



ASIEN: INDIEN

## YOGA RUNDREISE INDIEN

- > \* Kulturhighlights, Tempelanlagen
- > \* Spirituelle Ashrams
- > \* Natur und Tiere
- > \* Yoga
- > \* Strandurlaub

**Entdecken Sie die Reichtümer Indiens während einer Rundreise. Die Tempel von Chennai - die Fahrt auf dem Hausboot - das satte Grün der Teeplantagen sind nur einige der Highlights Ihrer Reise, bei der Sie von Regina Potocnik, die Indien kennt und liebt, begleitet werden. Zudem täglich Yogaunterricht, um Körper, Geist und Seele zu verwöhnen.**



## REISEDETAILS

### 1. - 13. Reisetag: Rundreiseverlauf

#### 1. Tag

Ankunft in Chennai, dem „Gateway to South“. Chennai war das erste Britische Siedlungsgebiet in Indien. Durch die vielen gepflegten Traditionen und Kulturgüter wird die Stadt oft als Kulturhauptstadt Indiens bezeichnet. Im Jahre 1639 hat England einen Streifen Land von König Vijayanagar gepachtet und dort das Fort St. George errichtet, das wichtigste Landmal der Stadt. Durch den dortigen Britischen Handel hat Chennais

Entwicklung begonnen. Heute ist die Stadt eine bezaubernde Mischung aus Alt und Neu, aus Tradition und Moderne. Sie beziehen Ihr Hotel (The Residency) nach Ankunft und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung.

## **2. Tag - Chennai - Mahabalipuram (65 km / 2 h) und Mahabalipuram - Pondicherry (95 km / 2,5 h)**

Sie starten den Tag mit einer vitalisierenden Yogaeinheit. Nach dem Frühstück fahren Sie nach Mahabalipuram, ein UNESCO World Heritage Ort. Mahabalipuram war im 7. Jhdt. eine Hafenstadt der Pallava Dynastie. Es ist ein Ort voller beeindruckender historischer Monumente, Skulpturen, Tempelanlagen. Die Bauwerke und Objekte zählen zu den besten Beispielen der Dravidian Kunst und Architektur und gelten als Juwel in der Krone des Staates Tamil Nadu. Nach Besuch des berühmten Shore Tempels fahren Sie weiter nach Pondicherry.

Fernab der hektischen Großstädte ist Pondicherry eine kleinere Stadt an der Südküste von Indien. Die frühere französische Kolonie zeigt eine einzigartige Fusion der indischen und französischen Kulturen. Französische Eleganz kombiniert mit südindischem Charme. Historische Gebäude im Kolonialstil, spirituelle Szene, Restaurants und Shops. Ankunft im Hotel (Hotel Atithi). Anschließend Besuch des Sri Aurobindo Ashrams in Auroville.

## **3. Tag - Pondicherry - Trichy (220 km / 5 h)**

Mit Yoga in den Tag. Nach dem Frühstück fahren Sie nach Trichy. Diese historische Stadt, am Ufer des Flusses Cauvery gelegen, war eine Zitadelle der frühen Cholas Dynastie, welche später zur Pallavas Dynastie gefallen ist. Unter der Herrschaft der Nayaks von Madurai erlebte die Stadt ihre Blütezeit. Hauptattraktion der Stadt ist die Felsfestung – 83 m hoch auf einem massiven Felsen gebaut – und Srirangam Sri Ranganathaswamy Tempel, der größte Tempelkomplex Indiens. Ankunft im Hotel (Hotel Sangam). Rest des Tages zur freien Verfügung.

## **4. Tag - Trichy - Madurai (145 km / 4 h )**

Mit Yoga in den Tag. Nach dem Frühstück Stadtbesichtigung Trichy (Felsenfesten und Srirangam). Anschließend fahren Sie weiter nach Madurai, der Tempelstadt. Madurai liegt am Ufer des Flusses Vajgaj und seine Geschichte geht zurück bis in das 6. Jhdt. Im 14. Jhdt. war es Hauptstadt des Pandyan Reiches, viele Tempel der Stadt wurden im Dravidian Stil errichtet. Hauptsehenswürdigkeit der Stadt ist der Sri Meenakshi Tempel. Durch den starken kulturellen Hintergrund beheimatete die Stadt eine Kunst-Akademie mit Kritikern, Poeten etc., welche bei Königen und Volk sehr geschätzt waren. Ankunft im Hotel (Fortune Pandiyan). Später Möglichkeit zur Stadterkundung – ein “must see” ist auch der Tirumalai Kayak Palast und der Sri Meenakshi Tempel. Vielleicht können Sie auch einer Puna Zeremonie im Tempel beiwohnen.

## **5. Tag - Madurai - Thekkady (132 km / 4 h)**

Mit Yoga in den Tag. Nach dem Frühstück fahren Sie hinauf in das Hochland nach Thekkady. Saftiges Grün, tropische Vegetation, Tee- und Gewürzplantagen werden zu sehen sein. Die Gegend in den Western Ghats, beim Periyar Wildlife Reservat zählt weltweit zu den Regionen mit reichster Biodiversität. Das Reservat zieht sich über eine Fläche von 777 qm und ist umgeben von einem künstlich angelegten See mit einer Fläche

von 25 qm. In Thekkady finden Sie auch des Landes einziges Tigerreservat. Der perfekte Ort für Abenteurer und Natur- und Tierliebhaber! Ankunft im Hotel (Cardamom County). Am Abend Besuch einer Gewürzplantage.

#### **6. Tag - Thekkady**

Mit Yoga in den Tag. Nach dem Frühstück auf Entdeckungstour. Genießen Sie eine Bootsfahrt am Periyar See. Vielleicht sehen Sie sogar Sambar Rehe, Bisons oder Elefanten in ihrer natürlichen Umgebung (Dauer 1,5 h). Anschließend Gelegenheit zum Elefantenreiten durch die Plantagen mit abschließendem Fotoshootings (Dauer 30 min.). Am Abend Besuch einer "Kalarippayattu" Aufführung, der ursprünglichen indischen Kampfkunst (Dauer 45 min.). Übernachtung im Hotel (Cardamom County).

#### **7. Tag - Thekkady - Kumarakom (132 km / 4 h)**

Mit Yoga in den Tag. Nach dem Frühstück fahren Sie weiter nach Kumarakom. Eingebettet in saftiges Grün, Gummipflanzungen, Palmen, am Ufer des Vembanad Sees, zählt es zu den schönsten Backwaterregionen Keralas. , wo Sie eine unvergessliche Fahrt und Nacht am Hausboot verbringen. Bei Ankunft (ca. 12.30 Uhr) gehen Sie an Board eines der traditionellen Hausboote und genießen Sie eine entspannende, nostalgische Bootsfahrt am smaragdgrünen See, durch die idyllischen Lagunen, vorbei an kleinen Dörfern, entlang palmengesäumter Ufer, inkl. Verpflegung und Übernachtung am Boot. Ein unvergessliches Erlebnis!

#### **8. Tag - Alleppey - Varkala (130 km / 3,5 h)**

Nach dem Frühstück verlassen Sie das Hausboot (ca 09.00 Uhr) in Alleppey und fahren weiter nach Varkala. Varkala ist ein beliebter Strand- und Pilgerort, der einzige Ort in Kerala, wo Klippen direkt am Strand der Arabischen See zu finden sind. Hohe roten Felsformationen, Palmen, Wasser, Restaurants und ein heiliger Hindu-Strand sind die Merkmale von Varkala. Neben dem Strand ist der über 2000 Jahre alte Janardhana Swamy Tempel die Hauptattraktion der Stadt. Sie beziehen Ihr Hotel (Palm Tree Heritage), wo Sie die nächsten 5 Nächte verbringen werden.

#### **09. Tag - Varkala**

Yoga am Morgen. Tag zur freien Verfügung

#### **10. Tag - Varkala**

Mit Yoga in den Tag. Nach dem Frühstück erkunden Sie die Umgebung. Besuch des Janardhana Swamy Tempels, welcher sich auf einem steilen Hügel befindet. Danach Besuch des Sivagiri Mutt, der letzten Ruhestätte von Sree Narayana Guru, dem großen sozialen Reformen Kerala. Die Ruhestätte befindet sich auf einem Hügelfelsen um ist beliebte Pilgerstätte. Rest des Tages zur freien Verfügung.

#### **11. Tag - Varkala - Amritapuri (68 km / 1,5 h)**

Nach Yoga und Frühstück fahren Sie für eine Tagesreise nach Amritapuri. Mata Amrtanandamayi Devi, kurz Amma genannt, ist eine hinduistische spirituelle Führerin und Guru, welche als Heilige von ihren Anhängern verehrt wird. Sie ist vor allem für ihr großes soziales, humanitäres Engagement geschätzt und bekannt. Ihre "Spezialität" ist das Umarmen der Menschen, was bisher Millionen von Menschen in Anspruch genommen

haben. Amritapuri ist das Headquarter von Ammas Communities und lebendes Beispiel des alten indischen Ideals "the whole world is family". Dort finden Sie Menschen aus aller Welt, aller Sprachen, Kulturen und Religionen – alles unter einem Dach. Gruppenmeditation im Ashram. Am Abend zurück nach Varkala.

### 12. Tag - Varkala

Mit Yoga in den Tag. Tag zur freien Verfügung.

### 13. Tag - Varkala

Mit Yoga in den Tag. Tag zur freien Verfügung.

### 14. Tag - Varkala - Trivandrum (60 km / 1,5 h)

Nach Yoga und Frühstück verabschieden Sie sich von Varkala und fahren nach Trivandrum, der Hauptstadt von Kerala. Hauptattraktion der Stadt ist der See Padmanabhan Swamy Tempel (für Touristen nur von außen zu besichtigen). Sie haben Gelegenheit, das Napier Museum, die Sri Chitra Arts Gallery und den Kuthiramalika Palast zu besichtigen. Ankunft im Hotel (Uday Suites), restlicher Tag zur freien Verfügung.

### 15. Tag - Trivandrum

Transfer zum Flughafen, Heim- oder Weiterreise.

Hoteländerungen (innerhalb gleicher Kategorie) vorbehalten.

## Programmleitung

Dr. Regina Potocnik

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
05.11.2016	19.11.2016	X	2.190 €
05.11.2017	19.11.2017	X	2.190 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 13 Nächte in Hotels mit Halbpension
- > - 1 Nacht am Hausboot mit Vollpension
- > - 12 x 1,5 Stunden Yoga
- > - Rundreise laut Programm inkl. teilweise Eintritte, Bootsfahrten, Elefantenreiten, Kalari Show
- > - alle Fahrten und Transfers im klimatisierten Micro Van
- > - deutschsprachige Reisebegleitung gesamt, zusätzlich englischsprachige Guides vor Ort

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Flug, Visum

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 14

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.