



10 Tage

Sri Lanka

TRANSFORMATIVE INNER EXPEDITION

Ein außergewöhnlicher
Erfahrungsraum.
Eine Expedition
nach innen.

ERLEBE SRI LANKA MIT ALL DEINEN
SINNEN – EIN KATALYSATOR FÜR
PERSÖNLICHES WACHSTUM, KLARHEIT
UND NEUE PERSPEKTIVEN.

ABENTEUER. NATUR. KULTUR. WACHSTUM.

Inspirierende Erlebnisse für Deine persönliche Reise.



INTENSIVE
ENTWICKLUNGSARBEIT



ERLEBNIS ALS
TRANSFORMATION



SRI LANKA ALS
ERLEBNISRAUM



RAUS AUS DER
KOMFORTZONE



LEICHTIGKEIT &
GENUSS



BASECAMP
VILLA NAOLINA

Wo stehe ich gerade?

Was möchte ich verändern?

Was möchte ich hinter mir lassen?

Was möchte ich neu entdecken?

Als Mensch. Im Beruf. Im Leben.

*The Adventure is you ...
Where stillness meets aliveness.*





Sri Lanka berührt, bewegt und prägt mich seit mehr als 18 Jahren. Was ich hier erfahren und lernen durfte, gebe ich heute weiter.

MEIN PERSÖNLICHER ZUGANG ZU SRI LANKA

Sri Lanka mit seiner Kultur, seiner Natur und seinem Wildlife bildet den äußeren Erfahrungsraum. Dr. Elisabeth Proksch gestaltet und begleitet den inneren Prozess.

Eine **über rund 20 Jahre gewachsene persönliche Verbindung von Dr. Elisabeth Proksch zu Sri Lanka**. Sie hat das Land nicht nur vielfach bereist, sondern zeitweise dort gelebt und Sri Lanka dadurch auch jenseits der touristischen Perspektive kennengelernt.

Aus dieser Zeit sind Wissen, Erfahrungen, persönliche Kontakte und ein Netzwerk entstanden, von denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer heute profitieren.

Besondere Orte, Menschen, Begegnungen und Erfahrungen, die man bei einer ersten oder rein touristischen Reise möglicherweise nicht kennenlernen würde, können so Teil der Inner Expedition werden.

Damit verbinden sich zwei besondere Kompetenzen: **die langjährige Erfahrung von Dr. Elisabeth Proksch in Coaching, Supervision und Transformationsarbeit und ihre persönliche Kenntnis Sri Lankas, seiner Menschen und seiner Lebenswelten.**

So ist Sri Lanka nicht nur die Kulisse für das Programm. **Das Land selbst wird Teil der Erfahrung – und die äußere Expedition zum Impuls für die innere.**



UNSER BASECAMP: DIE VILLA NAOLINA

Die **Villa Naolina in Weligama** bildet den zentralen Ausgangspunkt für Coaching, Reflexion, Austausch und Rückzug während der **Transformative Inner Expedition**.

Die Villa Naolina ist ein **Ort mit Charakter**.

Sie ist kein modernes Luxusresort und keine durchgestylte Designvilla.

Sie ist eine **alte, liebevoll renovierte Villa im portugiesisch geprägten Stil** – ein Haus mit Geschichte, Persönlichkeit und durchaus auch den kleinen Eigenheiten und „Wehwehchen“, die ein älteres Gebäude mit sich bringt.

Gerade darin liegt ein Teil ihres Charmes.

Die Räume erzählen von einer anderen Zeit. Der Garten ist einfach, natürlich und eher rustikal als perfekt inszeniert. Hier geht es nicht um makellosen Fünf-Sterne-Luxus oder darum, dass jedes Detail dem Standard eines modernen internationalen Resorts entspricht.

This is where your Inner Journey takes place ...

Dafür bietet dieser Ort etwas anderes:

Atmosphäre. Persönlichkeit. Ruhe. Meer. Und einen Ort, der sich erstaunlich schnell wie ein Zuhause auf Zeit anfühlen kann.

Die Villa Naolina ist unser Basecamp und unsere Ruheoase auf der ruhigeren Seite der Weligama Bay – und zugleich nur wenige Minuten vom pulsierenden Leben Weligamas mit Restaurants, Beachclubs und geselliger Atmosphäre entfernt.

Die **unmittelbare Nähe zum Strand**, die tropische Umgebung und die besondere Atmosphäre des Hauses schaffen einen Rahmen, der hervorragend zu einem Entwicklungsprogramm passt, bei dem es nicht um äußere Perfektion, sondern um Wahrnehmung, Begegnung und persönliche Entwicklung geht.

Die Villa wird während der **Transformative Inner Expedition** zum **Basecamp für die innere Expedition** – unabhängig davon, ob Teilnehmerinnen und Teilnehmer direkt dort oder in einer externen Unterkunft wohnen.

TRANSFORMATIVE INNER EXPEDITION SRI LANKA

10 Tage. Ein außergewöhnlicher Erfahrungsraum. Eine Expedition nach Innen.

Die **Transformative Inner Expedition Sri Lanka** ist ein zehntätiges intensives Transformations- und Entwicklungsprogramm mit **Dr. Elisabeth Proksch**, das Coaching, Supervision, persönliche Reflexion und erfahrungsorientiertes Lernen miteinander verbindet.

Im Mittelpunkt steht nicht das klassische Bereisen eines Landes. Im Mittelpunkt steht der Mensch – mit seinen Fragen, Entscheidungen, Übergängen, persönlichen und beruflichen Herausforderungen und dem Wunsch, Entwicklung nicht nur zu denken, sondern tatsächlich zu erleben.

Sri Lanka schafft dafür einen **außergewöhnlichen Erfahrungsraum**.

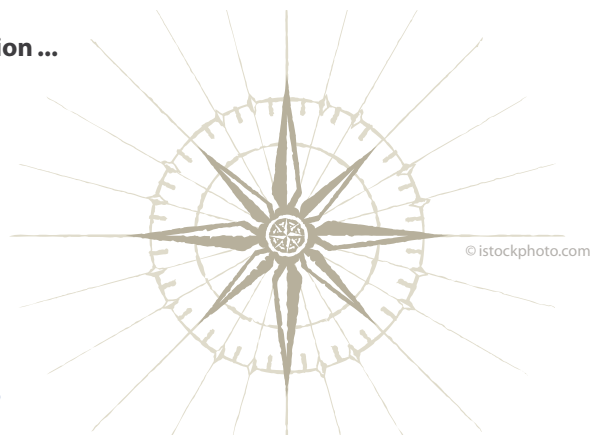
Die Begegnung mit einer anderen Kultur, Natur und Lebensweise, das Verlassen vertrauter Routinen und ausgewählte Outdoor-Erfahrungen eröffnen neue Perspektiven. Erfahrungen außerhalb des gewohnten Umfelds werden aufgegriffen, reflektiert und in den persönlichen Transformationsprozess integriert.

Eine äußere Expedition wird zum Erfahrungsraum für eine innere Expedition ...

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, IN DENEN KLASSISCHE WORKSHOP- UND ENTWICKLUNGSSETTINGS ZU KLEIN WERDEN.



Mit der Kraft des Wasserfalls loslassen, was nicht mehr trägt - und Raum schaffen für das, was kommen darf.



WORUM GEHT ES?

Es gibt Momente im Leben, in denen **klassische Workshop- und Entwicklungssettings zu klein werden**.

Wenn wir an grundlegenden Fragen arbeiten, neue Perspektiven entwickeln oder eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster verlassen wollen, kann es hilfreich sein, auch räumlich aus dem Gewohnten herauszutreten.

Genau hier setzt die **Transformative Inner Expedition** an.

Über zehn Tage entsteht ein intensiver Entwicklungsraum aus:

- persönlichem Coaching im Einzelsetting oder in der Gruppe,
- Reflexionsarbeit und Supervision,
- persönlicher Transformationsarbeit,
- erfahrungs- und aktionsorientierten Übungen,
- ausgewählten Outdoor-Erfahrungen und Expeditionen,
- bewussten Zeiten für Rückzug, Wahrnehmung und Integration,
- sowie der kontinuierlichen Begleitung des individuellen Entwicklungsprozesses.

Bereits vor der Anmeldung findet ein persönliches Gespräch mit **Dr. Elisabeth Proksch** statt. Dabei geht es um die aktuelle persönliche oder berufliche Situation, mögliche Themen und Fragestellungen und darum, was der einzelne Mensch aus diesen zehn Tagen für sich mitnehmen möchte.

Auf dieser Grundlage wird die Detailarchitektur des Programms auf die jeweilige Zusammensetzung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt.



Sri Lanka

TRANSFORMATIVE INNER EXPEDITION



Wilde Begegnungen,
die berühren.



Sri Lankas wilde Seite
hautnah erleben.

Die Kraft des Meeres spüren.
Weite erleben. Loslassen.



Innehalten, zur Ruhe
kommen und neue
Kraft schöpfen.



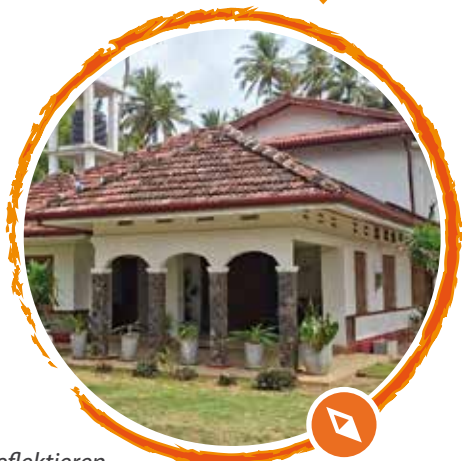
Kultur entdecken und
Geschichte erleben.



Stille Orte entdecken
und Spiritualität
begegnen.



Wohlfühlen. Reflektieren.
Neue Erkenntnisse gewinnen.



SRI LANKA ALS ERFAHRUNGSRAUM

› Warum Sri Lanka?

Weil Veränderung leichter sichtbar werden kann, wenn wir unser gewohntes Umfeld verlassen.

Sri Lanka ist ein Land der Gegensätze: **Ruhe und Intensität. Einfachheit und Fülle. Natur und Bewegung. Fremdheit und erstaunliche Vertrautheit.**

Die andere Umgebung schafft Abstand zum Alltag. Routinen werden unterbrochen. Wahrnehmung verändert sich. Dinge, die zu Hause selbstverständlich erscheinen, können plötzlich aus einer anderen Perspektive betrachtet werden.

› Meer. Weite. Perspektive.

Die Küste Sri Lankas schafft Raum. Ein fast menschenleerer Strand kann zum Ort für eine Coaching- oder Reflexionssession werden. Das Meer, der Horizont und die Weite bilden dabei nicht nur eine Kulisse, sondern einen Erfahrungsraum.

› Wildlife. Natur. Begegnung.

Sri Lanka besitzt eine außergewöhnliche Natur- und Tierwelt. Die Begegnung mit Wildlife und ursprünglicher Natur bringt uns in Situationen, die sich nicht vollständig planen lassen.

Wahrnehmen. Beobachten. Abwarten. Aufmerksam sein. Mit dem Unvorhersehbaren umgehen.

Auch darin können Erfahrungen liegen, die anschließend in den persönlichen Transformationsprozess einfließen.

› Regenwald. Bewegung. Intensität.

Üppige Vegetation, Wasser, Geräusche, Feuchtigkeit und Bewegung schaffen einen vollkommen anderen Erfahrungsraum als unser gewohnter Alltag.

Natur wird hier unmittelbar spürbar.

› Kultur. Geschichte. Stille.

Die jahrhundertealte buddhistische Kultur Sri Lankas eröffnet wiederum eine andere Perspektive.

Historische Tempel, spirituelle Orte und die Begegnung mit einer anderen kulturellen Tradition schaffen Räume für Stille, Wahrnehmung und Reflexion.

› Begegnung. Lebendigkeit. Leichtigkeit.

Bewusste Zeiten für sich selbst wechseln sich mit Begegnung, gemeinsamem Erleben, gutem Essen und dem lebendigen Leben Weligamas ab. Auch Leichtigkeit und Genuss sind Teil dieser Inner Expedition.

The Adventure is you ...

WAS DIESE INNER EXPEDITION IN SRI LANKA BESONDERS MACHT

Nicht jeder Tag sieht gleich aus.

Manche Erfahrungen entstehen im Gespräch. Andere draußen in der Natur. Manche in der Begegnung mit anderen Menschen. Und manche vielleicht morgens am Meer, wenn plötzlich eine Frage auftaucht, für die im normalen Alltag nie wirklich Raum war.

Die unterschiedlichen Elemente werden bewusst miteinander verbunden.

- Erfahrung wird zur Reflexion.
- Reflexion schafft Erkenntnis.
- Erkenntnis eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten.



Wenn Komfort leiser wird und das Wesentliche spürbarer!

MÖGLICHE ERFAHRUNGSRÄUME & OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Je nach Zusammensetzung der Gruppe, persönlicher Eignung, Wetterbedingungen und örtlichen Gegebenheiten können unter anderem folgende Erfahrungsräume und Outdoor-Aktivitäten Bestandteil der **Transformative Inner Expedition** sein:



Beach Sessions – Coaching, Reflexion und persönliche Transformationsarbeit direkt am Meer



Regenwald- und Naturerfahrungen, beispielsweise im **Sinharaja Rainforest**



Wildlife-Erfahrungen und bewusste Naturbeobachtung, in ausgewählten **National Parks**



Wanderungen und Trekking in unterschiedlichen Landschafts- und Naturräumen



Begegnungen mit der Kultur und Spiritualität Sri Lankas, beispielsweise an historischen buddhistischen Orten



Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Reflexionseinheiten in der Natur



Meer & Wellen als Erfahrungsraum – die Möglichkeit, sich mit Bodyboard oder Surfboard auf die Bewegung und Dynamik des Meeres einzulassen und dabei eigene Reaktionen auf Balance, Veränderung, Kontrollverlust, Mut und Vertrauen wahrzunehmen

weitere, auf die jeweilige Gruppe und den Transformationsprozess abgestimmte Erfahrungsräume.

Und Zeit für sich selbst.

WIE SEHEN DIE ZEHN TAGE AUS?

Die **Transformative Inner Expedition** folgt einer bewusst entwickelten Dramaturgie – **aber keinem starren Stundenplan**.

Dabei geht es nicht darum, möglichst viele Aktivitäten zu absolvieren oder ein touristisches Besichtigungsprogramm abzuarbeiten.

Es gibt Zeiten intensiver gemeinsamer Arbeit und persönlichen Coachings.

Und es gibt Zeit für Leichtigkeit, Genuss und geselliges Beisammensein.

Gemeinsame Abende, gutes Essen, spontane Begegnungen oder das **Abend- und Nightlife von Weligama** und Umgebung können ebenso Teil dieser zehn Tage sein. Ob gemeinsam in der Gruppe, in kleiner Runde oder ganz individuell – es gibt bewusst auch Raum, **Sri Lanka mit allen Sinnen zu erleben**, das Leben vor Ort zu genießen und einfach eine gute Zeit miteinander zu verbringen.

Denn persönliche Entwicklung entsteht nicht ausschließlich in Coaching- und Reflexionseinheiten. **Auch Leichtigkeit, Freude, Genuss, Begegnung und gemeinsames Erleben können Teil eines intensiven Entwicklungsprozesses sein.**

FÜR WEN IST DIE TRANSFORMATIVE INNER EXPEDITION IN SRI LANKA GEDACHT?

Die **Transformative Inner Expedition Sri Lanka** richtet sich an Menschen, die bereit sind, sich zehn Tage bewusst Zeit für ihre eigene Entwicklung zu nehmen – und die gleichzeitig neugierig darauf sind, **Sri Lanka mit seiner ganz eigenen Kultur, seiner faszinierenden Natur und seinem Wildlife zu entdecken und diese Erfahrungen als Impulse und Katalysator für die persönliche Entwicklung zu nutzen.**

Es geht nicht darum, „ein Problem haben zu müssen“.

Es geht um **Entwicklung, Klarheit, Reflexion, Neugier, neue Perspektiven, Offenheit und Veränderungsbereitschaft.**

Vor jeder Anmeldung findet deshalb ein persönliches Gespräch mit **Dr. Elisabeth Proksch** statt – persönlich oder online. Es dient dem gegenseitigen Kennenlernen und auch der Frage, ob dieses besondere Format und die Zusammensetzung der jeweiligen Gruppe für die Teilnehmerin oder den Teilnehmer passend sind.

Denn eine Transformative Inner Expedition lebt nicht nur von ihrem Programm und den Orten, die wir entdecken. Sie lebt vor allem von den Menschen, die sich darauf einlassen.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

TRANSFORMATIVE INNER EXPEDITION

Dr. Elisabeth Proksch / Dr. Proksch Consult KG verantwortet die **Konzeption und Durchführung der Transformative Inner Expedition** mit Coaching, Supervision, Reflexion und persönlicher Transformationsarbeit.

Unterkunft, Reise-, Outdoor- und weitere lokale Leistungen werden **gesondert über Lanka Explorer Tours bzw. die jeweiligen lokalen Anbieter gebucht** und von diesen durchgeführt und verantwortet.

KOSTEN & BUCHUNG

Für die **Transformative Inner Expedition sowie die begleitenden Reise- und Outdoor-Leistungen fallen jeweils gesonderte Kosten an**. Die jeweiligen Leistungen werden bei den dafür verantwortlichen Unternehmen bzw. lokalen Anbietern **gebucht und abgerechnet**. Es gelten deren jeweilige Geschäfts- und Stornobedingungen.

Das Honorar von **Dr. Elisabeth Proksch / Dr. Proksch Consult KG** umfasst ausschließlich die **Vorbereitung, Konzeption und Durchführung der Transformative Inner Expedition sowie die dafür erforderliche Abstimmung mit den lokalen Unternehmen und Anbietern**.

Unterkunft sowie die vereinbarten Reise- und Outdoor-Leistungen werden **weitgehend über Lanka Explorer Tours gebucht und abgewickelt**. Weitere Leistungen, wie beispielsweise die Safari im Nationalpark, werden über den jeweiligen lokalen Anbieter **gebucht und abgerechnet**.

Eine detaillierte Übersicht über Leistungen, Kosten und Organisation finden Sie in einem gesonderten Informationsblatt sowie im Vertragsdokument.

AN- & ABREISE

Die **An- und Abreise erfolgt individuell**. Flug sowie Transfer vom Flughafen nach Weligama und zurück sind nicht inkludiert. Die **Transformative Inner Expedition beginnt am**

ersten Programmtag in der Villa Naolina.

Ein detaillierter **Zeit- und Ablaufplan** wird den Teilnehmer/innen nach Anmeldung und Fixbuchung zugesandt.

Lanka Explorer Tours unterstützt auf Wunsch gerne bei der Organisation des Transfers vom Flughafen nach Weligama sowie für die Rückfahrt von Weligama zum Flughafen.



Surferfahrung mit Aruna – Weligama ist seine Heimat. Als einer der Surf-Pioniere der Bay und Surfxperte eröffnete er hier vor mehr als 20 Jahren die Samaru Surf School.

NICHT DIE AKTIVITÄT
STEHT IM MITTELPUNKT!
ENTSCHEIDEND IST, WAS SIE
IN BEWEGUNG BRINGT.



OUTDOOR-AKTIVITÄTEN & AUSFLÜGE

Die Teilnahme an einzelnen **Outdoor-Aktivitäten und Ausflügen ist freiwillig und erfolgt auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko**. Ob einzelne Aktivitäten wahrgenommen werden, entscheiden die Teilnehmer/innen vorort selbst. Eine Nichtteilnahme beeinträchtigt die Qualität und die Teilnahme an der **Transformative Inner Expedition** nicht.

Bei freiwilliger Nichtteilnahme werden die Kosten für bereits gebuchte Aktivitäten aufgrund der organisatorischen Rahmenbedingungen und geltenden Stornobedingungen nicht rückerstattet.

Einzelne Aktivitäten können aufgrund von Wetter, örtlichen Bedingungen, Sicherheitsaspekten oder anderen Gegebenheiten **durch Dr. Elisabeth Proksch oder Lanka Explorer Tours geändert, ersetzt oder abgesagt werden**.

REISEVERSICHERUNG & GESUNDHEIT

Der Abschluss einer **umfassenden Reiseversicherung** wird ausdrücklich empfohlen. Diese sollte insbesondere Stornokosten sowie medizinische Versorgung und Rückholung im Krankheitsfall abdecken.

Vor Reiseantritt wird außerdem eine **individuelle reisemedizinische Beratung** empfohlen. Dabei sollten insbesondere der persönliche Impfschutz sowie mögliche Impfungen **gegen Hepatitis A und B, Dengue-Fieber, Tollwut und Tetanus** abgeklärt werden. Maßgeblich sind die jeweils aktuellen Empfehlungen und die persönliche gesundheitliche Situation.

Weitere Informationen:

Institut für Reise- und Tropenmedizin Wien

https://www.tropeninstitut.at/?utm_source=chatgpt.com

SOLLTE DR. ELISABETH PROKSCH AUSFALLEN

Sollte Dr. Elisabeth Proksch die **Transformative Inner Expedition** aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht durchführen können, **bleiben die bei Lanka Explorer Tours bzw. weiteren lokalen Anbietern gebuchten Unterkunfts-, Reise- und Outdoor-Leistungen davon unberührt und können wie gebucht stattfinden**.

Auf Wunsch können die Teilnehmer/innen ihre gebuchten Reise- bzw. Unterkunftsleistungen stornieren. In diesem Fall gelten die **jeweiligen Stornobedingungen von Lanka Explorer Tours bzw. der weiteren lokalen Anbieter**, beispielsweise des Safari Camps.



Dr. Proksch Consult KG

Dr. Löwy Gasse 85/2
2392 Sulz im Wienerwald
prokschconsult@prokschconsult.at
Mobil +43 (664) 313 9537



www.lanka-explorertours.com



Von links nach rechts:
Kalum (Sri Lanka Experte und Guide),
Dr. Elisabeth Proksch, Sampath (Direktor
und Eigentümer von Lanka Explorer Tours)

DR. ELISABETH PROKSCH

- › Langjährige **Management- und Führungserfahrung in Wirtschaft und Beratung**; seit 2003 selbstständige Unternehmensberaterin, Management Coach und Supervisorin
- › Langjährige Begleitung von **Führungskräften, Teams und Menschen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen**
- › Fundierte Aus- und Weiterbildungen in **Coaching, systemischer Führungs kompetenz, Team- und Gruppendynamik sowie Organisationsaufstellungen**
- › **Lehrbeauftragte der Universität Wien, Keynote Speakerin und Autorin** zu Führung und Persönlichkeitsentwicklung
- › Langjährige Erfahrung mit **erlebnis- und outdoororientierten Entwicklungsformaten** – Lernen und Veränderung durch unmittelbare Erfahrung

DAS TEAM

- › Die **Transformative Inner Expedition Sri Lanka** wird von **Dr. Elisabeth Proksch** konzipiert und inhaltlich geleitet.
- › Sie begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während des gesamten Transformationsprogramms und verantwortet die **Coaching-, Supervisions-, Reflexions- und Transformationsarbeit**.
- › Für ausgewählte Outdoor-Aktivitäten, Expeditionen und lokale Erfahrungen arbeitet Dr. Elisabeth Proksch mit **Lanka Explorer Tours** (Mr. Sampath Sitinamaluwe) und einem erfahrenen **lokalen Guide und Outdoor-Experten** zusammen. Er kennt die Region, die örtlichen Gegebenheiten und die jeweiligen Aktivitäten und begleitet die entsprechenden Programmbestandteile vor Ort.
- › Damit verbindet die **Transformative Inner Expedition** zwei Perspektiven: **die professionelle Begleitung des inneren Transformationsprozesses und die lokale Expertise für die äußeren Erfahrungen und Expeditionen in Sri Lanka**.

DIE SPRACHE

- › Die Coaching-, Supervisions- und Reflexionseinheiten der **Transformative Inner Expedition** werden in **deutscher und/oder englischer Sprache** durchgeführt.
- › Welche Sprache beziehungsweise welche Kombination beider Sprachen verwendet wird, richtet sich nach der **Zusammensetzung der jeweiligen Gruppe sowie der Muttersprache und den Sprachkenntnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer**.
- › Die Kommunikation mit dem lokalen Guide und Outdoor-Experten sowie Erklärungen und Anleitungen im Rahmen der von ihm begleiteten Outdoor-Aktivitäten erfolgen grundsätzlich in **englischer Sprache**.

TERMINE UND ANMELDUNG

Die **Transformative Inner Expedition** wird zu ausgewählten, offen ausgeschriebenen Terminen angeboten. Die **aktuellen Termine** werden **auf der Website** der Dr. Proksch Consult KG veröffentlicht. Einzelpersonen können sich für diese Termine über die Dr. Proksch Consult KG anmelden.

Für **private Gruppen oder Teams** aus Organisationen und Unternehmen können darüber hinaus individuelle Termine vereinbart werden. Termin, inhaltliche Schwerpunkte und Ausgestaltung der Transformative Inner Expedition werden dabei passend zur jeweiligen Gruppe gemeinsam abgestimmt.



www.samarubeachhouseweligama.com
(Samaru Surf School)



www.wilpattusafaricamp.com