

Eintauchen in die Ruhe, Inspiration und Kraft im Land des Himalaya



Reisen zu Indigenen
Völkern der Welt



Intensives Yoga, Meditation, Wanderungen und Everest-Flug

In der Nähe von Kathmandu liegt das Nonnenkloster im Shivapuri Nationalpark, das wir – unter anderen – auf dieser Reise besuchen. Wenn Sie Yoga lieben und meditieren möchten, auf diesen Gebieten sich weiterentwickeln und lernen wollen sind Sie bei dieser Reise richtig. Sie erfahren besonders viel über die Kultur Nepals, über Buddhismus und Hinduismus – kombiniert mit Wanderungen vor den Bergpanoramen Nepals. Auch für junge Leute sehr empfehlenswert und geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

HIGHLIGHTS

TÄGLICH Intensivkurse Yoga und Meditation • Kathmandu • Wanderung zum Nagi Gumpa Nonnenkloster • Boudha • Wandern und Meditieren am Shivapuri Mandala-Workshop • Boudhanath Stupa • Kopan Kloster • Vortrag von Lama Rinpoche mit Fragerunde • Bhaktipure • Dhulikhel – Himalaya Panorama Wandern und Meditation – Namobuddha Kloster • Wanderung nach Panauti Besuche der Tempel von Kathmandu • Everest-Flug

HINWEISE

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene mit Yoga- und Meditations-Lehrer Swami Basu Dev Gauli.

YOGA-LEHRER SWAMI BASU DEV GAULI

Swami Basu ist ein spiritueller „Suchender“ und Yoga- und Meditationslehrer. Er praktiziert und lehrt Hatha-Yoga. Durch die Begegnung mit Osho wurde er ein Sannyasin-Yogi. Basu Dev ist in verschiedenen religiösen Praktiken ausgebildet: Therapien, Meditation, Yoga, Reiki, Energiearbeit und Körperarbeit. Er führt kontinuierlich verschiedene Yoga- und Meditations-Programme durch – an heiligen Orten wie z.B. Tempel und Klöster im Kathmandu-Tal, in der Natur um Pokhara, in Buddhas Geburtsort Lumbini ... Er ist Master auf dem Gebiet der buddhistischen Religion und Philosophie /1. Grad) der Tribhuvan University (T.U.), Kathmandu, Nepal.



Termine:

- **04.12.2016 bis 17.12.2016**
- **11.03.2017 bis 24.03.2017**
- **15.10.2017 bis 28.10.2017**

Reisedauer: 14 Tage

Min. Teilnehmer: 6 / Max. Teilnehmer: 12

Preis: 1.690,00 Euro pro Person

Flug-Emissionen ausgleichen mit Atmosfair
Abflughafen Frankfurt
Klimarelevante Emissionen des Fluges:
4.063 kg CO₂ • Freiwillige atmosfair-Spende
für diese Reise: 94,00 Euro



Leistungen:

- Transfer vom und zum Flughafen
- täglich Intensivkurse Yoga und Meditation lt. Programm (außer Tag 5)
- Besuche der Kulturstätten mit Englisch sprechendem Guide
- alle Transfers im Land*
- Everest-Flug
- Wanderungen*
- Übernachtungen im Hotel
- Vollverpflegung, überwiegend Yoga-freundlich vegetarisch (außer Mittagessen und Abendessen in Kathmandu-Stadt)
- warme Getränke
- Wanderführer und Träger für die Wanderungen/Transport
- Buddhistische und andere Vorträge*
- Wanderstöcke
- SympathieMagazin „Nepal verstehen“

*wie im Programm beschrieben

Nicht im Preis enthalten:

- Internationale Anreise
- Alkoholische Getränke, kalte Getränke und Snacks ...
- persönliche Versicherungen/ Reiseversicherungen
- Mittagessen und Abendessen in der Stadt
- Einzelzimmerzuschlag: 250,00 Euro



Individuelle Beratung und Buchung: 0761 47 74 323 • 0172 32 27 404
mail@kia-ora-reisen.de • kia-ora-reisen.de

Yoga und Meditation kombiniert mit Wanderungen und einem Everest Flug

1. Tag – Ankunft in Kathmandu, Hotel und Willkommens-Dinner

Begrüßung am Flughafen und Transfer zum Hotel. Gemeinsames Abendessen zum Willkommen in Nepal in einem typisch nepalesischen Restaurant. Übernachtung im Hotel

2. Tag – Yoga und Relaxen

Den Morgen starten wir mit der ersten Yoga-Stunde, sie dauert von 9 Uhr bis 10:30 Uhr. Anschließend haben wir Zeit zum Ausruhen und Entspannen im Hotel um die Müdigkeit nach dem langen Flug zu vertreiben und in Nepal anzukommen. Gemeinsam geht es dann ins kulturelle Viertel Thamel, wir schauen, wo das Einkaufszentrum ist, welche Restaurants es gibt, wo sich die Bank befindet, tauschen Geld usw. Zurück im Hotel besprechen wir die ganze Tour und erfahren mehr über die Tagesprogramme. Die 2. Yoga-Session findet von 17 - 19 Uhr oder von 17:30 bis 19:30 Uhr statt. Übernachtung im Hotel

3. Tag – Yoga und Kathmandu-Tour

Yoga-Session von 9 - 10:30 Uhr. Zu Fuß gehen wir durch Kathmandu und besuchen die verschiedenen Kulturstätten, die wunderschönen Tempel und Stupas. Am Assan Basar, der einer der ursprünglichsten typischen Märkte Nepals ist, besuchen wir auch den ältesten Sari shop. Unterwegs lernen wir viel vom sozialen Leben der Menschen in Nepal. Wir kosten die einheimischen Gerichte wie die sehr leckeren Momo und trinken würzigen Masala Tee, und unbedingt müssen wir den besten Lassi des ganzen Marktes probieren. Wir besuchen eines der ältesten Shopping-Center, den Bishal Bazaar. Die Tour dauert ca 2, 5 Stunden und wir nehmen jetzt eine Rikscha zurück zum Hotel. Nachdem wir uns ausgeruht haben startet die 2. Yoga-Stunde. Übernachtung im Hotel

4. Tag – Yoga und Wandern

Yoga-Session am Morgen (9:00 - 10:30 Uhr). Kurze Fahrt nach Nagi Gompa (Nagi Gumpa) – einem Nonnenkloster im Shivapuri Nationalpark. Wir erfahren viel über dieses Kloster und seine Bauweise. Spaziergang im Shivapuri Nationalpark am Kloster und 2. Yoga-Session, Meditation. Übernachtung in der Lodge

5. Tag – Wanderung und Meditation

Wir stehen ganz früh auf und machen uns auf den Weg auf den Shivapuri hill. Diese Wanderung führt hauptsächlich durch einen sehr schönen Wald. Ein wundervoller Weg der durch den Wald führt. Am Shivapuri entspringt der Bagmati Fluss. Hier meditieren oft einige Sadhus. Wir genießen den fantastischen Blick auf das Panorama der Himalaya-Kette vom Shivapuri Gipfel. Hier haben wir Zeit und Ruhe um zu meditieren. Anschließend wandern wir zurück zum Kloster. Nach einem späten Mittagessen Rückfahrt nach Boudha und Übernachtung im Hotel.

6. Tag – Yoga und Mandala-Workshop

Morgendliche Yoga-Session (9:00 bis 10:30 Uhr). Unsere Tour führt uns heute um den Boudhanath Stupa, einer der größten Stupas der Welt. Sie hat vier Augenpaare an den 4 Hauptrichtungen und behält immer die Beobachtung auf gutes Verhalten und eine gute Entwicklung. König Man Deva hat diesen Stupa auf Anraten der Göttin Mani Jogini bauen lassen. Der Stupa repräsentiert die Mahayana Philosophie. Dann geht es zum Mandala-Workshop. Wir verbringen dort einige Stunden. Rückkehr zum Hotel und zweite Yoga-Session.

7. Tag – Yoga und Klosterbesuch

Morgendliche Yoga-Session (9:00 bis 10:30 Uhr). Fahrt zum Kloster Kopan wo wir einem Vortrag des Lama Rinpoche folgen. Anschließend Fragerunde - alles zum Thema Buddhismus, Yoga und Meditation und zur Spiritualität. Rückfahrt und zweite Yoga-Session. Übernachtung im Hotel in Boudha.

8. Tag – Everest Flug and Kulturstätten in Bhaktapur

Fahrt zum örtlichen Flughafen am frühen Morgen. Während des Everest Fluges können wir die fantastische und prachtvolle Erscheinung des Everest Himalaya erleben. Der einstündige Flug über den Himalaya konzentriert sich vor allem auf den Mount Everest ... Rückkehr nach Bhaktapur, Frühstück und Check in im Hotel.

Nachdem wir uns gut ausgeruht haben machen wir einen Spaziergang um den Bhaktapur Durbar, der zum UNESCO Welterbe gehört. Wir können hier eine sehr reiche Handwerkskunst in den Werken aus Stein und Holz bewundern. Eine unglaubliche Fülle an historischen Häusern in der Altstadt, mannigfaltige Tempel - trotz des Erdbebens von 2015 ist das meiste erhalten geblieben. Jede Menge traditionelle Handwerke wie Zimmerei, Töpferkunst, Bildhauerei, Schnitzkunst... sind hier zu finden. Abendliche Yoga-Session (wie immer 17 bis 19 Uhr oder 17:30 bis 19:30 Uhr) Übernachtung im Hotel

9. Tag – Ruhetag in Dhulikhel

Yoga am Morgen und Fahrt nach Dhulikhel wo wir historische Kunstwerke und die besondere Architektur der Stadt Dhulikhel kennenlernen - und das mit einem wunderschönen Blick auf das Panorama des Himalaya. Yoga und Meditation am Abend. Übernachtung im Hotel

10. Tag – Yoga, Wandern nach Namobuddha (Kloster) und Meditieren

Nach dem Yoga wandern wir zum berühmten Kloster Namobuddha, das auf einem Berg liegt. Eine spannende Wanderung mit Blick auf die Gipfel der Everest Region. Yoga und Meditation. Übernachtung im Hotel

11. Tag – Yoga und Wanderung nach Panauti

Nach unserer Yoga-Session wandern wir nach Panauti. Die schöne Wanderung führt uns durch Wälder, Dörfer und Terreassenfelder. In Panauti essen wir zu Mittag und fahren dann zurück nach Kathmandu. In Kathmandu Check in im Hotel. Yoga ... Übernachtung im Hotel

12. Tag – Yoga und Besuche berühmter Tempel und Stupas – Kathmandu

Nach dem morgendlichen Yoga haben wir viel Zeit Kathmandu zu besichtigen. Wir besuchen den Pashupatinath Tempel und den Swayambhunath Stupa. Pashupatinath ist einer der größten Hindu-Tempel der Welt. Es ist ein Shiva-Tempel. Der Swayambhunath Stupa ist eine weitere bedeutende Buddhistische Stätte in Kathmandu, umgeben von Hindu-Tempeln. Der Blick über das Kathmandu-Tal von hier aus ist wundervoll. Besuch des Shops unseres Frauenprojektes. Yoga-Session. Übernachtung im Hotel.

13. Tag – Yoga und Relaxen, Shopping und Abschiedsessen

Morgens haben wir unsere Yoga-Session und dann steht der Tag zur freien Verfügung. Ein Tag zum Bummeln, Einkaufen und Genießen. Abendliches Yoga und anschließend Abschieds-Abendessen. Übernachtung im Hotel.

14. Tag – Abreise

Verabschiedung vom Team und Transfer zum Flughafen. Abreise.

ClimatePartner^o
Klimaneutral

