

Yoga-Retreat im indischen Himalaya

Sonntag, 6. April 2025 bis Sonntag, 20. April 2025

1. Tag. Abflug vom Frankfurter Flughafen mit AIR INDIA am späten Abend. Nach 8½ Stunden Flug erreichen wir Delhi.

2. Tag. Wir werden vom Flughafen abgeholt. Nach ca. 5 Stunden Busfahrt erreichen wir **Rishikesh**. Dort sind wir in 2-Bett-Zimmern in einem Hotel/Ayurveda-Resort untergebracht.

2. Tag - 7. Tag. Wir lernen Rishikesh kennen. Nach dem Frühstück ist ein erster Stadtrundgang vorgesehen. Rishikesh ist die spirituelle Hochburg Indiens. Von hier aus beginnen die wichtigen Pilger Routen zu den im Hochhimalaya gelegenen Pilgerstätten. Das Tagesprogramm wird sehr abwechslungsreich gestaltet. Es ergibt sich manchmal aus der Situation heraus. Am Abend besteht die Teilnahme an einer Feuerzeremonie (Aarti).

7. Tag – 14. Tag. Unsere Reise in den Himalaya beginnt nach dem Frühstück. Nach ca. 4 Stunden Busfahrt erreichen wir unseren Zielort. Wir sind in komfortablen 2-Bett-Häusern in der Nähe von Chamba, oberhalb des Tehri Sees auf 1.800 Meter untergebracht. Bei klarer Sicht haben wir einen Blick auf die schneebedeckten Gipfel des Himalayas. Oberhalb unserer Unterkunft lädt ein Shiva-Tempel zum Meditieren ein. Das Yoga-Retreat beginnt mit einer Übungspaxis vor dem Frühstück. Weitere Sessions und Vorträge sind am Vormittag und am Nachmittag geplant. Nach dem Abendessen werden wir Mantras singen. Bernd hat seine Gitarre dabei. Er wird die Reise musikalisch begleiten.

14. Tag. Nach dem Frühstück werden wir zurück nach Haridwar gebracht. Die letzte Nacht verbringen wir in einem Ashram, oder in einem Hotel in Haridwar.

15. Tag. Am frühen Morgen geht es zurück zum Flughafen nach Delhi. Das Frühstück werden wir im Flughafen einnehmen. Am Abend erreichen wir Frankfurt.

Leistungen: das Flugticket (Frankfurt-Delhi-Frankfurt), alle Transportkosten, die Unterkunft in Rishikesh (Frühstück und Abendessen) in 2-Bett-Zimmern, ein 7-tägiges Yoga-Retreat im Himalaya (Unterkunft & Vollverpflegung), der Yogaunterricht und die deutsche Reiseleitung

Nicht im Preis enthalten sind: Das Bahnticket nach Frankfurt und zurück zum Wohnort, die Visa-Gebühren, Impfungen, Kranken-, Gepäck- und Reiserücktrittsversicherung, Trinkgelder, sowie Dinge des persönlichen Bedarfs.

Kosten: 3.280,00 € (alles inkl.). Bei Anmeldung bis 31. Oktober 2024 = 2.980,00 €.

Teilnehmer/Innenzahl: Mindestens 8 Personen, maximal 12 Personen + Reiseleitung

Reiseleitung: Jutta Mönnig und Bernd Bachmeier, Yogalehrer/in BDY/EYU.

Zielgruppe: Yogalehrer/innen und Yogapraktizierende.

