mutig meinen Weg. Ich durfte bereits so großes Wachstum und Durchbrüche erleben - ich liebe es zu transformieren und diese Energie in anderen wundervollen Seelen frei zu kitzeln. Ich strahle ohne Angst davor jemanden zu blenden und in meiner Arbeit teile ich dieses Licht mit dir und erinnere dich so daran, dass es ebenso **IN DIR** schlummert.

www.nadinekaivalya.de



DAS SAGEN MEINE YOGI*NIS

“Hey Nadine 🌻

Du hast mir so viele Facetten von Yoga gezeigt, es ist nicht nur das bewegen auf der Matte, sondern das ganze drum herum, du hast dem allen eine Bedeutung gegeben. Ob es das Ankommen war in der Yogaeinheit/ die Yogaeinheit selbst/ das Beenden, jeder Teil hatte seine Wirkungsweise und du hast das alles **so schön auskostet.**

Mit soviel Liebe zum Detail erklärt (Ausführung, Wirkungsweise, Journalingfragen, passende Öle, passendes Essen, Musik).

Ich glaube durch dich bin ich das erste Mal so richtig im Shavasana angekommen 😊

Keine Verurteilung, jeder hatte seinen individuellen Raum, und ich finde es so besonders wie du auf jede Seele individuell eingegangen bist! “

DAS SAGEN MEINE YOGI*NIS

“Ich bin noch **von Glückseligkeit überschüttet** und bin so froh diese erste Erfahrung in diesem Bereich mit dir gemacht zu haben. Du gibst wirklich dein Licht weiter und hast die **Zauberkraft** das es in der empfangenen Person ankommt und man selber sein Licht erkennt.

Sozusagen bringst du die Welt zum leuchten ✨☀️

Zum richtigen Zeitpunkt **lebenspassend und lebensverändernd**. Du hast mir gezeigt dass man gerne aufstehen kann und den Tag mit Entschleunigung beginnen kann.

😊ach ganz emotional
Ich könnte ewig weiter machen...

Heute morgen auch um 7aufgestanden, yogamatte ausgebreitet, Kerze angezündet und dein Journaling Heft in die Hände genommen...”





DAS SAGEN MEINE YOGI*NIS

“Du bist heilsam 🙏

Danke für deine innigen und ehrlichen
Umarmungen 🌈

Ich kann mich garnicht für ein Highlight
entscheiden 😊 es war sovieles schön, das alles als
Reise betrachtet.

Die komplette Reise war ein Highlight 😊
Gefüllt mit Glück und Dankbarkeit und Liebe und
zeitgleich auch Traurigkeit, aber das ist okay 🙏

Namasteeeeee du Licht ✨”



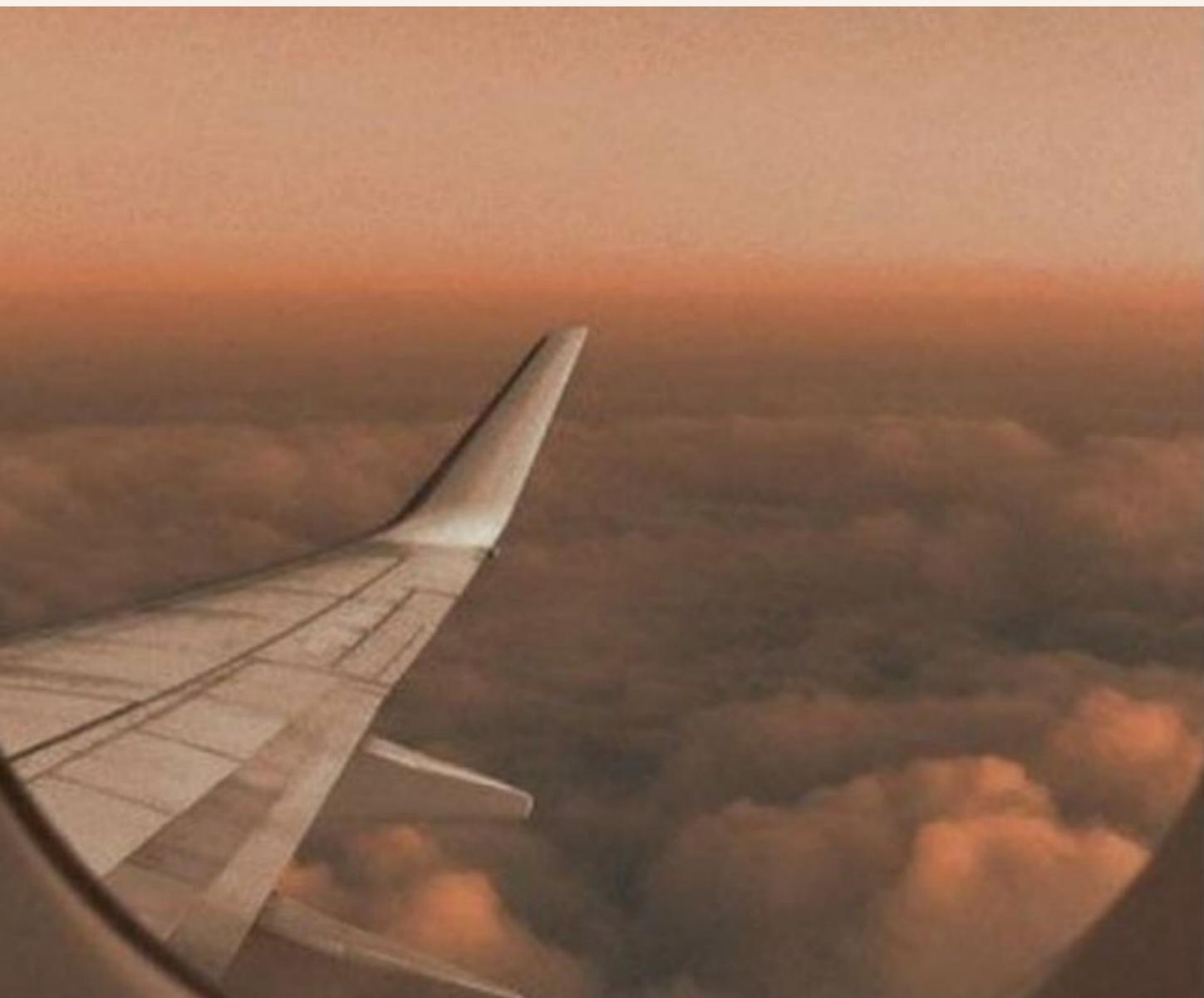
DAS SAGEN MEINE YOGI*NIS

“Nadine ist eine der **herzlichsten Menschen, die ich je kennenlernen drufte** und das spiegelt sich auch in ihren Yogastunden und Retreats wieder. Sie liebt und lebt Yoga. Ihre Retreats bieten einen **wunderschönen Ausgleich zum Alltag - dank der schönen Locations (für die sie ein gutes Gespür hat)** und dem mit **Liebe gestalteten Programm**. Alle Tage waren gefüllt mit kleinen und großen Highlights und tollen Menschen.

Danke dir liebe Nadine, ich würde deine Events und Retreats sofort jedem weiterempfehlen!”



WIE KOMMST DU DORTHIN?



MIT DEM FLUGZEUG

Zielflughafen ist **Denpasar**.

Von Denpasar zum Basundari Retreat Center sind es ca. 40 km und etwa 1 Stunde zu fahren. Du kannst gleich ein Uber dorthin nehmen, welches du wirklich einfach mit deinem Handy bestellen kannst. Oder du reist so an, dass du einige Tage vor Retreatbeginn da bist, um dir Canguu anzuschauen, welches nur 30 Min. vom Flughafen entfernt ist.

Ich war schon zwei Mal auf Bali und helfe dir gerne beim Organisieren! Schreibe mir einfach, wenn du Fragen hast und Hilfe gebrauchen kannst. ;)



Komme mit auf eine
unvergessliche Reise - die Reise
zu dir selbst - & entdecke das
zauberhafte Bali.

Ich freue mich **RIESIG** auf dich!
deine Nadine

PS: bei Fragen jeglicher Art, zögere nicht und
komme auf mich zu! Sei es zu Flügen, Organisation
oder ähnlichem. Ich bin gerne für dich da!