

ASIEN: MONGOLEI

## WEITE SPÜREN – GOBI YOGA JOURNEY

- > Die Tour führt durch die grenzenlose Weite der Wüste Gobi und verbindet Yoga, Meditation, Stretching und Trekking an kraftvollen Orten der Südmongolei. Die Teilnehmenden erleben spektakuläre Sanddünen, verborgene Landschaften, alte Tempelruinen und vitalisierende Thermalquellen. Begegnungen mit einer Pferdezüchterfamilie nahe Baga Gazrin Chuluu sowie einer Kamelzüchterfamilie bei Khongorin Els geben authentische Einblicke in das Nomadenleben.
- > Die tägliche Yogapraxis wird von einer zertifizierten Yogalehrerin geleitet; Meditationen werden vor Ort übersetzt. Die Reise ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und bietet eine einmalige Gelegenheit, Körper und Geist zu stärken.

### **Yoga-Reise in die Mongolei - Eine Erfahrung, die in die Tiefe führt**

Diese Yoga-Reise ist eine Einladung zur Reduktion.

Weniger Reize. Weniger Ablenkung. Mehr Raum.

Yoga wird hier zum inneren Kompass – nicht zum Programmpunkt.

Diese Yoga-Reise in die Mongolei ist mehr als Urlaub. Sie ist eine bewusste Entscheidung für Weite, Stille und innere Klarheit. Inmitten der endlosen Steppe entsteht ein Raum, der erlaubt, zu sich selbst zurückzukehren – getragen von der Natur, der Kultur und der besonderen Atmosphäre dieses Landes.

Diese Yoga-Reise in die Mongolei ist ein intensives, kraftvolles Erlebnis – eine Einladung, in Verbindung zu treten: mit der Natur, mit einer faszinierenden Kultur und vor allem mit sich selbst.



## REISEDETAILS

### **1. Reisetag: Individuelle Anreise von Frankfurt**

Anreise per Flugzeug nach Ulaanbaatar.

### **2. Reisetag: Ankunft in der Mongolei - Ulaanbaatar**

Sie werden nach der Ankunft vom Flughafen abgeholt, Fahrt in die Hauptstadt. Unterwegs besuchen Sie den Zaisan Hügel, von wo Sie einen erstaunlichen Überblick über die Stadt bekommen. Nach einer kurzen Erfrischungspause in Ihrem Hotel gehen Sie zum Gandan Kloster, einer buddhistischen Stätte des Landes, das während der ganzen Zeit bis aktiv war. Hier können Sie eine lamaistische religiöse Sitzung hautnah miterleben. Nach dem Mittagessen im Stadtzentrum besuchen Sie das Nationalmuseum und unternehmen anschließend einen kurzen Spaziergang am Sukhbaatar Platz.

Abendessen im Restaurant und Übernachtung in Ihrem Hotel

### **3. Reisetag: Ulaanbaatar - Baga gazar**

Nach dem Frühstück beginnt die Reise in Richtung Süden, Richtung Gobi. Unser heutiges Ziel ist Baga Gazriin Chuluu. Auf dem Weg zu unserem heutigen Nachtlager im Jurtencamp besuchen Sie eine Pferdezüchterfamilie und bekommen einen ersten Einblick in den nomadischen Alltag. Sie erleben, wie die Ziegen, die zu diesem Zweck am Hals wie im Reißverschlussystem aneinander gebunden werden, gemolken werden.

Das Jurtencamp liegt in einer beeindruckenden Gegend aus Felsformationen. Nach einer kurzen Akklimatisierung haben Sie die erste Yogasitzung als Einführung und praktizieren Yoga in der schönen Abendsonne.

Übernachtung im Jurtencamp / Zelt.

### **4. Reisetag: Baga gazar**

Ein freier Tag für Yoga, Meditation und Wanderungen in den energetisch kraftvollen Felsengebirgen, um sich zu entspannen. Die Felsformation besteht aus aufgeschichtetem Granit und beherbergt Wildziegen und Wildschafe. Mit etwas Glück kann man sie auf dem Foto festhalten.

Übernachtung im Zelt/ Jurtencamp

## **5. Reisetag: Baga gazar- Tsagaan suvarga**

Wir begrüßen den Tag heute mit dem gemütlichen Sonnengruß, einer schönen Yogaübung. Nach dem Frühstück fahren Sie hauptsächlich durch die Steppe der Zentralgobi zu dem malerischen Tsagaan Suvarga, übersetzt Weiße Stupa.

Die Weiße Stupa ist ein großer Steilhang mit 200m Höhe und 400m Länge und besteht aus weißem Kalkstein, der über tausende von Jahren durch den Wind auf natürliche Weise geformt wurde. Das Gebiet ist für die einheimischen Menschen heilig.

Nach dem Bezug der Jurten und kurzer Erfrischung können Sie eine kleine Wanderung durch das Gebiet der Weißen Stupa mit anschließender Meditation unternehmen.

Übernachtung im Jurtencamp

## **6. Reisetag: Tsagaan suvarga - Geierschlucht**

Nach einer erfrischenden einstündigen Yogastunde und anschließendem Frühstück fahren Sie heute weiter nach Süden. Das heutige Ziel befindet sich in der Nähe der berühmten Geierschlucht, die sich in den südlichsten Ausläufern der Altai Gebirge befindet, Gobi Altai. Dieser malerische Ort liegt zwischen den wunderschönen Gipfeln des Gurvan Saikhan Berges und beherbergt eine reiche Tierwelt. In der Geierschlucht sind Argali-Schafe und Wildziegen zu Hause. Bartgeier, Milane und andere Greifvögel kreisen hoch am Himmel auf der Nahrungssuche. Am Nachmittag genießen Sie die Weite der Gobi und haben die Gelegenheit die Eindrücke in Tagebüchern festzuhalten.

Übernachtung im Jurtencamp

## **7. Reisetag: Geierschlucht - Yoliin Am**

Früh am Morgen Sonnengruß Yoga und nach dem Frühstück fahren Sie zur berühmten Geierschlucht, wo Sie eine Meditationswanderung in der spektakulären Landschaft genießen. Der Nachmittag ist frei zu gestalten.

Übernachtung im selben Jurtencamp

## **8. Reisetag: Geierschlucht - Khongor Düne**

Sie fahren heute nach einer aufmunternden Yogasitzung und dem Frühstück durch eine wunderschöne Felsen-Schlucht zu der märchenhaften Sanddüne Khongor. Am Nachmittag haben Sie die Gelegenheit eine Kamelzüchterfamilie zu besuchen und einen Kamelausritt durch die Düne zu unternehmen.

Übernachtung im Jurtencamp

## **9. Reisetag: Khongor Düne**

Yoga Stunde bei Sonnenaufgang am Fuß der Düne.

Am Nachmittag genießen Sie in der Oase ein kleines Picknick mit anschließender Entspannungsmassage mit herrlichen Blick auf die Düne. Es werden spezielle Zelte mit Massagebetten aufgebaut damit Sie Ihre Massage mit allen Sinnen genießen und dabei den "Akku" von Körper und Geist mit positiven Energien und Wohlbefinden aufladen.

Übernachtung im Jurtencamp

## **10. Reisetag: Khongor Düne - Bayanzag**

Wir brechen heute nach dem Frühstück zu den imposanten Flaming Cliffs von Bayanzag auf. Hier wurden komplette Dinosaurierskelette, Saurier-Eier und Jungtiere aus der Kreidezeit aufgefunden und auch heute kann man Teile von Fossilien finden.

Unterwegs machen Sie einen Abstecher in den Saksaulwald, der sehenswert ist. Saksaul ist ein Gewächs, das in der Wüste der Gobi zu Hause ist und dessen Wurzeln bis zu 30 m in den Boden wachsen um an Wasser zu gelangen.

Bei Sonnenuntergang machen wir unser heutiges Entspannungs-Yoga, was einen faszinierenden Eindruck hinterlassen wird.

Übernachtung im Jurtencamp

## **11. Reisetag: Bayanzag - Kloster Ongi**

Nach einer wunderbaren Yoga Stunde an den Bayanzag verabschieden wir uns von der Wüste Gobi.

Nach dem Frühstück geht unsere Reise weiter zu den mystischen Ruinen des Klosters Ongi, die sich an den beiden Ufern des Flusses Ongi befinden.

Diese Region hat eine ganz besondere Energie und hier ist es sehr kraftvoll zu meditieren, sodass Sie sich ausreichend Zeit für sich nehmen können.

Übernachtung im Jurtencamp

## **12. Reisetag: Ongi - Uurtiin tokhoi**

Heute geht es weiter zu einem wunderschönen Ort mit dem Namen Uurtiin Tokhoi (gesprochen Urtn Tochoi). Spät angekommen, können wir am Ufer des Flusses unsere Yogamatten auflegen und uns von den Strapazen der heutigen Fahrt durch unsere Yoga und Meditationsstunde erholen.

Übernachtung im Zelt /Jurtencamp

### **13. Reisetag: Uurtiin tokhoi- heiße Quelle von Tsagaan sum via Tuvkhun Kloster**

Aufbruch nach dem Frühstück und Fahrt zu dem märchenhaft gelegenen Kloster Tuvkhun, das Undur Geegen Zanabazar als Ort der Meditation wegen seiner Einzigartigkeit im Jahr 1648 wählte. Undur Geegen Zanabazar war die erste Reinkarnation im mongolischen Buddhismus, war herausragender Gelehrter, Bildhauer, Schmied und Maler. Hier schuf er Skulpturen, 21 Taras, und darunter die weiße und grüne Tara, sowie die Soyombo-Schrift, deren erster Buchstabe auf der Staatsfahne der heutigen Mongolei zu sehen ist.

Was besonders zu betonen ist: mongolische Frauen hatten bereits traditionell einen höheren Stand in der Gesellschaft inne und besaßen größere Unabhängigkeit, als beispielsweise Frauen in islamischen Gesellschaften in Zentralasien, China, Japan oder Korea. Auch dies ein Verdienst von Zanabazar, aber ebenso bereits aus den Zeiten von Chinggis Khaan.

Ein Pferdeausritt zum Kloster ist möglich.

Beeindruckt von der Vielfalt der Landschaften fahren wir weiter in Richtung der heißen Quelle Jaran tsagaan. Die Landschaft von Khangai schenkt uns verschiedene Motive für die unvergesslichen Momente, die wir mit der Kamera festhalten können.

Nach einer abwechslungsreichen Fahrt erreichen wir unser heutiges Nachtlager in einem gemütlichen Jurtencamp.

### **14. Reisetag: Tsagaan sum - Khugnu Khaan via Kharkhorin**

Gut entspannt und aufgetankt nach unserer einstündigen Yogasitzung fahren wir weiter via Kharkhorin zu unserem heutigen Nachtlager in Khugnu Khaan. In Kharkhorin besichtigen wir die imposante Klosteranlage Erdene Dsuu, die auf den Ruinen und aus den Steinen der ehemaligen Hauptstadt des mongolischen Reiches, 1586 erbaut wurde. Das Kloster gehört heute zum UNESCO-Weltkulturerbe.

In unserem Jurtencamp haben wir Gelegenheit für ein Nickerchen, einen (Kletter-) Spaziergang mit grandioser Aussicht in die unendlich weite Steppe oder eine Ausfahrt zur wenigen Kilometer entfernten, zauberhaften Sanddünen-Landschaft, Ausläufer der kleinen Gobi.

Übernachtung im Jurtencamp

### **15. Reisetag: Khugnu Khaan - Ulaanbaatar**

Rückfahrt nach Ulaanbaatar. Nach dem Bezug des Hotelzimmers und einer kurzen Erfrischung ist es möglich, beim größten Kaschmir-Fabrikmarkt einzukaufen.

Am Abend genießen Sie eine beeindruckende Darbietung des Staatlichen Folkloreensembles und ein Abschiedsabendessen.

Übernachtung im Hotel

### **16. Reisetag: Abreise**

Frühstück im Hotel (oder je nach Abflugzeit Frühstück für Unterwegs) und Transfer zum Flughafen, Abreise nach Europa. Ankunft am selben Tag.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
25.07.2026	08.08.2026	!	4.500 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Deutschsprachige Reiseleitung
- > Eintrittsgelder und Nationalparkgebühren lt. Programm
- > Voll-Verpflegung während der ganzen Reise – auch vegetarisch oder vegan möglich (ohne alkoholische Getränke)
- > 11 Jurtencampübernachtungen / 3 Zelt-Übernachtungen und 8 Übernachtungen im Jurtencamp
- > 2 Übernachtungen im Hotel
- > Tägliches Essen Tee, Kaffee und Softgetränke
- > Besuch des Gandan Klosters und des Historischen Museums
- > 11 Yogaeinheiten, je 1 Stunde
- > 2 Meditationsstunden
- > Eine Aroma-Ganzkörpermassage
- > Eine Relaxing Hot Stone Massage
- > Besuch einer Pferdezüchter oder Kamelzüchterfamilien
- > Kamelausritt an der Düne „Khongor Els“
- > traditionelles mongolisches Konzert

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > internationale An- und Abreise
- > Einzelsitzungen mit einer Schamanin
- > Einzelzimmerzuschlag für die Übernachtungen im 4-Sterne Hotel in Ulaanbaatar: 100,00 Euro
- > Einzelzelt: 50,00 Euro
- > Einzelbelegung Ger/Jurte: 400,00 Euro

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 8

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 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 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Ihre Yoga Lehrerin ist eine zugelassene Yoga Lehrerin. Sie führt Meditation, die von Ihrer Reiseleiterin übersetzt werden.
- > Wir besuchen bei der Reise 2 Nomadenfamilien: eine Pferdezüchterfamilie auf dem Weg nach Baga Gazrin Chuluu und eine Kamelzüchterfamilie bei Khongorin Els. Sie bekommen Einblicke in die authentische Lebensweise der Mongolischen Viehzüchterfamilien in den verschiedenen Regionen. Alle Nomadenfamilien haben neben regional typischen Tieren auch immer Schafe und Ziegen und meistens einige Rinder.
- > Verpflegung:
- > Ihre mongolische Reiseleiterin kocht unterwegs für Sie aus frischen Produkten, mit frischem Salat und frischem Obst.
- > Die Verpflegung erfolgt sehr gerne auch vegetarisch oder vegan, bitte lassen Sie uns beider Buchung wissen, was Sie bevorzugen.
- > Info zu den Übernachtungen:
- > 3 Übernachtungen im Zelt sind möglich, um noch näher an der Natur zu sein.
- > Alternativ übernachten Sie im Jurtencamp in der Nähe, wenn Sie keine Zeltübernachtungen wünschen.
- > Dies ist eine achtsame Yoga-Reise, bei der Sie regelmäßig zwei Tage an einem Ort bleiben.

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