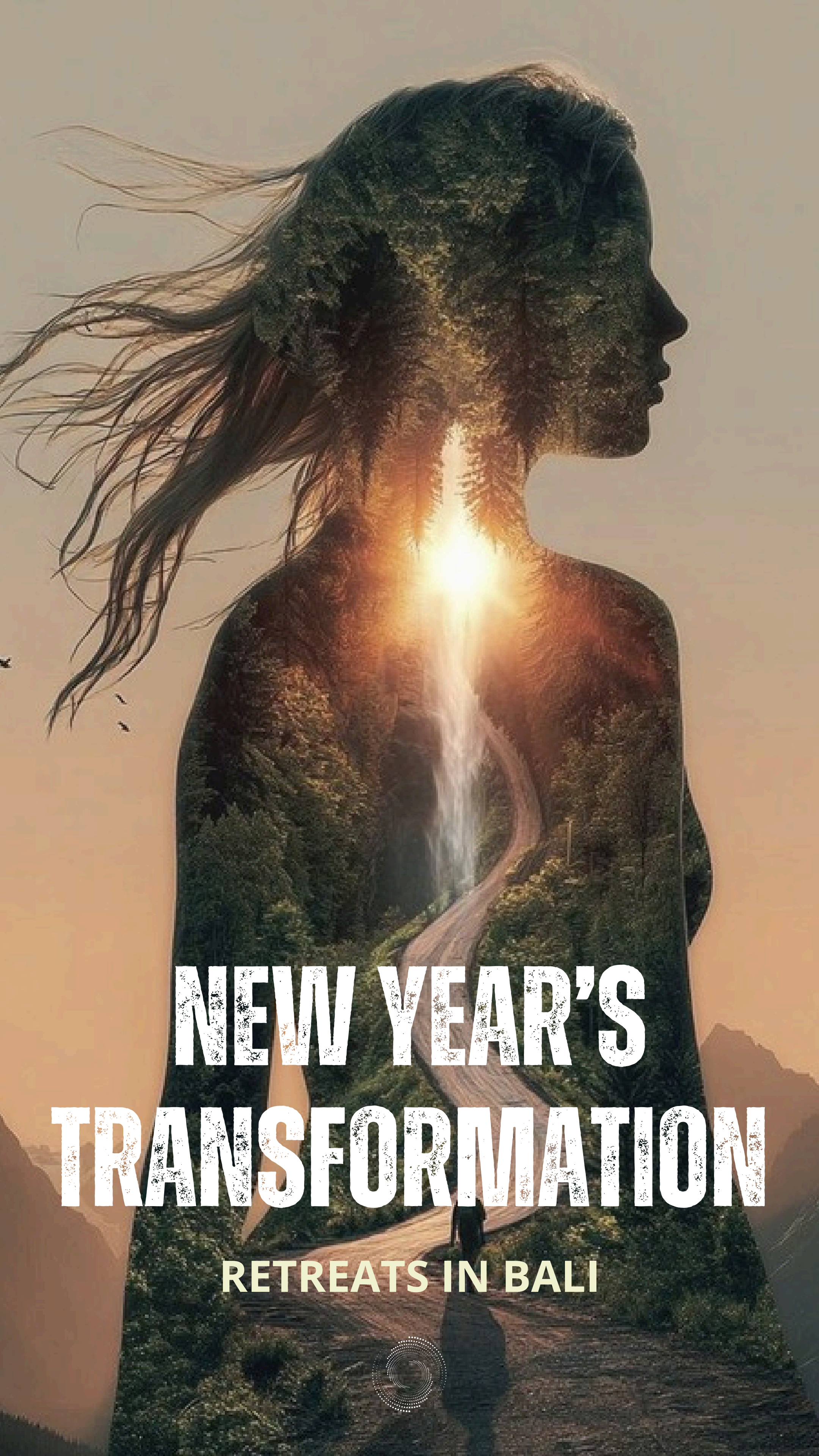
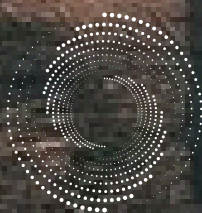




NEW YEAR'S TRANSFORMATION

RETREATS IN BALI



ÚJ KEZDET - ÚJJÁSZÜLETÉS AZ ÚJÉVBEN – TRANSZFORMATÍV ELVONULÁS



NEKED SZÓL

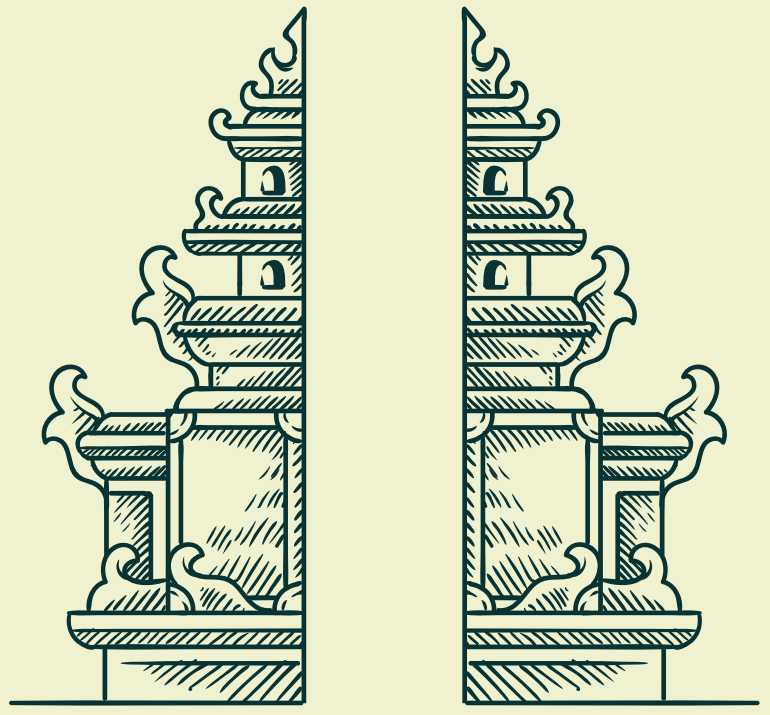
Ez az elvonulás neked szól, ha készen állsz elengedni a múltat, és belépni az új évbe a legigazibb önvalódként.

Az „Új év, új én” itt nem csupán egy frázis – hanem egy mély belső visszatalálás ahhoz, aki valójában vagy, a mintákon, félelmeken és korlátokon túl.

Ez egy meghívás arra, hogy újra kapcsolódj a saját lényegedhez, hogy hagyd, hogy a lélegzeted vezessen, és hogy Bali szent energiája támogassa az utadat. Itt valódi átalakulást, összetartó közösséget és szakrális kapcsolódást találsz – hogy a benned megszülető varázslatot tovább vihesd az életed minden területére.

SZENT TEREK, GYÓGYÍTÓ FORRÁSOK ÉS A
BALINÉZ HAGYOMÁNYOK IDŐTLEN
BÖLCSESSÉGE

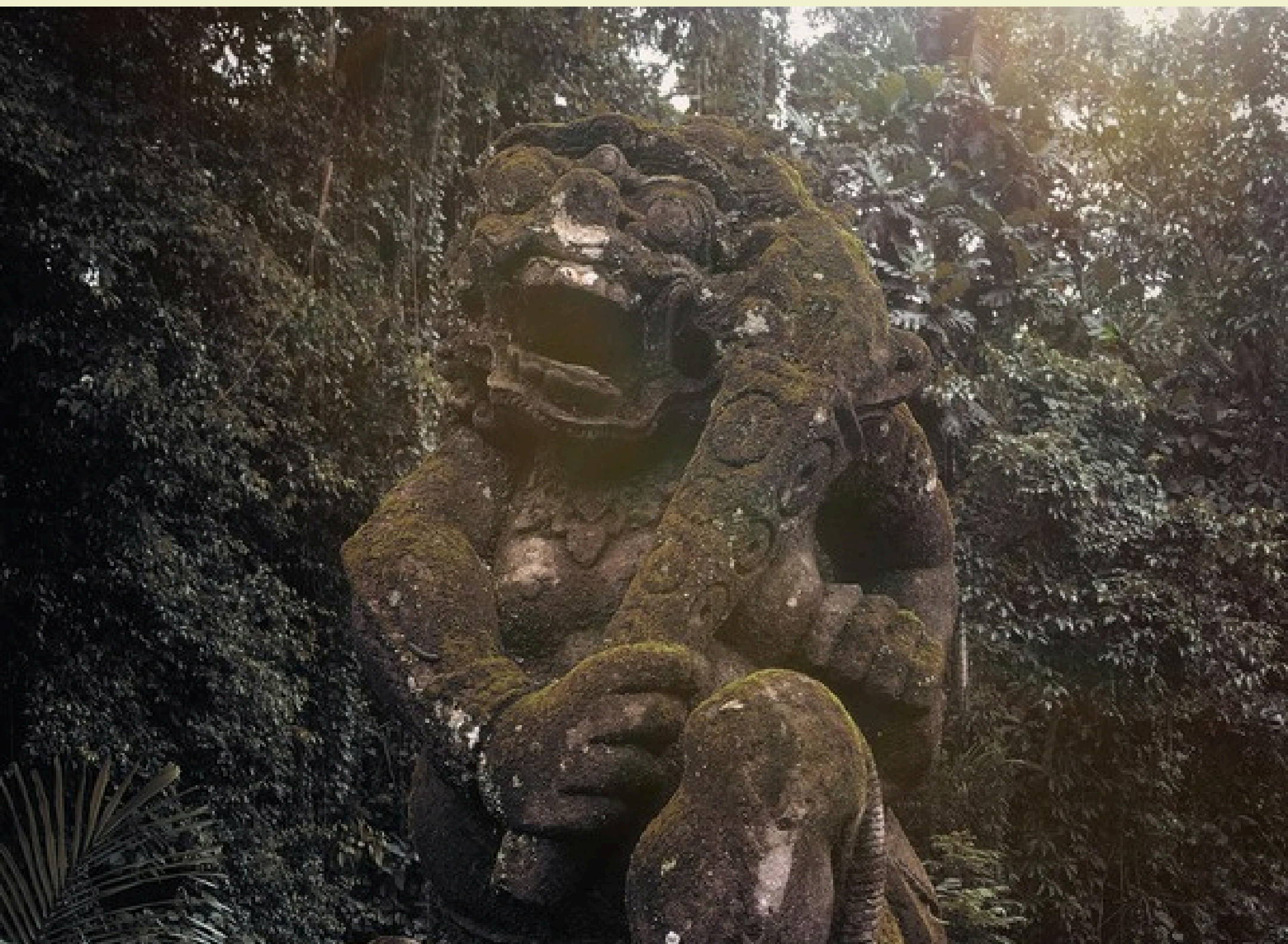
BALI



Bali nem csupán egy sziget – hanem egy élő szentély, ahol a természet szépsége, a spirituális mélység és az átalakulás energiája találkozik. Több mint nyolc éve hívom otthonomnak Balit, és első kézből tapasztalhattam meg, milyen mélyen támogatja ez a sziget a személyes fejlődést és a belső gyógyulást – különleges tájaival, szent helyeivel és ősi hagyományaival.

Bali nem csupán a háttér díszlete a visszavonulásnak – hanem maga is aktív résztvevő. Tere, energiája, szellemisége végigkísér az úton, támogatva az átalakulást, a gyógyulást, és maradandó emlékek születését. Balin a természet, a spiritualitás és az emberi kapcsolódás harmóniában él egymással. Szent folyók, buja erdők, nyitott szívű helyiek és vibráló szertartások alkotják azt a közeget, amely tökéletes táptalajt ad a belső változásnak.

Akár az óceánnal kapcsolódsz, akár a csillagok alatt táncolsz, vagy egy több száz éves tisztító szertartáson veszel részt – minden pillanat ezen a visszavonuláson azt szolgálja, hogy közelebb kerülj önmagadhoz.





SZAKRÁLIS BALINEZ SZERTARTÁSOK

Bali gazdag spirituális hagyománya szervesen átszővi az elvonulás minden napját. A résztvevők valódi, autentikus szertartásokon vehetnek részt, amelyek generációk óta élnek a balinéz kultúrában:

- **Melukat – Vízalapú Tisztító Szertartás**

Egy ősi szent rituálé, melyet egy hagyományos balinéz pap (Mangku) vezet. A test, az elme és a lélek megtisztítására szolgál, lehetőséget adva arra, hogy elengedd, ami már nem szolgál, és tisztán, frissen kezdhesd az új évet.

- **Mini Nyepi – Csend Éjszakája**

A balinéz csend napja (Nyepi) ihlette esti gyakorlat. Gyertyafényben, teljes csendben és digitális detoxban telik, lehetőséget adva a mély önreflexióra, befelé figyelésre és belső újraközpontosításra.

- **Kakaó & Szomatikus Szertartások**

Szívnyitó rituálék, ahol a kakaó gyógyító ereje, a szabad tánc és a szomatikus mozgás segít felszabadítani a blokkolt energiákat, meghívni az örömet, és szilárdan lehorgonyozni az újévi szándékaidat.

EGY SZAKRÁLIS UTAZÁS AZ ELENGEDÉS, A MEGÚJULÁS ÉS AZ ÚJJÁSZÜLETÉS JEGYÉBEN
– HOGY TISZTÁN, LÉLEKKEL TELVE KÖSZÖNTHESD AZ ÚJÉVET BALIN.



LOVINA

A DZSUNGEL MÉLYÉN, AZ ÓCEÁN FELETT

Lovina elvonulóközpontunk Bali északi, buján zöldellő dombjai között fekszik, egy csendes, privát szentélyben, ahonnan csodálatos kilátás nyílik a szikrázó óceánra. Ez a helyszín tökéletes egyensúlyt teremt az elvonultság és az inspiráció között.

- A dzsungel és az óceán látványa mélyen összekapcsolja a résztvevőket Bali anyatermészetével, és emlékeztet a létezés végtelen szépségére.
 - A vadon élő delfinek és a világító planktonok varázslatos reggeli élményeket kínálnak napfelkeltés hajókirándulásaink során, megidézve a rácsodálkozás, az öröm és a játékoság energiáit.
 - Az opcionális túrák a Sekumpul- és Fiji-vízesésekhez Bali érintetlen természeti szépségében merítik el a résztvevőket, kalanddal és mélyebb önreflexióval gazdagítva az utazást.
-



UBUD

BALINÉZ HAGYOMÁNY ÉS TUDATOS JELENLÉT SZAKRÁLIS TERE

Az elvonulás második szakasza Ubudba vezet – a sziget kulturális és spirituális központjába:

- Ősi hanggyógyítás a Pyramids of Chi templomában – Hangold újra az energiáidat a szakrális geometria és a hangrezgések segítségével Bali egyik legkülönlegesebb gyógyító központjában.
 - Erdőterápia & Dzsungel-elmélyülés – Kapcsolódj újra a dzsungel gyógyító erejéhez. A természetes közegben végzett testtudatossági, jelenlét-alapú és mindfulness gyakorlatok segítenek a belső elcsendesedésben és újrarahangolódásban.
 - Rejtett Majomerdő & Kézműves Csokoládé Élmény – Fedezd fel Bali titkos, szent helyeit, kóstolj frissen készült kézműves csokoládét, és add át magad egy érzékszervi, játékos felfedezőútnak.
 - Udara Bali vásárnapi fesztivál – Ünnepeld az életet közösségben: kirtan, extatikus tánc, zene és Bali örömteli, élettel teli energiája vár rád egy tengerparti helyszínen.
-



LÉGZÉSTERAPEUTA & HOLISZTIKUS MENTOR

Marti a Breath and Beyond alapítója, légzésterapeuta és holisztikus mentor – valamint az egyik vezetőd ezen az elvonuláson.

Komplex Légzésterápiát (Conscious Connected Breathwork) alkalmaz, amelyet idegrendszeri újraprogramozással, intuitív testmunkával (a mély szomatikus oldástól a gyengéd craniosacralis érintésig) és olyan energiagyakorlatokkal egészít ki, mint a prána és a reiki.

Már nyolc éve Bali az otthona, így nemcsak szakmai tudását, hanem a sziget szakrális erejével való mély, személyes kapcsolatát is magával hozza – beleértve Bali kultúráját, szellemiségét és rejtett kincseit.

Holisztikus mentorként Marti abban támogatja a résztvevőket, hogy felismerjék és elengedjék a korlátozó minták gyökérait, és így valódi átalakulásnak adjanak teret.

Ezen az elvonuláson ő lesz az egyik vezetőd a múlt elengedésében, az abundancia (bőség) megnyitásában és abban, hogy tisztán, örömmel lépj a következő önmagad felé.



SZOMATIKUS MOZGÁS FACILITÁTOR, ENERGY HEALER, AKADÁLYTRÉNER

Diana Meral Yamak vagyok – néhányan talán úgy ismertek, mint a Kalandorkirálynő. Számomra a sport mindig is több volt pusztán mozgásnál: minden egyes akadály a pályán egyfajta tükör – ugyanazokat a kihívásokat jeleníti meg, amikkel az életben és a munkánkban is szembesülünk. Munkámban ötvözőm a fizikai edzést a tudatos jelenléttel, a szomatikus gyakorlatokkal, a légzéstechnikákkal, valamint az egyetemen tanult buddhista szemlélettel. Emellett erdőterápián és energetikai gyógyításon keresztül is kísérek – kvantumenergiával és az Access Consciousness módszerével dolgozom, hogy mélyebb átalakulásokat és belső áttöréseket támogassak.

Fő specialitásaim közé tartozik:

- az „akadálygondolkodás” fejlesztése,
- szomatikus felszabadítás afrikai ritmusokon keresztül,
- és a tudatos légzés, mely segíti az idegrendszer szabályozását és a belső ellenálló képesség erősítését.

Az én táboraimban nemcsak a testet eddük – hanem felszabadítjuk az erőt, a szabadságot és az élet örömeit.

7 NAPOS ELVONULÁS

- 4 transzformatív légzésterápia
- 2 napfelkeltés hajókirándulás delfinnézéssel és (időjárástól függően) fluoreszkáló planktonokkal – lehetőség úszásra és fotózásra is
- 4 szakrális ceremónia (tűzsertartás, kakaóceremónia, táncos rituálék, „Az Élet Ünnepe” az Udara Sunday Fesztiválon)
- 1 privát balinéz tisztító szertartás (Melukat)
- 1 mini Silent Day a balinéz Nyepi szellemében – digitális detox, gyertyafényes, befelé fordulás este
- Napi 3 tápláló, közösen elfogyasztott étkezés
- 6 mozgás / szomatikus terápia (jóga, afrikai tánc, ecstatic dance stb.)
- 4 energetikai kezelés / oldás
- Napi meditációk, szándékmegfogalmazás és naplóírás
- Továbbá: tengerparti pihenés, opcionális vízeséstúra, integrációs idő és támogató közösség, fotózási lehetőségek



11 NAPOS ELVONULÁS

Tartalmazza a 7 napos lovaini elvonulás minden programját plusz az Ubudban való folytatást

- 7+ transzformatív légzésterápia
- 7+ jóga- és szomatikus mozgásterápia
- 5 szakrális ceremónia (kakaószertartás, táncos rituálék, újhold bőségrituálé, „Az Élet Ünnepe” az Udara Sunday Fesztiválon)
- 2 privát balinéz tisztító szertartás (Melukat + szent folyó általi megtisztulás balinéz pappal)
- 1 ősi hangtál terápia a Pyramids of Chi templomában
- 1 erdőterápia + dzsungelmeditáció
- 1 kézműves csokoládékészítés és kóstoló
- 1 látogatás egy rejtett majomerdőbe, ahol szent fa is található
- 1 privát bőségrituálé egy balinéz pappal
- Napi közös étkezések, közösségi idő, tér az integrációra
- Több fotózási lehetőség szabadidőben, természetes fényben – hogy magaddal vihesd az élményeket örök emlékül



PROGRAMOK

1. NAP – DECEMBER 29. – LOVINA ÉRKEZÉS & MEGNYITÓ

- 14:00-tól – Érkezés, bejelentkezés, megérkezés a térbe
- 17:30 – 18:30 – Üdvözlő vacsora
- 19:00 – 21:30 – Nyitókör és Tűzszerartás
- (szívet nyitó gyakorlatok, elengedés tűzzel, szándékállítás, bizalomépítés, vezetett meditáció)
- 21:30 után – Személyes elcsendesedés, naplózás, pihenés

2. NAP – DECEMBER 30. LOVINA LÉGZÉS & TERMÉSZETI ELEMekkel VALÓ TISZTULÁS

- 7:00 – 9:00 – Reggeli meditáció és légzésterápia
- 9:00 – 10:00 – Reggeli
- 10:30 – 12:30 – Pihenés, integráció
- 13:00 – 14:00 – Ebéd
- 15:30 – 17:30 – Óceáni tisztító szerartás és tengerparti idő (opcionális)
- 17:30 – 19:00 – Afrikai szomatikus mozgásterápia
- 19:00 – 20:00 – Vacsora
- 20:30 – 21:30 – Esti kör & energetikai hangolás

PROGRAMOK

3. NAP – DECEMBER 31. – LOVINA SZÍVNYITÁS AZ ÚJÉVRE

- 6:30 – 8:00 – Hajnali delfinúszás
- 8:30 – 9:30 – Reggeli
- 10:00 – 12:00 – Pihenés, integráció, elcsendesedés
- 12:30 – 13:30 – Ebéd
- 16:30 – 18:00 – Délutáni jóga és légzőgyakorlatok
- 18:30 – 20:00 – Vacsora
- 20:30 – 23:30 – Szívnyitó kakaóceremónia & szomatikus Ecstatic dance
- Párhuzamos, opcionális lehetőség – Növényi szertartás (privát)
- 23:45 – 00:00 – Évzáró tánc és átmeneti rituálé
- Éjfél után – Varázslatos újévi zárás

4. NAP – JANUÁR 1. – LOVINA ÚJRAINDÍTÁS, ÚJJÁSZÜLETÉS ÉS BEFOGADÁS

- 8:00–10:30 — Késői kelés, könnyű reggeli (opcionális)
- 10:30–11:30 — Teázás és érkezés csendben, ráhangolódás
- 11:30–13:00 — Melukat szertartás – balinéz víztisztítás a Mangkuval
- 13:00–14:30 — Csendes ebéd és pihenő
- 14:30–15:10 — Szomatikus Yin jóga
- 15:15–16:45 — Légzésterápia
- 16:45–18:30 — Mini Nyepi kezdete: csendes idő, digitális detox
- 18:30–20:00 — Tudatos, gyertyafényes vacsora
- 20:00–21:00 — SOP – Energetikai lehetőségek szimfóniája
- 21:00 után — Csendes integráció, visszavonulás

PROGRAMOK

5. NAP – JANUÁR 2. – LOVINA ÚJRAKAPCSOLÓDÁS ÉS BŐSÉG BEFOGADÁSA

- 7:00–8:00 — Napfelkeltés jóga és légzőgyakorlatok
- 8:00–9:00 — Csendes reggeli
- 9:00–10:00 — Visszatérés a beszédhez, megosztó kör
- Választható program:
- A opció (jó idő esetén): kirándulás a Sekumpul vízeséshez
- B opció (esőnap): balinéz kulturális nap + szertartás készítés
- 12:30–13:30 — Ebéd
- 16:30–18:00 — Légzésterápia
- 18:30–20:00 — Könnyű vacsora
- 20:30–22:30 — Újhold bőség szertartás (kakaó, virágess, hangfürdő)
- 22:30 után — Opcionális integrációs idő, csendes visszavonulás

6. NAP – JANUÁR 3. – LOVINA (ZÁRÓNAP) TESTTUDATOS JELENLÉT, KITEJESÉDÉS ÉS ZÁRÓKÖR

- 7:30–9:00 — Reggeli szomatikus mozgásterápia és mozgásmeditáció
- 9:00–10:00 — Reggeli
- 10:30–12:30 — Kvantum energia csoportos állítás workshop
- 12:30–13:30 — Ebéd
- 15:00–16:30 — Légzésterápia: beintegrálás és kiterjesztés
- 16:30–18:00 — Szabadidő és csomagolás
- 18:30–20:00 — Vacsora
- 20:30–22:00 — Zárókör: “Látható vagy! Szertartás”
- (Pozitív megerősítések, elismerés, közösségi megtartás, virágok, gyertyák, közös lélegzet és hála)

PROGRAMOK

7. NAP – JANUÁR 4. (LOVINA → SESEH → UBUD)

FELSZABADULT ÜNNEPLÉS ÉS ÁTKÖLTÖZÉS

- 5:30 – Indulás Lovinából
- 8:45 – Érkezés a Sunday Festival-ra (Udara Bali, Seseh):
 - légzőgyakorlat / jóga, extatikus tánc, hangfürdő, kirtan, vegán lakoma, spa
- Naplemente – Opcionális tengerparti fotózás
- 18:30 – Csoport kettéválása:
- Az egyik rész hazautazik /A másik folytatja az utat Ubudba
- 20:30 – Érkezés Ubudba, könnyű vacsora

8. NAP – JANUÁR 5. (UBUD)

ŐSI HANGGYÓGYÍTÁS & BELSŐ ELMÉLYÜLÉS

- Reggel – Szabadidő: pihenés, séta a rizsföldeken, naplózás, medenceidő
- 9:00 – 10:00 – Reggeli
- 10:30 – 12:30 – Integráció és pihenés (spa, medence, naplózás)
- 13:00 – 14:00 – Ebéd
- 15:30 – 18:00 – Ősi hanggyógyító utazás a Pyramids of Chi-nál
- 18:30 – 19:30 – Közös vacsora Ubudban (a központban vagy egy különleges étteremben)
- 20:00 – 20:30 – Opcionális esti integrációs gyakorlat

PROGRAMOK

9. NAP – JANUÁR 6. – UBUD SZAKRÁLIS BALINÉZ TISZTÍTÓ SZERTARTÁS ÉS BŐSÉGÁLDÁS

- 7:00 – 9:00 – Lágy, ébresztő mozgás és légzőgyakorlatok
- 9:00 – 10:00 – Reggeli
- 10:30 – 18:00 – Privát szakrális nap egy balinéz pappal
 - Látogatás egy elzárt, ősi családi templomba és szent folyóhoz
 - Mély tisztító vízszertartás (rituális fürdő a folyóban)
 - Bőségáldás és személyes vezetés a paptól
 - Hagyományos balinéz ebéd a pap családjával, szeretettel készítve
- 18:30 – 19:30 – Vacsora a visszaérkezés után a központban
- 20:00 – 21:00 – Esti csendes kör

10. NAP – JAN. 7. – UBUD DZSUNGEL TERÁPIA, ERDŐFÜRDŐ

- 7:00 – 9:00 – ErdőTerápia és Meditáció / Manifesztációs séta
- 9:00 – 10:00 – Reggeli
- 11:00 – 12:00 – Titkos Majomerdő és Szent fa látogatás
- 12:30 – 13:30 – Helyi könnyű ebéd
- 14:00 – 16:00 – Kézműves csokoládékészítés
- 16:30 – 18:30 – Ubud város felfedezése
- 19:00 – Ünnepi búcsú vacsora
- Este – Szabad program

PROGRAMOK

11. NAP – JANUÁR 8. – UBUD BÚCSÚ ÉS HAZAUTAZÁS

- 8:00 – 9:00 — Közös reggeli
- 9:00 – 10:30 — Zárókör: megosztás, hála, könnyed lezárás
- 10:30-tól — Csomagolás, elutazás

„ENGEDD EL A RÉGIT,
TESTESÍTSD MEG AZ
ÚJAT, ÉS ÉBREDJ RÁ
LEGTELJESEBB
ÖNMAGADRA.”

EGY ELMÉLYÜLT, GYÓGYÍTÓ ÉS SZÍVNYITÓ UTAZÁS, AMELYET ÜNNEPLÉS ÉS BALI VARÁZSA KÍSÉR VÉGIG.

RÉSZVÉTELI DÍJ

Mindkét utazás mély elengedésre, újjászületésre és bőség behívására lett megalkotva – hogy tisztán és emelkedetten lépj át az Újévbe.
A helyek száma korlátozott – az időben történő jelentkezés erősen ajánlott.

Fontos tudnivaló:
Az ár tartalmazza a program összes költségét, kivéve a repülőjegyet, az utasbiztosítást, a vízumot, valamint az érkezésed és távozásod költségét Lovinába / Ubudba.
Ezekon kívül minden más benne van a 7 vagy 11 napos elvonulás teljes időtartamára.



7-NAPOS ELVONULÁS

2025. december 29 – 2026. január 4.
Helyszín: Lovina + Udara Festival (Balin)
Szállás: 2 fő/szoba

Részvételi díjak:

Szuper Early Bird ár: (csak 2 hely!): 1 888 €
Második körös ár: (október 31-ig): 2 222 €
Teljes ár (november 1-től): 2 555 €



11-NAPOS ELVONULÁS

2025. december 29 – 2026. január 8.
Helyszín: Lovina + Udara Festival + Ubud
Szállás: 2 fő/szoba

Részvételi díjak:

Szuper Early Bird ár: (csak 2 hely!): 2 555 €
Második körös ár: (október 31-ig): 2 888 €
Teljes ár (november 1-től): 3 333 €

KAPCSOLATFELVÉTEL

MARTA:



+36306371630 (WhatsApp - Marti)



www.thebreathandbeyond.com



yamakd@gmail.com

DIANA:



+36306371630 (WhatsApp - Marti)



www.thebreathandbeyond.com



yamakd@gmail.com

