

# **Yoga-Retreat im indischen Himalaya**

**Samstag, 14. Oktober 2023 bis Samstag, 28. Oktober 2023**

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 untergebracht.

2. Tag - 6. Tag. Wir lernen Rishikesh kennen. Vor dem Frühstück findet unsere morgendliche Yogastunde mit Jutta Mönnig statt. 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).

6. Tag – 13. Tag. Unsere Reise in den Himalaya beginnt nach dem Frühstück. Nach ca. 3 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.

13. Tag – 15. Tag. Nach dem Frühstück fahren wir nach Rishikesh zurück. Dort lassen wir das Himalaya-Retreat ausklingen.

15. Tag. Am frühen Morgen werden wir zum Flughafen nach Delhi gebracht. Am Abend erreichen wir Frankfurt.

**Leistungen:** das Flugticket (von Frankfurt nach Delhi und zurück), die Transportkosten Delhi/Rishikesh und zurück, die Unterkunft in Rishikesh (Frühstück und Abendessen) in 2-Bett-Zimmern, ein 7-tägiges Yoga-Retreat im Himalaya (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 verbindlicher Anmeldung bis zum **31. März 2023** gewähren wir einen Frühbucher-Rabatt in Höhe von 200,00 €.

**Teilnehmer/Innenzahl:** Mindestens 8 Personen, maximal 12 Personen

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

**Zielgruppe:** Yogalehrer/innen und Yogapraktizierende.