

YOGA-REISE NORDINDIEN

Ganges: uralte Tempel, buntes Treiben, lebendige Spiritualität

MIT MUKESH GUPTA, SHAKTI & MAHESHWARA LEHNER



Donnerstag 20. März – Sonntag 6. April 2025

Spirituelles Abenteuer, kulturelle Spurensuche und zutiefst menschliche Begegnung auf der **Route: Delhi - Rishikesh - Khajuraho - Varanasi - Delhi.**

EIN WORT VORWEG

Reist man nach Indien, hat man am besten wenig Erwartungen, was den exakten Ablauf von Zeitplänen und Programmpunkten betrifft. Man sollte sich in Indien nicht auf Pünktlichkeit verlassen und alles kann ganz anders kommen als man denkt (... meistens ist es dann umso schöner). In Indien zählt – auch bei guter Planung: „go with the flow“. Deshalb: Änderungen vorbehalten!

Nur für ernsthaft an
Yoga & Spiritualität
interessierte.

HINWEISE

Die Unterbringung erfolgt in i.d.R. komfortablen Doppel- bzw. Einzelzimmern.
Wie in vielen asiatischen Ländern, folgt das Leben in Indien einem anderen Rhythmus. Man steht sehr früh auf. Dafür ruht man mittags oder geht einfach früh ins Bett. Stell dich darauf ein, früh aufzustehen. Wo immer möglich werden wir den Tag um 6 Uhr mit Yogastunde und Meditation beginnen.
Du wirst erstaunt sein, wie gut du dich in dieser Umgebung dabei fühlen wirst, auch wenn du normalerweise im Urlaub gerne länger schläfst.



Preis: 2350,- Euro inkl. Inlandsflug Delhi-Kajuraho, alle Rundreise-Transfers, Unterkunft/Verpflegung in Hotels/Ashrams und gemeinsamer Aktivitäten. (Auf Wunsch Einzelzimmer +500 €)
Deine zusätzl. Kosten: Flug nach Indien, Eigenverpflegung an freien Tagen, Trinkgelder.
Nicht erstattungsfähige Anzahlung bei Anmeldung: 250 €, Vorbereitungstreffen auf Zoom.
Teilnahme ist nicht notwendig aber empfehlenswert. Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Reiseverlauf:

Do 20. März:

Abflug von deinem Flughafen nach Delhi und noch am selben Tag oder im Verlauf der Nacht Ankunft in Delhi.

Ankommen in unserer Unterkunft nur eine halbe Stunde vom Flughafen entfernt. Wir nutzen die ersten Tage für Ausruhen, Yoga, Ashramleben, Spazieren und Akklimatisieren.

Sa 22. März:

Wir nähern uns den Bergen und unser erstes Ziel ist Rishikesh am Fuße des Himalaya. Rishikesh ist das Tor zu den heiligen Orten im Garhwal-Gebirge und zur Quelle der Ganga. Dementsprechend viele Pilger machen hier Station. Mit vier Nächten hier haben wir Zeit in diesen spirituellen Schmelztiegel einzutauchen, durch die Basare zu schlendern und natürlich auch für Yoga, Satsang und Ganga-Aarati im Sivananda Ashram. Es gibt viel zu erleben. Lass dich überraschen.

Mi 26. März:

Am frühen Morgen geht es mit unserem eigenen Minibus zurück nach Delhi für unseren 1-Stunden-Flug nach Khajuraho. Mit seinem noch aus 20 von ehemals 80 Schreinen bestehenden weltberühmten Tempelbezirk aus dem 11. Jh.. In einer sattgrünen Parklandschaft gelegen und mit erotischen Darstellungen übersät, gehört Khajurahos berühmte Tempelarchitektur zum UNESCO Weltkulturerbe. In der Umgebung erkunden wir die Pandava Wasserfälle mit Überresten von Höhlen und Schreinen, von denen es heißt, dass die Pandavas (fünf Pandava-Brüder aus dem Mahabharata-Epos) den Großteil ihrer Zeit im Exil hier verbracht haben. Hier befinden sich auch die Raneh Wasserfälle, berühmt für ihre unglaublichen Felsforma-



WER TEILNEHMEN MÖCHTE, SOLLTE

- bei Yoga Vidya, School for Self-Inquiry, oder einer anderen ganzheitlichen Yogaschule mindestens ein Seminar/Kurs besucht haben
- ernsthaft Yoga-interessiert sein
- offen sein für Mantras, Meditation, Bhakti- und Jnana-Yoga als Teil der spirituellen Praxis dieser Reise
- geistige Flexibilität bei unvorhergesehenen Ereignissen haben
- einfache Unterbringung und Verhältnisse akzeptieren
- sich Ashram-Gepflogenheiten anpassen können, auch in Kleidung und Verhalten
- bereit sein, sich auf Bedürfnis und Tempo einer Gruppe einzulassen, auch wenn es mal nicht dem eigenen entspricht. Vorneweg: Yoga-Reisegruppen sind ganz wunderbar und es öffnen sich viele Türen, die du als normaler Tourist in so kurzer Zeit wahrscheinlich nicht betreten könntest. Aber du bist eben nicht alleine unterwegs.
- während der Reise vegetarisch leben und Alkohol und Drogen jeder Art verzichten können.

VISUM

für die Reise nach Indien ist ein Reisepass mit mindestens noch 6 Monaten Gültigkeit nach Reiseende und ein Touristen-Visum notwendig, das du rechtzeitig online beantragen musst. Alle Infos dazu findest du in unserem ausführlichen Reisevorbereitungs-Brief, den wir dir rechtzeitig zusenden.

GESUNDHEITSVORSORGE

- es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Bitte erkundige dich bei deinem Arzt und entscheide selbst.
- Gegen lästige Mücken pack Insektenschutzmittel und ein Moskitonetz ein.
- Eine kleine Reiseapotheke mit Durchfallmittel, Elektrolyten, Schmerzmittel, Pflaster und einem einfachen Erkältungs-/Fiebermittel ist nützlich.

tionen am Fluss Ken in einer rein kristallinen, farbenprächtigen Granitschlucht.

Sa 29. März

Eine Tagesreise bringt uns nach Varanasi, Schmelztiegel indischer Kultur und Religion. Hier lebten und leben unzählige Gelehrte, Yogis und Heilige. Varanasi ist berühmt für uralte Temple, eine traditionsreiche Universität und die vielen Ghats entlang des Ganges, die als Gebetsstätte, Verbrennungsplatz, Jahrmarkt oder für das allabendliche große Ganga-Arati dienen. Wir bleiben fünf Nächte, erkunden die engen alten Gassen und Basare der Stadt, besuchen Ashrams und heilige Orte und pilgern zu Fuß auf dem überlieferten Pfad des Buddha in das 10km entfernte Sarnath, wo dieser nach seiner Erleuchtung seine erste Lehrrede hielt.

Do 3. April

Eine Nachtfahrt mit dem Zug ist ein besonderes Erlebnis in Indien und bringt uns zurück nach Delhi. Hier verbringen wir zwei weitere Nächte im Shri Aurobindo Ashram mit Zeit für Yoga, einige der vielen Sehenswürdigkeiten der Stadt, die letzten Einkäufe und Vorbereitung auf die Abreise in der grünen Ashram-Oase mitten im Großstadt-Trubel als unser Refugium.

So 6. April

Rückflug von Delhi nach Frankfurt um ca. 3 Uhr morgens mit Ankunft um ca. 8 Uhr in der Frühe am selben Tag.

Wir freuen uns auf eine spannende Reise und wunderbare Erlebnisse mit Dir!

MUKESH GUPTA

UND

SHAKTI SIMONE LEHNER

KLIMA

März/April ist eine wunderbare und trockene Reisezeit für diese Gegend Indiens. Es ist tagsüber warm bis heiss und sowohl Kälte als auch Regen sind nicht zu erwarten. Nachts wird es auf angenehme Temperaturen, in Rishikesh auch mal unter 20 Grad, abkühlen. Du brauchst also kaum warme Kleidung.

WICHTIG:

Bitte keine kurzen Hosen, Trägershirts etc., sondern für alle Geschlechter den Gepflogenheiten des Landes angepasste Kleidung, die Schultern und Beine bedeckt. Lange Blusen und leichteste Baumwoll- oder Leinenhosen sind empfehlenswert und auch vor Ort zu kaufen. Rishikesh ist dafür zu Reisebeginn genau der richtige Ort. Vor Abreise erhältst du von uns weiteres Info-Material inkl. Packliste zur Reisevorbereitung.

REISEN IN INDIEN

Unsere Reise ist eine Pilgerreise – heisst eine Reise nach Innen, zu Dir selbst. Es wird Zeiten der Stille geben, aber auch viel Lachen, Zeit für Gespräche, gemeinsames Mantrasingen und Meditieren. Besonders auf dieser Tour wird es so sein, dass es keinen festen Tagesablauf gibt. Je nach Tagesplan machen wir eine Asana-Stunde und wir meditieren/singen jeden Tag....mal morgens, mal in einem Tempel, mal abends – so wie es die Stationen unserer Reise erlauben. Unterwegs in Indien musst du damit rechnen, dass manches anders kommt, als geplant...dafür ist Indien berühmt. Wer mit uns reist, sollte bereit sein, sich wechselnden Bedingungen anzupassen. Um deine Reise so sicher wie möglich zu gestalten, gehen wir jederzeit auf die gegebenen Bedingungen vor Ort ein and „go with the flow“ ist die beste Weise, damit umzugehen! Dann wird es meist noch viel besser als geplant. Reisen in Indien ist das beste Flexibilitäts-Training, dass man bekommen kann. Bitte stell dich darauf ein.

Auch auf einer Gruppenreise, gibt es Gelegenheiten, dich zurück zu ziehen. Unterwegs jedoch, bleibe immer bei der Gruppe. Oft ergeben sich spontan wunderbare Gelegenheiten und diese können nur genutzt werden, wenn die Gruppe beisammen bleibt.





St.-German-Str. 1

67346 Speyer

Tel: 06232-67 05-57

www.yoga-vidya.de/speyer

Mukesh Gupta

Mukesh ist in Agra, der berühmten Heimat des Tadj Mahals geboren und leitete über viele Jahre das Study- & Retreat-Center der Krishnamurti Foundation in Varanasi. Als internationaler Redner ist er viele Monate im Jahr unterwegs und teilt auf einfühlsame Weise Retreats und Workshops, die auf Selbstbefragung und Innenschau beruhen und von den Lehren von J. Krishnamurti, Buddha, Rumi und dem Non-Dualismus inspiriert sind. Seine "Meditative & Transformativ Selbsterforschung", beruht darauf, aus der Stille und dem Mitgefühl des Herzens Einsicht in den jetzigen Augenblick zu gewinnen.

Mukesh zu dieser Reise: "Als spirituelle Reisende eilen wir nicht von einer Sehenswürdigkeit zur nächsten, sondern genießen es entspannt gemeinsam unterwegs zu sein. Wir geben respektvoll und fürsorglich aufeinander acht, üben uns in der Kunst des Lebens und

teilen die gemeinsame Zeit als mitfühlende Weg-Gefährt*innen." Mehr über Mukesh: www.schoolforselfinquiry.org.

Shakti & Maheshwara Lehner

haben zusammen, bevor sie 2003 YV Speyer gründeten, für fast zwei Jahre in Indien gelebt. Auf ihren inzwischen mehr als zwanzig Yogareisen mit Gruppen nach Indien teilen sie ihre Faszination und Liebe für Land und Leute auf unvergleichliche Weise. Ihre zahlreichen Kontakte und ihre authentische Verbindung zur spirituellen Tradition, öffnen viele Türen, die „normalen“ Touristen verschlossen bleiben. Shakti & Maheshwara verstehen ihre Yogareisen als „Sadhana“ - eine Einladung, sich selbst, die anderen Mitreisenden und all den unbegrenzten und oft schockierenden Gegensätze Indiens mit neugieriger Offenheit und Liebe zu begegnen.



SONSTIGES

Halte das Gepäck so klein wie möglich, wie z.B. ein Rollkoffer und ein Handgepäck-Stück wie ein Tagesrucksack der Platz für Ersatzkleidung, Wasser und die nötigsten Toilettenartikeln hat.

Eine genaue Packliste schicken wir dir nach Anmeldung mit dem Reisevorbereitungsbrief.

