

YOGA-REISE HIMALAYA „SACRED PLACES“

mit Swami Tattvarupananda
& Shakti Simone Lehner



Samstag 19. Oktober – Mittwoch 6. November 2024

Yoga, Vedanta, Meditation und Sacred Circles in Tempeln, Ashrams & der atemberaubenden Natur der Himalaya-Berge von Uttarakand:

Von Delhi – Ramghar – Pandukoli - Badrinath - Jyoshimath - Srinagar – Rishikesh – und zurück nach 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!

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.

**Nur für ernsthaft
Yogainteressierte!**

**Inkl. Vorbereitungstreffen über
Zoom. Teilnahme ist nicht
notwendig aber empfehlens-
wert. Termin wird rechtzeitig
bekannt gegeben.**

Reiseverlauf der 18-Tage-Tour:

Sa 19. Oktober:
Flug nach Delhi

So 20. Oktober:
Am Morgen Ankunft in unserer Unterkunft in Delhi nur eine halbe Stunde vom Flughafen entfernt. Hier beziehen wir unsere Zimmer für zwei Nächte und nutzen den Tag zum Ausruhen, Ankommen und einige der unzähligen Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt.

Di 22. Oktober:
Unser erstes Reiseziel ist Madhuban in Nainital, eine blühende spirituelle Oase auf 1700m Höhe. Im Ashram von Shri Aurobindo und der Mutter verweilen wir 4 Nächte. Wir verbringen unsere Zeit mit Yoga, einigen Ausflügen zu Tempeln und besonderen Orten, wie dem Ashram von Neemkaroli Baba, mit berühmten Schülern wie Ramdas und Krishnadas, in der Umgebung, sowie kleineren Wanderungen in die grüne Bergwelt. Täglich Vedanta-Vorträge, Meditation, Spielen, Singen und Natur genießen.

So 27. Oktober:
Unser nächster Höhepunkt ist der heilige Ort Nagar Panchayat Badhrinath (3 Nächte), unterhalb des Neelakanth Gipfels am Alaknanda Fluss auf 3415m gelegen. Hier hat Vyasa Ganesh die Mahabharata diktiert. Wir besuchen den Tempel, die Vasudhara Fälle und Indiens letzten Tee-Shop vor der chinesischen Grenze.

Mi 30. Oktober:
Es geht weiter nach Jyoshimath, einem Shankaracharya Math, der nicht nur spirituell bedeutsam ist, sondern auch atemberaubende Ausblicke auf die Bergkette des Himalaya bietet. Über Rudraprayag fahren wir in die Gegend von Srinagar und Devaprayag, wo wir eine Nacht verbringen.



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 bei dem für Dein Bundesland zuständigen indischen Konsulat in Deutschland auch Online beantragen kannst. Alle Infos und das Antragsformular findest du auf der Website des für dein Bundesland zuständigen Generalkonsulats.

GESUNDHEITSVORSORGE

- es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Bitte erkundige dich bei deinem Arzt und entscheide selbst.
- Gegen Mosquito-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

Do 31. Oktober:

Am nächsten Morgen geht es weiter nach Rishikesh, dessen Bedeutung schon am Namen deutlich wird. Der Ort ist Zentrum der Rishis, der heiligen Seher und Weisen Indiens. Hier besuchen wir den Dayananda Ashram, baden in der heiligen Ganga und besuchen den Satsang in der Sivananda Samadhi Hall und das Ganga-Aarati im Gurudev Kutir. Wir verbringen 4 Nächte und haben jede Menge Zeit zur für Yoga und eigene Erkundungs- und Shopping-Touren durch Rishikesh.

Mo 4. November:

Zurück nach Delhi. Hier übernachten wir noch 2 Mal im Shri Aurobindo Ashram mit Zeit für early-morning-Yoga, einige der vielen Sehenswürdigkeiten, die letzten Einkäufe und Vorbereitung auf die Abreise in der grünen Oase mitten im Großstadt-Trubel.

Mi 6. November

Rückflug von Delhi.

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

**SHAKTI, YVONNE &
SWAMI
TATTVARUPANANDA**

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. Rishikesh ist dafür zu Reisebeginn genau der richtige Ort. Vor Abreise erhältst du von uns weiteres Info-Material inkl. Packliste zur Reisevorbereitung.

SONSTIGES

Halte das Gepäck so klein wie möglich. Ein kleiner Rollkoffer und ein Tagesrucksack mit Ersatzkleidung und den nötigsten Toilettenartikeln ist hilfreich. 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 and go with the flow! 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, dass der geplante Ablauf jederzeit an die gegebenen Erfordernisse angepasst wird.

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.



