Yoga-Retreat im indischen Himalaya

Sonntag, 17. Oktober 2027 bis Dienstag, 2. November 2027

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

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

19.10.- 21.10.. Nach dem Frühstück ist ein erster Stadtrundgang mit Geld wechseln und Shopping vorgesehen. Einst war Rishikesh die spirituelle Hochburg Indiens. In der Zwischenzeit ist es ein beliebtes Ausflugsziel für indische Familien geworden. Das Tagesprogramm wird abwechslungsreich sein. Es ergibt sich manchmal aus der Situation heraus. Am Abend besteht die Teilnahme an einer Feuerzeremonie (Aarti) am Ganges.

22.10 – 25.10..Unsere Reise in den Himalaya beginnt nach dem Frühstück. Unser Ziel ist Uttarakashi, einer Kleinstadt im indischen Himalaya. Hier werden wir in komfortablen 2-Bettzimmern untergebracht sein. Yoga-Unterricht vor dem Frühstück, Mantrasingen nach dem Abendesssen, Vorträge zumThema Yoga, Wanderungen im Himalaya und der Besuch eines Ashrams werden Bestandteil dieser Zeit sein.

26.10. – 31.10 Von Uttarakashi geht es mit dem Bus zum Rudraksh-Reatreat-Resort oberhalb des Tehri-Stausees in der Nähe von Chamba. Auch hier werden wir in komfortablen 2-Bett-Zimmern untergebracht sein. Bei klarer Sicht haben wir einen Blick auf die schneebedeckten Gipfel des Himalayas. Oberhalb unserer Unterkunft lädt ein Shiva-Tempel zum Meditieren ein. Das Üben von Asana, Pranayama und Meditation gehört zum Tagesprogramm. Vorträge und Wanderungen sind ebenfalls geplant. Nach dem Abendessen werden wir mit Bernd Mantras singen. Ein weiterer Höhepunkt wird das Lichterfest (Diwali) sein.

1.11.. Nach dem Frühstück werden wir zurück nach Haridwar gebracht. Die letzte Nacht verbringen wir in einem Ashram, oder in einem Hotel in Haridwar (2-Bett-Zimmer).

2.11. 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, Auf der Reise in den indischen Himalaya (Unterkunft & Vollverpflegung). Yogaunterricht und die deutsche Reiseleitung

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

Kosten: 3.280,00 € (alles inkl.). Bei Anmeldung bis 31. März 2027 = 2.980,00 €.

Teilnehmer/Innenzahl: Mindestens 8 Personen, maximal 14 Personen + Reiseleitung

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

Wichtige Zusatz Information:

Wir führen diese Reise seit 1993 durch. Mit unserem Vertragspartner in Indien arbeiten wir seit 1997 zusammen. Unsere langjährige Reiseerfahrung geben wir gerne an Sie weiter.

Unsere Reise ist ausschließlich für Yogalehrer/innen und Yogapraktizierende gedacht.

Auf der gesamten Reise ist der Genuss von Alkohol, Nikotin und Drogen unerwünscht.

Bei der Reise handelt es sich um eine Gruppenreise. Wir geben Ihnen genügend Raum, Indien auf eigene Faust zu erkunden. Sie sollten sich jedoch darüber im Klaren sein, dass Sie Teil einer Gruppe sind. Einen Großteil des Tages werden Sie im Kontakt mit der Gruppe sein.

Wir gehen davon aus, dass Sie sich ganz bewusst für die von uns angebotenen Yoga-Elemente des Retreats , der Praxis, als auch für die theoretischen Anteile entschieden haben. Soweit es möglich ist, findet der Yoga-Unterricht jeden Tag statt.

Die Unterbringung in Rishikesh, im Himalaya und in Haridwar erfolgt in 2-Bett-Zimmern. Es stehen **keine** Einzelzimmer zur Verfügung.

Zum gegenseitigen Kennenlernen und für Informationen bieten wir ein Vorbereitungstreffen an. Hier haben Sie u.a. die Möglichkeit, eine Zimmernachbarin kennenzulernen. Der Termin für diese Veranstaltung ist **Samstag, 4. September 2027 von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr bei Jutta Mönnig, Krukenstieg 7, 38110 Giesen – OT Emmerke.**

Bei der Beantragung eines Touristenvisums stehen wir Ihnen telefonisch zur Verfügung. Ihr Visum sollte maximal 4 Wochen vor Abreise beantragt werden. Der Termin für die Visum-Hotline ist **Sonntag, 19. September 2027 von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr unter 05302-4900**.

.Falls Sie jetzt noch Fragen haben, erreichen Sie uns telefonisch unter 05302-4900.

Über Ihre Anmeldung freuen wir uns.