ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೆಸಾರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವವರು ವಸತಿ ಹಾಗೂ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೂ ಸೇರಿ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಎಂದು ಒಂದು ಮೊತ್ತವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸ್ಥಳ, ಖರ್ಚು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ನೊಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೀಲ್ ಥ್ರೂ ಸ್ಟೋರೀಸ್, ಹೀಲ್ ಥ್ರೂ ಮ್ಯೂಸಿಕ್, ಡ್ಯಾನ್ಸ್, ಆರ್ಟ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಕ್ರಾಫ್ಟ್, ಯೋಗ ಅಂಡ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್, ಓನ್ ಯುವರ್ ಸ್ಟೋರಿ, ನರ್ಚರ್ ಅಂಡ್ ನರಿಷ್ – ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳಿವೆ. ಅನುಭವಿ ತಜ್ಞರು, ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು 'ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಅಧಿವೇಶನ' ಎನ್ನಲೂಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲತೆ, ಬದುಕಿನ ಕನಸು, ಗುರಿ, ಅಭಿಲಾಷೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟರೂಪ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. **Take a break, unwind, connect, heal and indulge in self–care** ಎಂಬುದು ಈ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳ ಧ್ಯೇಯಸೂತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಇದೀಗ ಈ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ರಹದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ಬರಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಸಮುದಾಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಸೇಫ್ಟಿ ಬೆಲ್ಟ್ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಅವರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕ, ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಆಗಂತುಕರೇ. ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬದುಕಿಗೆ ಮೂಗುತೂರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ (**non judgemental**). ಎಲ್ಲರೂ ಅವರ ಆಂತರಿಕ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು, ಆ ಮೂಲಕ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬದುಕನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಾಗ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮೈಮನ ತೋಯ್ದು ಬದಲಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಬೊಗಸೆ ತುಂಬ ಭರವಸೆ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತೀ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಡ್ವೆಂಚರಸ್ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ರೂಹಿ ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ವಸಂತಗಳನ್ನು ಕಂಡವರು. ರಿಟ್ರೀಟ್ ಕುರಿತು ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಹೀಗೆ: 'ದಿನವೂ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ರೋಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ನನ್ನದೇ ಸಮಯ ಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಮೈಮನ ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಪುನಃ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವೆ. ಇದೇ ನನ್ನ ರಿಫ್ರೆಷ್ ಮಂತ್ರ'.

ಸರೋಜಾ ಅವರಿಗೀಗ ಐವತ್ತೈದು ವರ್ಷ. 'ನಾನು ಗಂಡನಿಲ್ಲದ ಒಂಟಿ ಹೆಣ್ಣು. ಆದರೂ ನನಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸುತ್ತುವ ಆಸೆಯಿದೆ. ನಾನು ಟ್ರಾವೆಲ್ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ನ ವರೊಡನೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನನಗೆ ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟು

ಪ್ರವಾಸ ಮೈಮನಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಗೃಹಿಣಿಯರನ್ನು ಹೋದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಊರು ಸುತ್ತಬೇಕೆಂದು ಹಲವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಸುರಕ್ಷತೆ? ಈ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಂತಿದೆ 'ರಿಟ್ರೀಟ್' ಪರಿಕಲ್ಪನೆ.