



ASIEN: NEPAL

REISE NACH NEPAL UND ZUR INNEREN MITTE

- > * atemberaubende Bergwelt
- > * Spiritualität
- > * Austausch mit Einheimischen
- > * Yoga
- > ...am Dach der Welt

Ferien für Körper, Geist und Seele: Auf dieser Entdeckungsreise lernen Sie die nepalesische Kultur kennen und vertiefen Ihre Kenntnisse über die hinduistische und buddhistische Religion. Sie erfahren aber auch die Alltagskultur der Bewohner Nepals.



REISEDETAILS

1. - 15. Reisetag: Zum Inhalt

Reiseprogramm

1. Tag

Flug nach Kathmandu.

2. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel Vajra, Kathmandu.

3. Tag: Kathmandu

Morgens praktizieren wir Hatha Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück besichtigen wir die Innenstadt Kathmandus mit dem berühmten Durbar Square. Am Abend besuchen wir die Stupa von Swayambhunath, von wo aus wir das Kathmandutal überblicken können.

Hotel Vajra, Kathmandu

4. Tag: Kathmandu

Morgens praktizieren wir Hatha Yoga und Meditation. Am Vormittag besuchen wir den Tempel von Pashupatinath, die Verbrennungsstätte und der heiligste Platz der Hindus im Kathmandu. Abends Besuch der grossen Stupa von Bodhnath, Zentrum des buddhistischen Lebens in Kathmandu. Hotel Vajra, Kathmandu.

5. Tag: Kathmandu - Patan

Morgens Hatha Yoga und Meditation. Ganztägige Tour nach Patan. Die Stadt entfaltet sich zu einem religiösen wie weltlichen Mittelpunkt mit dem Durbar Square und seinen hinduistischen und buddhistischen Heiligtümern. In diesem „open-air-Museum“ können wir den Alltag der Menschen miterleben, insbesondere den der Kunsthandwerker. Wir besuchen Bildhauer, Holzschnitzer, Metallgiesser, aber auch Malerinnen (Frauenprojekt). Mittagessen in einem exklusiven Restaurant im Patan-Museum. Weiterhin besuchen wir Sehenswürdigkeiten wie die Tempel Kumbhesvara, Kwa Bahal und Mhabauda, auf Wunsch weitere Stätten. Hotel Vajra, Kathmandu.

6. Tag: Bhaktapur

Morgens Hatha Yoga und Meditation. Fahrt nach Bhaktapur, die schönste der Newar-Städte, die ihr historisches Stadtbild ebenso wie ihre althergebrachte Lebensweise bewahrt. Wir besichtigen den Durbar Square, Nyatapala Mandir, Taumadhi Tole, den Königspalast und den Dattajatra-Tempel. Nachmittags besuchen wir den bekannten Mandalamalermaster Madu Narayan Citrakar, der uns in die Kunst der Tangka-Malerei (buddhistische Rollbilder) einführen wird. Wir übernachten in einem geschmackvollen Gästehaus in Bhaktapur. Später haben Sie die Möglichkeit, die Stadt in abendlicher Atmosphäre zu geniessen.

7. Tag: Pokhara

Morgens praktizieren wir Hatha Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück fahren wir nach Pokhara zum Fewa See mit wunderbarem Blick auf die Schneegipfel des Himalaya. Übernachtung im Hotel Mount Kailash Resort.

8. Tag: Pokhara

Morgens praktizieren wir Hatha Yoga und Meditation. Vormittags unternehmen wir eine Ruderbootfahrt über den Fewa See und anschliessend eine Wanderung von ca. 4 Stunden zur Welt Stupa, von wo aus wir das gesamte Pokharatal überblicken und z. B. das Annapurna Massiv sehen können. Am späten Nachmittag kehren wir nach Pokhara zurück. Hotel Mount Kailash Resort.

9. Tag: Wanderung

Morgens praktizieren wir Hatha Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück wandern wir durch viele Bergdörfer bis Sarangkot, einem wunderbaren Aussichtspunkt auf das Annapurnamassiv. Abends haben wir die Gelegenheit, in der Natur zu meditieren. In Sarangkot übernachten wir im Sherpa Resort.

10. Tag: Wanderung

Morgens genießen wir den Sonnenaufgang über dem Annapurnagipfel im Himalaya. Nach einem gemütlichen Frühstück setzen wir unsere Wanderung durch die Chatridörfer und Reisfelder auf einem Panoramaweg bis zum Gurungdorf Dhampus fort. Dort übernachten wir im Guest House Dhaulagiri View Resort.

11. Tag: Dhampus

Heute haben wir die Möglichkeit, von Dhampus aus, ganz in Ruhe die wunderschöne Natur und die Dörfer zu genießen und mit der Bevölkerung ins Gespräch zu kommen. Die Zeit zur freien Verfügung können wir zur inneren Einkehr nutzen. Nachmittag praktizieren wir Yoga in der Natur. Übernachtung im Guest House Dhaulagiri View Resort.

12. Tag: Wanderung - Pokhara

Morgens praktizieren wir Hatha Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück wandern wir ca. 4 Stunden zurück nach Pokhara und besichtigen ein tibetisches Flüchtlingscamp sowie das buddhistische Kloster. Übernachtung im Hotel Mount Kailash Resort in Pokhara.

13. Tag: Pokhara

Heute genießen wir ein dreistündiges Programm im Ayurveda-Zentrum in Pokhara. Der übrige Tag steht zur freien Verfügung. Abendessen auf einem Bauernhof. Hotel Mount Kailash Resort.

14. Tag: Pokhara - Kathmandu

Morgens Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück fliegen wir entlang der Himalayakette zurück nach Kathmandu, sicherlich ein weiterer Höhepunkt unserer Tour.

15. Tag:

Rückflug von Kathmandu

Hinweis: Die Reise führt auf bis zu 1.800 Höhenmeter.

Änderungen des Reiseprogramms sowie der angegebenen Hotels sind ausdrücklich vorbehalten.

Programmleitung

Bishnu Karki (ab 7 Teilnehmern.) Bei weniger als 7 Teilnehmern Programm- und Reiseleitung durch einen erfahrenen Yogalehrer (deutschsprachig).

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
28.03.2015	10.04.2015	X	1.930 €
02.10.2015	16.10.2015	X	1.930 €
26.12.2015	09.01.2016	X	1.930 €
19.03.2016	02.04.2016	X	1.930 €
01.10.2016	15.10.2016	X	1.930 €
26.12.2016	09.01.2017	X	1.930 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - Deutschsprachige Reiseleitung
- > - Übernachtungen mit Frühstück in Kathmandu und Pokhara
- > - Besichtigungen gemäss Programm in Kathmandu und Pokhara
- > - Eintritte in Kathmandu
- > - Yogaeinheiten
- > - Dreistündiges Ayurveda-Programm
- > - Flughafentransfers in Kathmandu
- > - Alle Transfers von und nach Kathmandu
- > - Transfer Kathmandu - Pokhara
- > - Wanderung mit Vollpension ohne Getränke und ohne Alkohol
- > - Alle Transfers in Pokhara
- > - Flug Pokhara - Kathmandu

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Nicht inkludiert:
- > - Flug
- > - Mittagessen und Abendessen (außer während der Wanderung) sowie - Getränke
- > - Visumkosten für Nepal US\$ 40,00 (Gültigkeit 30 Tage ab Ausstellungsdatum)
- > - persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- > - Reiseversicherung (wird für Nepal empfohlen)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 15

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.