



CARMA

Retreats 2027

Info- Guide

23.-29.1.2027 Hikkaduwa, Sri Lanka
13.-19.02.2027 Hikkaduwa, Sri Lanka





Willkommen an einem Ort, an dem die Zeit langsamer wird.

Du suchst eine Auszeit zum Ankommen und Aufatmen?

Dann bist du genau richtig bei unseren CARMA Retreats in Sri Lanka!

Unsere einwöchigen Yogaretreats an der traumhaften Südwestküste Sri Lankas sind eine wundervolle Auszeit in der Ferne.

Mit maximal 10 Teilnehmerinnen gehen wir in die Tiefe – mit täglichem Yoga, Meditationen, Pranayama und Journaling. Eine Reise zurück zu dir, die nachhaltig bewegt.

Zusätzlich erwarten dich spannende Ausflüge in die faszinierende Kultur Sri Lankas, frische und gesunde Mahlzeiten und viel Zeit, um die Seele baumeln zu lassen und dich mit den anderen Teilnehmerinnen zu verbinden.

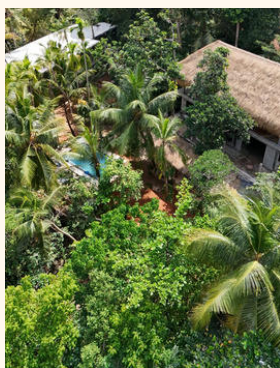
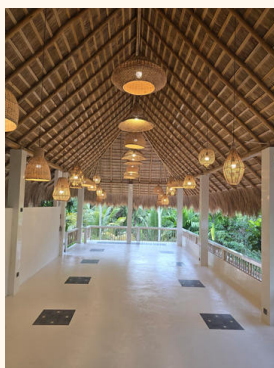
In dieser Broschüre haben wir für dich alle Infos rund um die Retreats zusammengefasst – Daten, Preise, Ablauf, Zimmeroptionen.

Unsere Retreats 2027

23.-29.01.2027 Hikkaduwa

13.-19.02.2027 Hikkaduwa

Beide Retreats finden im Retreathaus Monara in Hikkaduwa statt, an der Südwestküste Sri Lankas in Laufweite vom Strand. Umgeben von einem tropischen Garten, mit einer Yogashala mitten im Dschungelgrün, und ausgestattet mit einem Pool, bietet das Monara die perfekte Umgebung für eine entspannte Auszeit vom Alltag.



Insgesamt können hier 10 Teilnehmer*innen unterkommen, aufgeteilt auf 4 Einzelzimmer mit großem Doppelbett und zwei 3-Bettzimmern - alle mit Ensuite Badezimmern und Gartenblick.



Was dich erwartet:

Tägliche Yogaklassen in der Jungle Shala

In der wunderschönen Outdoor-Shala des Monara, umgeben von Palmen und untermalt mit Vogelgezwitscher. Morgens dynamisches Hatha/Vinyasa, abends ruhig mit Yin oder Restorative Yoga – angeleitet im Wechsel von Carmen und Mareen, beides Lehrerinnen mit langjähriger Erfahrung, die genau auf dich und deine Bedürfnisse eingehen.

Gesunde, frisch zubereitete Mahlzeiten

Brunch und Dinner, immer frisch zubereitet vom Team des Monara, inspiriert von der bunten Küche Sri Lankas. Gesund, vegetarisch, lokal.

Bei den gemeinsamen Mahlzeiten kommen wir zusammen, connecten uns und lassen uns verwöhnen.

Gemeinsame Ausflüge in die Kultur Sri Lankas

Kochkurs. Bootsfahrt. Tempelbesuch – bei unseren Retreats lernst du auch das Land und seine reichhaltige Kultur sowie seine herzlichen Bewohner:innen kennen





Traumhaftes Retreatcenter

Das exklusiv für unsere Gruppe gebuchte Monara bietet Jungle Vibes, einen Pool, wunderschöne helle Zimmer und einen großen Garten. Das hauseigene Restaurant verwöhnt uns mit Brunch und Dinner, und in der offenen Yogashala kommen wir 2x täglich zum atmen, bewegen und fließen zusammen.

Laufweite zum Strand

In 10-15 Minuten zu Fuß oder 3 Minuten mit dem Tuktuk bist du am Strand Hikkaduwas – ein wunderschöner Küstenort mit kilometerlangem Sandstrand und vielen süßen kleinen Cafes, Boutiquen und Restaurants

Opening & Closing Circles, Meditation, Chanten

Wir nehmen dich mit auf eine Reise in die Tiefe. Tägliche Meditationen, Sharing Circles und Rituale bringen dich mehr in Kontakt mit dir, den anderen Teilnehmerinnen und der besonderen Spiritualität Sri Lankas

Auf Wunsch Hilfe bei der Organisation

Wir helfen dir gerne bei der Organisation von An- und Abreise und organisieren dir eine Abholung vom Flughafen oder einer anderen Location in Sri Lanka

Deine Investition

Die Retreatgebühr

1100 Euro pro Person

*dazu buchst du dir deine gewünschte Zimmeroption
- Preise siehe nächste Seite (von 200-750 Euro/Woche)*



Zimmeroptionen



Einzelzimmer Premium

Großzügiges Zimmer im 1. Stock mit Doppelbett, eigenem Bad mit Badewanne, großem Balkon und Poolblick

750 Euro/Woche



Einzelzimmer Deluxe

Zimmer im 1. Stock mit eigenem Bad, großem Balkon und Poolblick

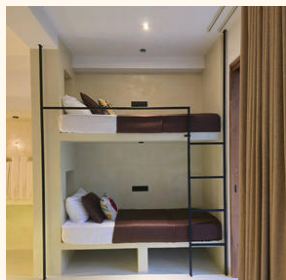
650 Euro/Woche



Einzelzimmer Standard

Zimmer im Erdgeschoss mit eigenem Bad, Veranda und Gartenblick

550 Euro/Woche



Drei-Bett-Zimmer

Großzügiges Zimmer im 1. Stock mit eigenem Bad, Balkon und Poolblick

Stockbett 200 Euro/Woche

Großes Bett 350 Euro/Woche



Carmen Gracia

Yogalehrerin aus Zürich

Carmen stammt aus Zürich und absolvierte ihre erste Yogalehrerausbildung bei Stephen Thomas. Damit begann ihr Weg als Yogalehrerin. Seither hat sie zahlreiche weitere Aus- und Weiterbildungen absolviert. Für Carmen bedeutet Lernen Wachstum. Jedes Jahr nimmt sie sich bewusst Zeit, ihr Wissen zu vertiefen und neue Impulse in ihre Arbeit einfließen zu lassen. Seit über zehn Jahren begleiten Yoga, Meditation und Atemtechniken ihren Alltag. In dieser Zeit hat sie verschiedene Yogastile unterrichtet und unterschiedliche Ansätze kennengelernt. Ihre Leidenschaft für diese Arbeit ist ungebrochen, weil sie immer wieder erlebt, wie Yoga Veränderung ermöglichen kann: mehr Ruhe, mehr Vertrauen in den eigenen Weg und mehr Verbindung zu sich selbst und dem großen Ganzen. Neben Yoga ist das Reisen ihre zweite große Leidenschaft. Nach vier Jahren in Südamerika führte sie ihr Weg nach Asien – auf der Suche nach Orten, an denen Spiritualität, Natur und Kultur miteinander verschmelzen. In Sri Lanka fand sie all das: die Leichtigkeit des Seins, die Stille, die Farben und die Menschen, die sie bis heute faszinieren. Die Insel ist inzwischen ihr zweites Zuhause. Sie reist regelmäßig dorthin, kennt Tempel, Strände und verborgene Schätze und teilt dieses Wissen gerne mit den CARMA-Retreatteilnehmer:innen. In ihren Stunden verbindet sie Bewegung, Berührung, Düfte und Klänge zu einer Erfahrung, die weit über die Yogamatte hinausgehen kann. Oft spürt sie schnell, was Menschen gerade brauchen: Ruhe, neue Kraft oder einfach einen Ort, an dem sie für einen Moment ganz bei sich sein können.

Deine Hosts



Mareen Honold

Yogalehrerin aus Berlin

Mareen lebt und unterrichtet in Berlin – doch ihr Herz schlägt überall dort, wo Yoga, Sonne und das Meer aufeinandertreffen. Seit ihrer ersten Ausbildung 2018 teilt sie ihre Praxis auf der ganzen Welt – von Berlin bis Bali, von Griechenland bis Sri Lanka. Von Natur aus nicht die Beweglichste, weiß sie: Yoga ist kein Wettbewerb, sondern eine Begegnung mit sich selbst. Mareen bringt über 1000 Ausbildungsstunden in Hatha, Vinyasa, Jivamukti und Yin und 8 Jahren Unterrichtserfahrung mit – und verbindet dies alles zu ihrem ganz eigenen Unterrichtsstil: kraftvoll und fließend, präzise angeleitet und mit kleinen Inspirationen aus der Yogaphilosophie. Bei ihr geht es in die Tiefe – wie kannst du dich auf der Matte besser kennenlernen, und wie lässt sich dies in den Alltag übertragen? Wenn Mareen nicht gerade Asanas praktiziert, findest du sie vermutlich beim Chanten. Seit einigen Jahren leitet sie Mantra Circles und liebt die Energie, die entsteht, wenn Menschen zusammen singen. Zudem bildet sie angehende Yogalehrer*innen aus und gibt ihr Wissen mit viel Freude und Leidenschaft weiter.

Wie Carmen ist auch Mareen eine leidenschaftliche Reisende. Nach Jahren in Bali hat Sri Lanka ihr Herz erobert – mit seiner einzigartigen Natur, den endlosen Stränden, dem Duft von Curryblättern und der Herzlichkeit der Menschen. Zusammen mit Carmen hat sie CARMA Retreats gegründet, wo sich ihre beiden größten Leidenschaften verbinden: Yoga und das Reisen. Ein Ort, an dem Menschen ankommen dürfen – in der Ferne und in sich selbst.

Fragen & Antworten

Für wen sind die CARMA Retreats gedacht?

Für alle, die sich nach einer echten Auszeit sehnen – nicht nur vom Alltag, sondern hin zu sich selbst. Du musst kein Yoga-Profi sein, um dabei zu sein. Unsere Retreats sind offen für jedes Level – wichtig ist nicht, wie tief du in eine Pose kommst, sondern wie sehr du dich auf die Erfahrung einlässt.

Was ist enthalten?

In der Retreatgebühr sind 2 Yogaklassen pro Tag, eine Meditations- & Pranayama-Session am Morgen und zwei gemeinsame Ausflüge enthalten. Zusätzlich zahlst du an die Unterkunft für deine gewählte Zimmeroption inklusive 2 Mahlzeiten pro Tag (Brunch & Dinner, sowie kleine Zwischenmahlzeit).

Wo finden die Retreats statt?

Die Retreats finden in Hikkaduwa statt – an der Südwestküste Sri Lankas – umgeben von Palmen, Meer und der warmen Gelassenheit der Insel. Hikkaduwa ist ein bekannter Strandort, ca. 1,5 Std von der Hauptstadt Colombo entfernt. Dort erwartet dich kilometer langer weißer Sandstrand, der zum Baden, Sonnen und Surfen einlädt. Unser Retreathaus liegt etwas landeinwärts, ca 10-15 Minuten zu Fuß vom Strand. Das Monara ist ein wunderschönes Retreatcenter mit Pool restaurant und Yogashala mit Jungle-Feeling.

Finden die Retreats auf deutsch statt?

Ja, wir sprechen Deutsch im Retreat.





Welche Zimmertypen gibt es?

In unseren Retreats kannst du wählen zwischen Einzelzimmern und geteilten Zimmer – je nachdem, ob du lieber mehr Integration Time für dich brauchst oder ob du mehr in den Austausch und ins Community-Feeling gehen möchtest. Wenn du mit einer Freundin kommst oder deinem Partner, könntest du dir auch das Doppelbett in einem Einzelzimmer teilen und zahlst dadurch einen ermäßigten Preis.

Welche Art von Verpflegung gibt es?

Wir verzichten im Retreat bewusst auf Fleisch und leben damit Ahimsa, das yogische Prinzip von Gewaltlosigkeit. Manche Gerichte werden Eier und Milchprodukte enthalten. Sag uns gerne vorab Bescheid, falls du Veganerin bist, so dass wir den Koch informieren. Dies gilt auch für Nahrungsmittelunverträglichkeiten – wir werden versuchen, diese so gut es geht zu berücksichtigen. In unseren Retreats leben wir zudem Saucha – das yogische Prinzip von Reinheit. Das bedeutet, dass Alkohol, Nikotin und andere Suchtmittel im Rahmen des Retreats nicht erwünscht sind.

Welche Yogastile unterrichtet ihr?

Am Morgen fließend und belebend – am Abend ruhig und erdend. Wir kombinieren Hatha, Vinyasa, Yin und Restorative Yoga, um Körper und Geist in Balance zu bringen.

Ich reise alleine - passt das Retreat für mich?

Ja, unbedingt. Viele reisen alleine – und genau darin liegt etwas Besonderes. Unsere Gruppen sind klein, vertraut und offen. Schnell entsteht Verbindung – beim Yoga, beim Frühstück oder unter dem Sternenhimmel. Viele gehen mit neuen Freundschaften nach Hause.

Wie komme ich am besten nach Sri Lanka?

Der internationale Flughafen Colombo Bandaranaike International Airport (CMB) ist dein Ziel. Von dort organisieren wir auf Wunsch den Transfer zur Unterkunft – eine wunderschöne Fahrt entlang der Küste, vorbei an Reisfeldern, Palmen und kleinen Dörfern.

Brauche ich ein Visum für Sri Lanka?

Ja, du kannst dein Touristenvisum ganz einfach online beantragen. Hier: <https://www.eta.gov.lk/slvisa/>.

Bitte beachte, dass sich Einreisebestimmungen kurzfristig ändern können. Checke daher sicherheitshalber vor deiner Reise die aktuellen Bestimmungen zBsp auf der Seite des auswärtigen Amtes.

Muss ich Yoga Erfahrung mitbringen?

Nein. Unsere Retreats sind offen für jedes Level – vom neugierigen Anfänger bis zur erfahrenen Yogini. Wichtig ist nicht, was du kannst, sondern dass du kommst, wie du bist. Als erfahrende Lehrerinnen richten wir unsere Klassen so aus, dass sich jeder abgeholt fühlt.

Wie groß ist die Gruppengröße?

Unsere Gruppen sind bewusst klein – meist zwischen 7 und 10 Teilnehmer:innen. So entsteht Raum für persönliche Betreuung, echtes Miteinander und das, was Carma besonders macht: Connection, Culture, Community.

Zur Buchung und für weitere Fragen schreib uns eine E-Mail an

kontakt@carma-retreats.com

Wenn du magst, können wir auch telefonieren – so lernst du uns auch direkt noch ein bisschen besser kennen.

Apropos Kennenlernen:

Dazu hast du auch Gelegenheit bei unseren kostenlosen Online-Yogaklassen via Zoom:

Jeden ersten Freitag im Monat um 18.00–19.00 Uhr leiten Carmen und Mareen im Wechsel eine Yogaklasse an, die du über Zoom von überall aus mitmachen kannst.

Die Infos dazu findest du auf unserem Instagram oder im Newsletter → melde dich dazu an, indem du uns deine Emailadresse schickst.

Wir würden uns sehr freuen, dich nächsten Winter mit nach Sri Lanka mitzunehmen!

Carmen & Mareen

