



# Yoga, Meditation & Ayurveda in Nepal

## Entdeckungsreise im Kathmandutal und Pokhara

Das fruchtbare Kathmandutal liegt am Fusse des Himalaya-Gebirges. Hier leben Buddhisten, Hindus, Newars, Tibeter und verschiedene andere Volksstämme seit Jahrhunderten friedlich zusammen. Tantrische Religionsformen sind allgegenwärtig in Architektur, Kunsthandwerk und Lebensweise der Nepalis. Diese Erlebnisreise verschafft einen einzigartigen Zugang zur nepalesischen Kultur und unterscheidet sich erheblich von normalen Rundreisen. Vielfältige Begegnungen mit Nepalis und eine kompetente Leitung geben der Reise einen ganz persönlichen Charakter.

### 1. Tag Flug **Zürich – Kathmandu**

### 2. - 14. Tag

Wir geben kein fixes Programm an, weil der jeweilige Reiseverlauf auch von lokalen Anlässen abhängt. Abwechslungsweise unternehmen wir Ausflüge mit kleinen Wanderungen im Kathmandutal und Besichtigungen in den Königsstädten, wobei wir die Interessen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen nach Möglichkeit berücksichtigen.

### **Hier ein paar Ideen zum Ablauf:**

Nach unserer Ankunft spazieren wir durch die Altstadt von Kathmandu und lassen uns von den goldenen Pagodendächern in eine andere Welt entführen. Hier lebt Kumari, das kleine Mädchen, das als lebende Inkarnation der Göttin Taleju verehrt wird.

In Boudha, dem Zentrum der Tibeter, können wir in einem Kloster einem Ritual beiwohnen, das uns in die Götterwelt des Mahayana-Buddhismus einführt. Ein Lama gibt uns eine Audienz und die Möglichkeit, Einblicke in die tibetische Philosophie zu gewinnen. Besuche bei Schamanen, Volksmusikern, Astrologen, Kunsthandwerkern und Malern ermöglichen uns immer wieder ausserordentliche Begegnungen.

In einer Tibetische-Medizin-Klinik oder bei einem ayurvedischen Arzt erfahren wir, wie die traditionelle Heilkunst noch heute praktiziert wird. Eintägige Ausflüge führen uns unter anderem in die alten Königsstädte, so nach Patan mit seinen kostbaren Gebäuden und kunstvollen Holzschnitzereien oder ins mittelalterliche Bhaktapur, wo wir eine traditionelle Malerfamilie besuchen.

Um mit der herrlichen Natur und der Landbevölkerung in Kontakt zu kommen, fahren wir am 9. Tag nach Pokhara. Die Gipfel vom Himalaya mit Annapurna und Macchapuchhare sind zum Greifen nah. Kleine Wanderungen und Bootsfahrten auf dem Phewa-See und Begnas-See zeigen die Bergwelt Nepals von seiner schönsten Seite. Besuch in einer Ayurvedaklinik, einem Bauernhof und im tibetischen Flüchtlingscamp. Wir übernachten auch einmal in Sarangkot am Fusse des Himalaya, wo wir morgens den Sonnenaufgang erleben können.

Intensive Yoga-Lektionen, Meditationen sowie die Weitergabe des Wissens über Ayurveda sind weitere wichtige Bestandteile dieser Begegnungsreise.

### **Reiseleitung**

**Puskal Karki**, der gebürtige Nepalese zeigt uns sein Land von der persönlichen Seite. Er verfügt über gute Deutschkenntnisse und ist neben Trekkingführer auch ein erfahrener Yogalehrer.

## **15. Tag Rückflug Kathmandu – Zürich**

Verlängerung Trekking

### **15 – 21. Tag Trekking Poon Hill**

5-tägiges Trekking mit Übernachtung in lokalen Lodges zum Poon Hill, welches eine atemberaubende Aussicht auf den Annapurna und Dhaulagiri bietet.

## **22 .Tag Rückflug Kathmandu – Zürich**

**Programmänderungen vorbehalten.**

## Reisen in Kleingruppen

15 Tage, Teilnehmerzahl 4 - 16 Pers.

26.12.2017 - 09.01.2018	CHF 3450.—
02.03.2018 - 16.03.2018	CHF 3450.—
23.03.2018 - 06.04.2018	CHF 3450.—
29.09.2018 - 13.10.2018	CHF 3450.—
26.12.2018 - 09.01.2019	CHF 3450.—
Einzelzimmer-Zuschlag	CHF 380.—

