

# YOGA-REISE „HIMALAYA“

MIT SWAMI TATTVARUPANANDA,  
SWAMI NITYABODHANANDA, SHAKTI & MAHESHWARA



## Donnerstag 1. Oktober – Donnerstag 22. Oktober 2020

Zu den Quellen von Ganga & Yamuna: Delhi - Rishikesh - Hanumanchatti/Yamunotri - Uttarkashi - Gangotri - Gomukh - Srinagar - Ramghar/Nainital - 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  
Yogainteressierte!

### HINWEISE

Die Unterbringung erfolgt in einfachen 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:** 2790,- Frühbucher. Ab 1. Dez 2019: 2890,- Euro. Inklusive Flug, alle Transfers, Unterkunft, Yogastunden & Meditation, vegetarische Verpflegung und Dolmetschen aller Vorträge. Unterbringung in einfachen Doppelzimmern bzw. Einzelzimmer (EZ-Aufpreis 420,- €)

Nicht inbegriffen: persönliche Ausgaben und Trinkgelder (Fahrer, Guides, Ashram-Personal). Nicht erstattungsfähige Anzahlung bei Anmeldung: 400 Euro.

## Reiseverlauf:

### Do 1. Oktober:

Abflug von Frankfurt Main um 13:40 mit der Lufthansa nach Delhi.

### Fr 2. Oktober:

Am frühen Morgen Ankommen in unserer Unterkunft in Delhi, nur eine halbe Stunde vom Flughafen entfernt. Hier beziehen wir unsere Zimmer für zwei Nächte und nutzen die ersten Tage zum Ausruhen, Ankommen und Akklimatisieren.

### So 4. Oktober:

Wir nähern uns den Bergen und unser erstes Ziel ist Rishikesh am Fuße des Himalaya. Mit drei Nächten hier genug Zeit für Satsang und Ganga-Aarati im Sivananda Ashram und zur Erkundung des Mekka aller Yogis. Es gibt viel zu erleben. Lass dich überraschen.

### Mi 7./Do 8. Oktober:

Mit einem Zwischenstop in den Bergen geht es weiter bis nach Khardifal und Hanumanchatti, von wo aus wir am nächsten Morgen nach Yamunotri (3165 m) über gut ausgebaute Pilgerwege wandern. Dies ist der erste der berühmten Char Dham Tempel an der Quelle der heiligen Yamuna.

### Sa 10. Oktober:

Uttarkashi ist unser nächstes Ziel und liegt auf 1325m an der Ganga. Es beherbergt den berühmten Kashi Vishwanatha Tempel. In unzähligen Kutirs und Ashrams leben hier Sadhus und Yogis ein Leben der Praxis und des Studiums. Wir besuchen einige davon in dieser klaren Bergwelt mit ihren bunten, terrassenartig angelegten Dörfern und Feldern.

### Mo 12. Oktober:

Die Fahrt nach Gangotri bietet uns atemberaubende Ausblicke



## WER TEILNEHMEN MÖCHTE, SOLLTE

- bei Yoga Vidya, Arsha Yoga, einem Sivananda Yoga Center oder einer ganzheitlichen Yogaschule mindestens ein Seminar/Kurs besucht haben
- ernsthaft Yoga-interessiert sein und regelmäßig selbst praktizieren
- an Mantras, Meditation, Bhakti- und Jnana-Yoga interessiert sein
- 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.
- 3 Wochen auf nicht-vegetarische Kost, Alkohol und Drogen jeder Art verzichten können.

## VISUM

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

## GESUNDHEITSVORSORGE

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

## KLIMA

Der Oktober ist eine wunderbare Reisezeit für diese Gegend Indiens. Die große Hitze ist vorüber, der Monsun ist beendet, es ist tagsüber warm-heiss

auf die Bergkette des Himalaya. Nach Ankunft erkunden wir die Gassen des kleinen Bergdorfs, besuchen Swami Vishnus Sadhana Kutir und den heiligen Ganga-Tempel. Am nächsten Morgen beginnt das optionale Trekking hinauf zur Ganges-Quelle - 14km zu Fuß oder mit einem Muli nach Bojwas (3792m), dem letzten Camp vor Gomukh - der Quelle - mit einer Übernachtung. Ausgeruht bewältigen wir die letzten 4km sanften Aufstiegs zur Quelle selbst auf 3890m - hier fließt die Ganga als Bhagirati aus dem Eis eines der größten Gletscher im Himalaya. Mutige tauchen in das kalte Wasser ein bevor es zurück geht zum Camp und dann weiter nach Gangotri, wo wir eine weitere Nacht verbringen und die Füße hochlegen.

#### Do 15./Fr 16. Oktober

Mit einem Zwischenstopp für eine Nacht in der Nähe von Shrinagar geht es nach Ramghar, wo wir uns vom Trek erholen - im Aurobindo Madhuban Ashram. Die blühende Oase liegt auf 1700m Höhe in der Nähe von Nainital - mitten in der atemberaubender Natur. Wir verbringen hier vier Nächte und genießen unsere Tage mit Yoga, Meditation, Vedanta und einer letzten Wanderung durch die grüne Bergwelt. Der perfekte Ausklang, bevor es inspiriert und erfüllt wieder nach Hause geht.

#### Di 20. Oktober

Eine Tagesfahrt mit dem Zug bringt uns zurück in Delhi. Hier übernachteten wir 2 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 Oase mitten im Großstadt-Trubel.

#### Do 22. Oktober

Rückflug von Delhi nach Frankfurt um 2:50 Uhr am Morgen mit Ankunft um 7:40 Uhr am selben Tag.

und kühlt nachts auf angenehme, in den Bergen auch kühle Temperaturen ab. Für die Berge brauchst du warme Kleidung und einen Schlafsack. Bitte keine kurzen Hosen, Trägershirts etc., sondern 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. Vor Abreise erhältst du von uns weiteres Info-Material inkl. Packliste zur Reisevorbereitung.

#### SONSTIGES

Halte das Gepäck so klein wie möglich, wie z.B. Ein Rollkoffer und ein Tagesrucksack der Platz für Ersatzkleidung und Wasser und die nötigsten Toilettenartikeln hat. Eine genaue Packliste schicken wir dir nach Anmeldung mit dem Reisevorbereitungsbrief.

Unsere Reise ist eine Pilgerreise – heisst eine Reise nach Innen, zu Dir selbst. Es wird Zeiten der Stille geben, aber auch viel Satsang, gemeinsames Mantrasingen und Meditieren. Besonders auf dieser Tour wird es so sein, dass es keinen festen Tagesablauf gibt. Wenn wir irgendwo halten, machen wir bei gegebenem Platz eine Asana-Stunde und wir meditieren/singen jeden Tag....mal ist es morgens, mal in einem Tempel, mal abends – so wie es die Stationen unserer Reise erlauben. Gerade im Himalaya 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. In den Himalayas ist es ganz besonders so, dass man nie weiss, ob es irgendwo einen Erdbeben, eine gesperrte Strasse oder sonstiges gibt, was Verzögerungen oder Umplanungen nötig macht. Um deine Reise so sicher wie möglich zu gestalten, gehen wir jederzeit auf die gegebenen Bedingungen vor Ort ein und „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.





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

SHAKTI , MAHESHWARA & SWAMI  
TATTVARUPANANDA & SW.  
NITYABODHANANDA

Yoga Vidya Zentrum  
St.-German-Str. 1  
67346 Speyer  
Tel: 06232-67 05-57  
[www.yoga-vidya.de/speyer](http://www.yoga-vidya.de/speyer)

**Shakti & Maheshwara Lehner** haben, bevor sie 2003 Yoga Vidya Speyer gründeten, 1,5 Jahre in Indien gelebt. Auf Ihren Yogareisen 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 dem „normalen“ Touristen verschlossen bleiben. Shakti & Maheshwara verstehen ihre Yogareisen als „Sadhana“ - eine Einladung an alle Beteiligten, sich selbst, die anderen Mitreisenden und all den unbegrenzten und oft schockierenden Gegensätze Indiens mit neugieriger Offenheit und Liebe zu begegnen.

**Swami Tattvarupananda** ist Schüler von Swami Dayananda in der Tradition von Swami Sivananda.

Dayananda-Ashrams sind bekannt für ihre engagierte Sozialarbeit, mit Projekten zur Frauenförderung und Kinder-Hilfswerken. Swami Tattva führt Gurukulams in Kerala, in denen Kinder aus ärmsten Familien gefördert werden. Er unterrichtet internationale Kurse in Vedanta, Bhagavad Gita und den Yoga-Wissenschaften. Mit Shakti und Maheshwara bereist er seit 2009 jährlich die Yoga Vidya Zentren und gewinnt die Herzen durch authentische, lebensfrohe, praktische Weisheit. Durch seine und Swami Nityabodhanandas Begleitung wirst du Indien durch andere Augen sehen und viel über Land, Menschen und die alte vedische Kultur erfahren. Diese Tour ist unsere 10. Pilgerreise gemeinsam mit Swami Tattvarupananda durch Nord-Indien und unsere 24. Yogareise nach Indien.



YOGA  
Vidya  
Speyer

