

**Wellen, Weite und
Bewusstwerdung: Die
transformative Reise entlang
der Küsten von Bali nach
Lombok**



Einleitung

Manchmal braucht es eine geografische Distanz, um sich selbst wieder ein Stück näherzukommen. Im durchgetakteten Alltag der westlichen Welt bewegen wir uns häufig in vordefinierten Rollenbildern. Hektik, übertriebenes Sicherheitsdenken und das ständige Streben nach äusserer Bestätigung lassen wenig Raum für die Frage: *Wer bin ich wirklich und was wünsche ich mir vom Leben?*

Reisen verändert den Geist. In einer neuen Umgebung, fernab von gewohnten Verpflichtungen, öffnen sich Türen, die im Alltag verschlossen bleiben. Bali und die Nachbarinsel Lombok wirken hierbei wie kraftvolle Katalysatoren. Die omnipräsente Spiritualität der Einheimischen, die Imposanz des Indischen Ozeans und das entschleunigte Leben schaffen den perfekten Raum für Reflexion, Genuss und nachhaltige Transformation.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Die Surfszene der Südwestküste: Canggu	3
Die Bukit-Halbinsel: Das Zentrum des indonesischen Riff-Surfens	5
Die Legende Gerry Lopez & die Demut vor der Welle	7
Gastronomie & Lifestyle auf der Bukit-Halbinsel	8
Empfehlenswerte Surfcamps auf Bali	10
Surfcamps in der Region Canggu	10
Surfcamps auf der Bukit-Halbinsel	11
Hinweis für erfahrene Surfer und Nicht-Surfer	11
Ubud: Das spirituelle Herz im Landesinneren	11
Weiterreise nach Lombok: Unberührte Natur und leere Line-ups	13
Fazit: Die transformative Synergie von Natur und Bewusstsein	14
Weitere Impressionen	16
Der Autor	18
Hilfreiche Links	18

Die Surfszene der Südwestküste: Canggu

Die Entdeckungsreise startet in der lebendigen Küstenregion Canggu. Hier verschmelzen internationale Surf-Kultur und gesunder Lifestyle zu einer einzigartigen Atmosphäre. Die Küstenlinie rund um Canggu zeichnet sich durch eine hohe Dichte an unterschiedlichen Spots aus, die auf dunklem Vulkan-Sand sowie flachen Riffplatten brechen.

- **A - Kedungu:** Etwas nördlich gelegen, bietet Kedungu entspannte Bedingungen mit sanft brechenden Wellen, was ideal für Einsteiger und Intermediates geeignet ist. Da man hier deutlich weniger Surfer im Line-up antrifft, gilt der Spot als echter Geheimtipp.

- **B - Pererenan Beach (Pererenan Stairs):** Erzeugt kraftvolle, schnelle Linkswellen sowie wuchtige Rechte. Dieser Spot ist besonders geeignet für Intermediates bis Fortgeschrittene.
- **C - Rivermouth & Sandbar:** An der Mündung erzeugt Rivermouth eine schnelle, hohle Rechte. Sandbar bietet wechselnde, hohle Sektionen für Shortboarder. Beide Breaks richten sich vor allem an Fortgeschrittene und Pros.
- **D - Echo Beach:** Ein weltbekannter Break mit anspruchsvollen Links- und Rechtswellen über flacherem Untergrund. Ideal geeignet für Intermediates bis erfahrene Surfer.
- **E - Old Man's:** Eines der bekanntesten Zentren der Longboard-Szene, das mit breiten, nachsichtigen Riffwellen lange Ritte ermöglicht. Perfekt geeignet für Anfänger, Aufsteiger, Intermediates und Longboarder.
- **F - Batu Bolong:** Der wohl ikonischste Longboard-Spot Balis. Hier rollen extrem sanfte, breite Wellen an, die viel Gleitfläche bieten und ideale Bedingungen für Anfänger, Aufsteiger sowie Longboarder schaffen.
- **G - Berawa:** Ein vielseitiger Spot weiter südlich in Canggu. Bietet sanftere Links- und Rechtswellen über Sand und Riff, die sich sowohl für Anfänger als auch für Intermediates und fortgeschrittene Surfer eignen.



Neben dem Ozean bietet Canggu inspirierende Treffpunkte wie das

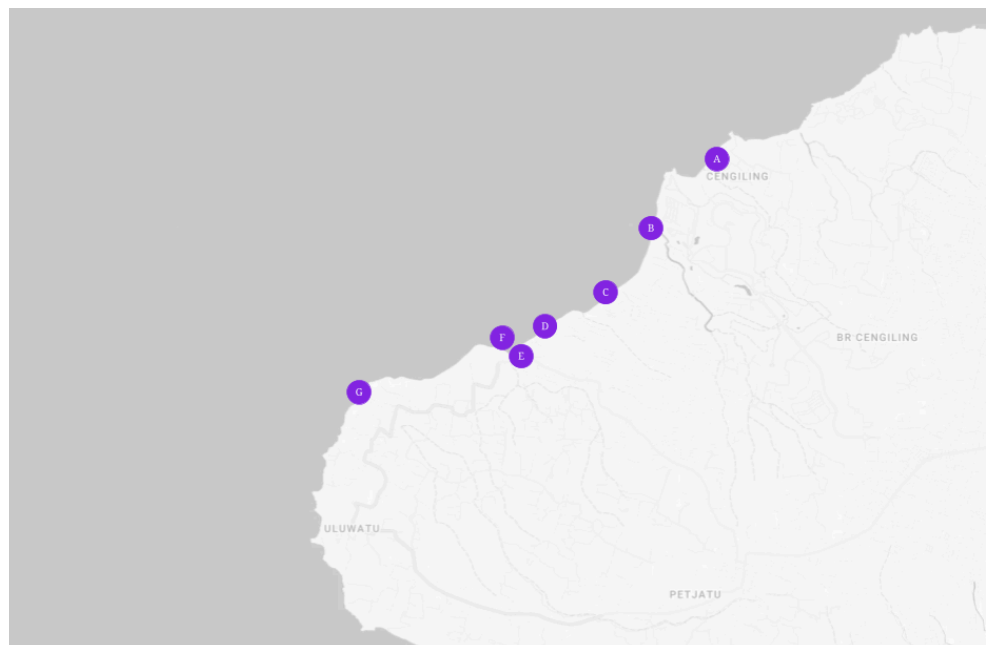


Deus Ex Machina (Temple of Enthusiasm): eine Symbiose aus Shaper-Bucht, Custom-Motorradwerkstatt, Kunstgalerie und Café. Auch kulinarisch setzt die Region Massstäbe: Restaurants wie **I am Vegan Babe** zeigen, wie vielseitig, lecker und nährend die pflanzliche Küche ist. Die balinesische Gastronomie besticht durch frische exotische Früchte voller Vitamine, die dem Körper neue Energie schenken und das Wohlbefinden nachhaltig fördern.

Die Bukit-Halbinsel: Das Zentrum des indonesischen Riff-Surfens

Reist man die Küste weiter nach Süden, erreicht man die beeindruckende Bukit-Halbinsel. Hier wandelt sich die Topografie drastisch: Steile Kalksteinklippen ragen empor, an deren Fuss sich einige der weltbesten Linkswellen brechen. Dünungen, die über hunderte von Kilometern über den Ozean rollen, prallen hier mit gewaltiger Kraft auf die Korallenriffe. An der Westküste konzentrieren sich die bekanntesten Spots:

- **A - Balangan:** Korallenriff, geeignet für Intermediate bis Pro. Bietet eine lange, schnelle Linkswelle vor malerischer Kulisse und ist stark gezeitenabhängig. Da man hier deutlich weniger Surfer im Line-up antrifft, gilt der Spot als Geheimtipp.
- **B - Dreamland:** Sand- und Riff-Gemisch, geeignet für Anfänger bis Intermediate. Zeichnet sich durch sanfte A-Frames bei kleinem Swell aus und wird bei grossem Swell wuchtig.
- **C - Bingin:** Flaches Korallenriff, geeignet für Advanced bis Pro. Bietet eine extrem konsistente, hohle und kurze Linkswelle.
- **D - Impossibles:** Langgezogenes Riff, geeignet für Advanced bis Pro. Eine sehr schnelle Linkswelle mit mehreren Sektionen.
- **E - Padang Padang (Baby / Inner):** Sand und seichtes Riff, geeignet für Anfänger bis Intermediate. Eine geschützte, sanfte Welle in der Bucht, die ideal für Aufsteiger ist.
- **F - Padang Padang (Outer):** Flaches Korallenriff, geeignet für Experten und Pros. Die «balinesische Pipeline» mit einer extrem hohlen, schnellen Barrel-Welle.
- **G - Uluwatu:** Tiefes Riff mit Höhleneinstieg, geeignet für Advanced bis Expert. Ein legendärer Break mit mehreren Sektionen wie Peak, Racetrack und Temples.



Ein kulturelles Juwel der Südhalbinsel ist der Klippentempel **Pura Luhur Uluwatu**,



der 70 Meter über dem tosenden Meer thront und den Ort mit magischer Spiritualität erfüllt.

Die Legende Gerry Lopez & die Demut vor der Welle

Uluwatu ist eng mit der Surfkone Gerry Lopez verbunden. In den 1970er-Jahren gehörte er zu den Pionieren, die diesen Ort für die Surfwelt erschlossen. In seinem Buch [Surfing Is Where You Find It](#), das wir auch bei Way back to you im Sortiment führen, beschreibt er eindrücklich seine Erlebnisse und die Weisheiten des Ozeans. Lopez betont stets die enge Verbindung zwischen Surfen und Yoga als zwei Pfade,

die den Geist schärfen und innere Ruhe schenken.



Das Surfen in den kraftvollen Wellen der Bukit-Halbinsel ist eine Lektion in Demut. Wer versucht, die Natur mit reinem Willen zu dominieren, wird unbarmherzig untergehen. Auf der Welle existieren weder Vergangenheit noch Zukunft, denn es zählt einzig das absolute Jetzt. Surfen lehrt uns, das Ego am Strand zurückzulassen und sich den Gegebenheiten flexibel anzupassen.

Gastronomie & Lifestyle auf der Bukit-Halbinsel

Neben erstklassigen Wellen bietet die Bukit-Halbinsel ein besonderes Lebensgefühl:

- **The Cashew Tree:** Beliebtes Restaurant in Bingin mit gesunder, frischer Küche in traumhafter Gartenatmosphäre.
- **Drifter Surf Shop:** Dieser legendäre Treffpunkt entstand in enger Verbindung mit Surfikone Rob Machado und dem richtungsweisenden Surffilm «The Drifter». Drifter ist weit mehr als ein Surfshop: Es vereint Café, Restaurant und Kunstgalerie in einem authentischen Surf-Ambiente. Regelmässig finden hier Kunstausstellungen mit Werken von Künstlern wie

Rob Machado, Andy Davis und Ozzy Wrong statt. Darüber hinaus lockt die Location mit gemütlichen Filmabenden bei Popcorn, monatlichen Surfboard-Swaps, Handwerks-Workshops sowie traditionellen Balinesischen Nächten mit Live-Gamelan-Musik.

- **Uluwatu Surf Villas Restaurant:** Bietet kulinarische Highlights mit fantastischem Blick auf den Ozean.



Das Board mit dem ikonischen Blitz-Logo von Gerry Lopez' Marke Lightning Bolt hängt dort als Hommage an die Wurzeln des Spots hinter der Restaurant-Bar und erinnert an die Zeit, als Uluwatu von einer Handvoll Pionieren entdeckt wurde.

- **Suarga Padang Padang:** Ein Eco-Luxus-Resort nahe dem Padang Padang Beach. Ein Kaffee oder ein traditionelles Nasi Goreng beziehungsweise Bami Goreng auf der Terrasse lohnt sich besonders zur Abendstimmung, wenn die

Sonne untergeht und die Fischerboote vorbeiziehen.



Empfehlenswerte Surfcamps auf Bali

Wer während seines Aufenthalts professionelles Coaching und eine lebendige Community sucht, findet auf Bali hervorragende Anlaufstellen, die sich je nach Region und gewünschtem Vibe unterscheiden.

Surfcamps in der Region Canggu

- **Kima Surf Camp Canggu:** Geeignet für Surf-Enthusiasten, digitale Nomaden und Fitness-Liebhaber. Liegt mitten im Geschehen nahe am Strand von Canggu und bietet ein professionelles Surfguiding-Programm mit täglichen Sessions zu verschiedenen Spots, Videoanalysen, drei Pools, ein Fitnessstudio und Coworking-Flächen.
- **Pelan Pelan Bali Surf Camp:** Geeignet für Ruhesuchende und Mindful-Reisende. Liegt etwas abseits des Trubels im grünen Umland von Canggu und überzeugt durch eine entspannte, familiengeführte Atmosphäre, bei der Surfen harmonisch mit Yoga, Meditation und Massagen kombiniert wird.

- **Wave House Bali:** Geeignet für Anfänger und Intermediates, die ein strukturiertes Lernumfeld schätzen. Das Camp liegt im beliebten Ortsteil Berawa nahe Canggu und kombiniert den Komfort eines modernen Resorts mit einem professionellen Surfschul-Programm.

Surfcamps auf der Bukit-Halbinsel

- **Rapture Surf Camp Padang Padang:** Geeignet für alle Könnnerstufen und Solo-Reisende. Bietet eine perfekte Lage nahe Padang Padang mit Videoanalyse, täglichem Yoga, Pool und Community-Events bei einem ausgewogenen und flexiblen Preisniveau.
- **Suarga Padang Padang:** Geeignet für Fortgeschrittene und öko-bewusste Surfer. Ein Sustainable Luxury Resort mit direktem Blick auf den Peak und erstklassiger Gastronomie im Premium- und High-End-Segment.
- **Dreamsea Uluwatu:** Geeignet für Lifestyle-Surfer und Wellness-Gäste. Besticht durch stilvolles Boho-Design direkt am Strand, Yoga-Schwerpunkt und soziale Vibes im gehobenen Mid-to-High-Segment.
- **Anantara Uluwatu:** Geeignet für Intermediates und Pros mit Luxusanspruch. Bietet eine spektakuläre Klippenlage, Luxus-Spa, Infinity-Pool und professionelles Surf-Coaching im Luxus-Segment.
- **CARI Surf Camp:** Geeignet für Aufsteiger und Intensiv-Schüler. Bietet umfassende 8-Tage-Pakete mit Theorie, Foto- und Videoanalyse sowie Yoga in der Mittelklasse.

Hinweis für erfahrene Surfer und Nicht-Surfer

Für erfahrene Surfer, die kein Surf Camp benötigen, sowie für Nicht-Surfer gilt: Über Plattformen wie Airbnb und Booking.com lassen sich von preiswerten Homestays bis hin zu exklusiven High-End-Villen unkompliziert passende Unterkünfte finden.

Ubud: Das spirituelle Herz im Landesinneren

Ein Abstecher ins Landesinnere nach Ubud rundet die Balireise ab. Ubud gilt als das Zentrum für Yoga, Meditation und Spiritualität. Die tägliche Praxis auf der Matte wird hier nicht als Pflichtaufgabe verstanden, sondern als kontinuierliche Pflege für die Seele.

Überall im Ort prägen brennende Räucherstäbchen, liebevoll gestaltete Opfergaben und mit schwarz-weißem Poleng-Stoff umwickelte Schreine das Strassenbild. Diese vertrauten Symbole verkörpern das balinesische Konzept von Rwa Bhineda, das stetige Streben nach Harmonie und dem Gleichgewicht zwischen den Gegensätzen des Lebens: Licht und Schatten, Ruhe und Bewegung.



Die spürbare Energie Ubuds lädt dazu ein, tief durchzuatmen und das eigene Leben aus der Distanz zu betrachten.

Das Verlassen des gewohnten Umfelds und das Eintauchen in eine fremde Kultur eröffnen dir eine völlig neue Perspektive auf dein eigenes Leben. Wenn du den vertrauten Alltag hinter dir lässt und in die entschleunigte Atmosphäre Balis eintauchst, gewinnst du wie ein Satellit aus der Distanz den nötigen Abstand zu festgefahrenen Denkmustern.



Fernab vom gewohnten Verpflichtungsdruck fallen gesellschaftliche Masken ab und du kannst dir in Ruhe die wirklich wesentlichen Fragen stellen: Erfüllt mich mein aktueller Beruf noch? Passt meine Beziehung? Umgebe ich mich mit Menschen, die mir guttun? Ausführliche Gedankenanstöße und praktische Impulse dazu, wie du durch bewusste Auszeiten mehr Harmonie in deinen Alltag bringst, liest du auch in unserem Blogbeitrag [Finde die Balance im Leben](#).

Weiterreise nach Lombok: Unberührte Natur und leere Line-ups

Wer nach den vielfältigen Eindrücken Balis noch mehr Ruhe sucht, setzt seine Reise auf die Nachbarinsel Lombok fort. Die Anreise erfolgt wahlweise per Speedboat oder bequem per Kurzstreckenflug von Denpasar. Der Flug, beispielsweise mit der renommierten Airline Garuda Indonesia, gilt als die entspannteste Option.

Lombok unterscheidet sich spürbar von Bali: Der Massentourismus ist hier kaum präsent.



Reisende erwarten unberührte Natur, leere Traumstrände und deutlich leere Line-ups ohne Gedränge im Wasser.

Eine besondere Empfehlung nahe Kuta Lombok ist die Symbiosis Surf Lodge. Das Bungalow-Resort liegt friedlich von Palmen umrahmt und bietet mit maximal 22 Betten eine extrem familiäre Atmosphäre. Da es sich nicht um ein riesiges Massencamp handelt, bleiben die Surfgruppen klein. Mit bootgestützten Surf-Sessions führt das Team zu abgelegenen Paradiesstränden mit perfekten Wellen, die man oft mit niemand anderem teilen muss. Zudem gewährt das Team authentische Einblicke in die traditionelle Kultur der Sasak.

Fazit: Die transformative Synergie von Natur und Bewusstsein

Eine Reise von Canggu über die atemberaubenden Klippen von Uluwatu bis in das grüne Herz Ubuds und hinüber zu den ruhigen Buchten Lomboks ist weit mehr als ein einfacher Urlaub. Es ist eine Reise zu sich selbst (Way back to you). Die Verbindung aus der Urkraft des Ozeans,



gesunder pflanzlicher Ernährung, täglicher Achtsamkeit und dem Loslassen des Egos schenkt Klarheit und innere Balance. Wer lernt, im Hier und Jetzt zu leben und die Wellen des Lebens mit Gelassenheit zu reiten, kehrt mit nachhaltiger Lebensfreude in den Alltag zurück.

Weitere Impressionen



Küstenlinie rund um Canggu



Restaurant in Canggu "I am Vegan Babe"



Uluwatu Surfspot mit Blick auf “The Peak” und “Racetrack”



Eindrückliche Felsformation am Thomas Beach



Der Autor

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, diesen Blog zu lesen. Wir hoffen, dass wir dich ein Stück weit an die Traumstrände von Bali und Lombok entführen konnten. Vielleicht ist es Zeit für deine eigene Auszeit? Mit freundlichen Grüßen, dein Way back to you-Team.

Hilfreiche Links

- Mehr Reiseblogs: www.waybacktoyou.ch
- Weitere Inspirationen für deine nächste Reise: www.waybacktoyou.ch
- Unsere Angebot zu Yoga & Meditation: www.waybacktoyou.ch
- Rapture Surf Camp Padang Padang: www.rapturecamps.com
- Suarga Padang Padang Resort: www.suargapadangpadang.com
- Uluwatu Surf Villas Restaurant: www.uluwatusurfvillas.com
- Symbiosis Surf Lodge Lombok: www.symbiosis-surf.com