

Breaking free

A JOURNEY FROM YOUR HEAD TO YOUR HEART

**YOGA &
BREATHWORK
RETREAT**

BALI

i
ke
mana

RETREATS

01.03 – 07.03.2025

DEUTSCHES RETREAT



i
ke
mana

RETREATS

IKEMANA RETREATS

**A PLACE TO
CONNECT,
TO RECHARGE
AND TO
REMEMBER.**

01.03.2025 - 07.03.2025

Bist du bereit für ein unvergessliches Abenteuer?

Pack deine Yogamatte ein und komm mit uns auf eine unvergessliche Reise voller Magie und Transformation.

Verbringe wertvolle Tage auf einer der schönsten Inseln der Welt und spüre die Leichtigkeit des einfachen Seins, wachse gemeinsam mit anderen Menschen über dich hinaus und erinnere dich an dein Leuchten, an das was wirklich zählt und an die Einzigartigkeit deines Lebens.





IKEMANA RETREATS

**ARE AN
INVITATION FOR
YOU TO DANCE
AND TO FEEL,
TO LAUGH AND
TO CRY, TO
BRING ALL THAT
YOU ARE AND
SIMPLY BE.**

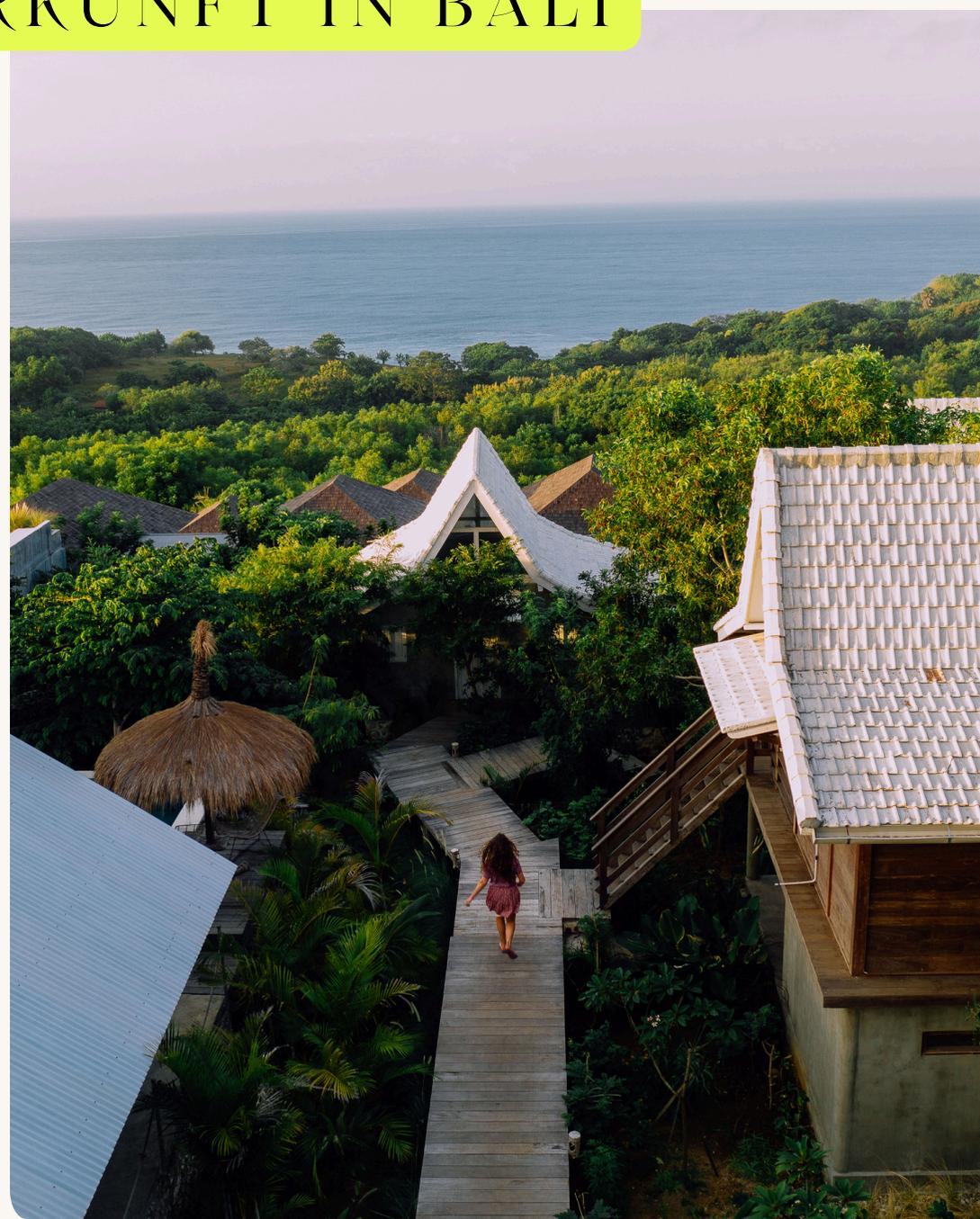
UNSERE UNTERKUNFT IN BALI

SALTY BREEZE BALI

Die Villenanlage Salty Breeze Bali ist umgeben von üppigem Grün, oberhalb der Hügel von Greenbowls Beach und bietet uns die perfekten Bedingungen um unsere Seele baumeln zu lassen.

Der großzügige, offene Wohnbereich mit Hängematten und gemütlichen Sitzecken lädt zum gemeinsamen verweilen, lesen und relaxen ein.

Auch der Pool lässt keine Wünsche offen und sorgt für Abkühlung und entspannende Atmosphäre.





SALTY BREEZE BALI





i
ke
mana

RETREATS

**THE
LEADING
VIBES
AT
IKEMANA
RETREATS
ARE:**

**...KINDNESS
&
CURIOSITY**

SAVE THE DATE

Was dich erwartet

- TÄGLICHE YOGAEINHEITEN
(alle Levels)
- BREATHWORK SESSION
- ATEMFLOWS
- ECSTATIC DANCE
- KAKAO ZEREMONIE
- SURFKURS-SCHNUPPERSTUNDE
- MASSAGE
- BALINESISCHE
WASSERZEREMONIE
- WORKSHOP - KREIRE DEINE
EIGENE EDELSTEIN-HALSKETTE





i
ke
mana

RETREATS



DEINE HOSTS, MIRIAM & ANGELIKA

Miriam und Angelika sind im selben Ort aufgewachsen, haben sich aber nie richtig kennengelernt, da beide ihre 20-er viel mit dem Reisen verbracht haben und die Welt lange ihr Zuhause war. Individuell voneinander haben sie sich intensiv mit persönlicher Weiterentwicklung, Spiritualität und dem Lebensstil Yoga beschäftigt. Vor 3 Jahren trafen sich Miriam und Angelika zum ersten Mal und sofort entstand eine tiefe Verbindung.

Sie begannen, gemeinsam kleine Events zu organisieren, was schließlich zur Gründung von **IKEMANA** führte. In Ihrer Zusammenarbeit harmonieren sie wie Herz und Seele. Miriam bringt ihre feurige und helle Energie in Ihren kraftvollen Yoga-Flows und auch darüber hinaus zum Ausdruck, während Angelika mit ihrer erdenden, authentischen und warmherzigen Präsenz die Events abrundet.

Ihre gemeinsame Leidenschaft und Synergie machen jedes Ihrer Events zu etwas ganz besonderem.

i
ke
mana

RETREATS



ANGELIKA

Angelika beschäftigt sich seit mittlerweile über 10 Jahren mit persönlicher und spiritueller Weiterentwicklung.

Sie ist dipl. Mental- und Atemtrainerin und besitzt ein umfangreiches Wissen im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit. Sie hat die Gabe in jedem Menschen sein außergewöhnliches Potenzial zu erkennen und dies zu entfalten. In Ihren Breathworksessions schafft sie mit Hingabe einen sicheren Raum und begleitet die Teilnehmer mit tiefer Präsenz auf ihrer Reise in die innere Welt. Ihre Fähigkeit dem Leben mit Leichtigkeit zu begegnen und auch in dunkleren Phasen die Geschenke zu erkennen, lässt sie eine Inspiration für viele sein.

Ihre authentische und humorvolle Art ist ansteckend und zieht die Menschen in die Leichtigkeit des "EINFACH SEIN" hinein.

Miriam ist der großen Überzeugung: "ohne Anspannung gibt es keine richtige Entspannung".

Diese Überzeugung lässt sie auch in ihre abwechslungsreichen, spielerischen Yogaflows mit einfließen.

Miriam bringt stets viel Achtsamkeit auf, um jedem Teilnehmer die beste Yogaerfahrung zu bieten. Ob dies mittels Hands on Adjustments, einfühlsamen Worten oder dich von deiner Komfortzone herauszulocken, geschieht, Miriam hat die Begabung dich im perfekten Moment abzuholen und dir dein physisches Potential im Zusammenspiel mit Geist und Seele zu zeigen.

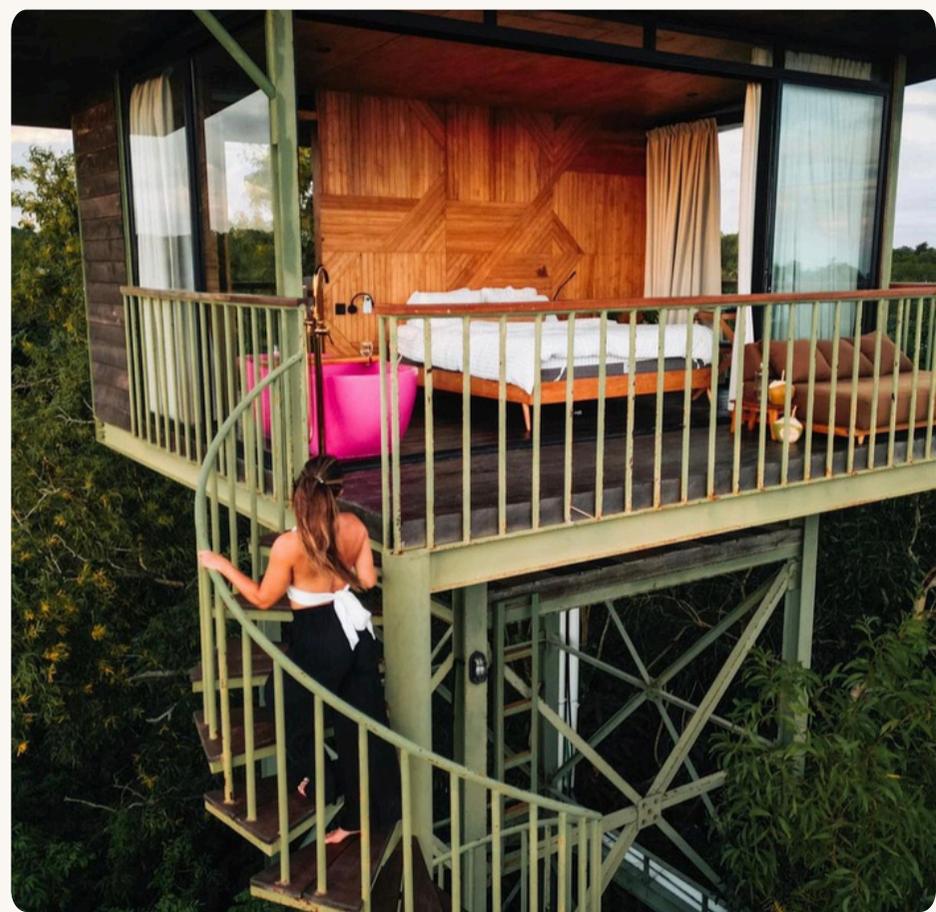
Schritt für Schritt, wirst du mit Miriam nicht nur äußerlich, aber vor allem auch innerlich stark und unerschütterlich.



MIRIAM

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 7 Tage und 6 Nächte in einer Villenanlage mit Pool, 8 Minuten entfernt von einem der schönsten Strände Balis
- Täglich reichhaltiges, vegetarisch-veganes Frühstück/Brunch
- 6x Abendessen
- Tägliche Yogaeinheiten (Vinyasa und/oder Yin)
- Atemflows und Meditationen
- Transformierende Breathwork Session
- Kreiere und erhalte deine eigene Heil-Edelstein-Halskette
- Balinesische Wasserzeremonie
- 1x Surfkurs-Schnupperstunde
- 1x traditionelle balinesische Massage
- 1x Ecstatic Dance Experience
- 1x Kakao-Zeremonie
- alle Taxis zu den Ausflügen & Attraktionen



EXCL.

- Anreise (Flug und Flughafentransfer - gerne sind wir bei der Organisation behilflich)
- Versicherung
- Visum (ist bei der Anreise erhältlich, ca. 35€)

**DEIN
UNVERGESSLICHES
ERLEBNIS AUF**

BALI

01.03- 07.03.2025

**ANMELDUNG & INFO:
IKEMANA RETREATS
IKEMANARETREATS@GMAIL.COM
IG: IKEMANA_RETREATS, GELI0203, MIRIAM_KRC**