

KULTURREISE NEPAL: YOGA, MEDITATION UND BERGWANDERN

Ort: Nepal

Reisedauer: 15 Tage

Teilnehmerzahl: 4 - 12

Schwierigkeit: Mittel

Reiseart: , Individualreise

Haben Sie schon einmal gesehen, wie ein Mandala erstellt wird? Möchten Sie mehr erfahren über den Alltag einer nepalesischen Bauernfamilie? Haben Sie sich schon einmal mit einem tibetischen Würdenträger zum Gespräch getroffen? Auf dieser Begegnungsreise lernen Sie die nepalesische Kultur intensiv kennen und vertiefen Ihre Kenntnisse über die hinduistische und buddhistische Religion. Sie besuchen in einem Kloster einen Rinpoche und sehen Handwerkern und Künstlern bei der Arbeit "über die Schulter". Eine Ayurvedaärztin erklärt Ihnen bei einer gemeinsamen Wanderung die Heilkräuter ihrer Heimat und Sie lernen den neuen Arbeitsalltag der Tibeter im Exil kennen. Auch bei einem Abendessen im Haus eines bekannten Mandalamalers oder einer Bauernfamilie können Sie mit den Einheimischen intensiv ins Gespräch kommen. Sie wandern in unberührter Natur zu rituellen Kraftplätzen, besuchen malerische Dörfer. Der Himalaya, insbesondere das Annapurna Massiv, scheint zum Greifen nah. Genießen Sie die großartige Landschaft und tanken Ruhe und Energie. Intensive Yogalektionen und Meditationen sowie die Einführung in den Ayurveda runden die Reise perfekt ab. Die Städte und Dörfer, die Trekkingrouten sowie die Mentalität der Menschen in dieser Region sind Ihnen deutsch sprechenden nepalesischen Reiseleitern Bishnu bzw. Puskal sehr vertraut. Verlängerung: Trekking Poonhill / Helambu Gerne organisieren wir für Sie z. B. eine Trekking-Verlängerungswoche zum Poonhill oder ins Gebiet von Helambu. Auf dieser Begegnungsreise lernen Sie die nepalesische Kultur intensiv kennen, genießen die großartige Landschaft und tanken Ruhe und Energie. Intensive Yoga-Einheiten und Meditationen runden die Reise perfekt ab.

Inklusivleistungen

- Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt Überlandfahrt Pokhara – Kathmandu und zurück im privaten Fahrzeug erforderliche Transfers
- 12 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu, Bhaktapur und Pokhara, während des Trekkings 3 Nächte in einfachen Lodges
- Frühstück während des 4-tägigen Trekkings Vollpension (F, M, A)
- täglich Yoga & Meditation 3-stündige ayurvedische Anwendung
- qualifizierte Deutsch sprechende NEUE WEGE Reiseleitung
- Eintrittsgelder Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten NEUE WEGE Informationsmaterial Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusatzleistungen

Rail & Fly-Ticket:	50€
EZ-Aufpreis:	590€
Verlängerungswoche Trekking:	70€
EZ-Aufpreis bei Verlängerung	330€ <i>auf Anfrage</i>

Reiseverlauf

- 1. Tag: Anreise Nach Kathmandu**

Flug nach Kathmandu.
- 2. Tag: Kathmandu**

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel Vajra, Kathmandu.
- 3. Tag: Erste Erkundungen In Kathmandu Und Swayambhunath Stupa**

Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Am Vormittag brechen Sie auf zu ersten Erkundungen in der Innenstadt Kathmandus mit dem berühmten Durbar Square. Zum Sonnenuntergang besuchen Sie den Stupa von Swayambhunath, von wo aus Sie das Kathmandutal überblicken können. Hotel Vajra, Kathmandu.
- 4. Tag: Pashupatinath Und Bodhnath**

Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Am Vormittag besuchen Sie den Tempel von Pashupatinath, die Verbrennungsstätte und der heiligste Platz der Hindus im Kathmandutal. Abends Besuch des grossen Stupa von Bodhnath, Zentrum des buddhistischen Lebens in Kathmandu. Hotel Vajra, Kathmandu.
- 5. Tag: Königsstadt Patan**

Morgens Hatha Yoga und Meditation. Ganztägige Tour nach Patan. Die Stadt entfaltet sich zu einem religiösen wie weltlichen Mittelpunkt mit dem Durbar Square und seinen hinduistischen und buddhistischen Heiligtümern. In diesem „open-air-Museum“ können Sie den Alltag der Menschen miterleben, insbesondere den der Kunsthandwerker. Sie besuchen Bildhauer, Holzschnitzer, Metallgiesser aber auch Malerinnen (Frauenprojekt). Mittagessen in einem exklusiven Restaurant im Patan-Museum. Weiterhin besuchen Sie Sehenswürdigkeiten wie die Tempel Kumbhesvara, Kwa Bahal und Mhabauda, auf Wunsch weitere Stätten. Hotel Vajra, Kathmandu.
- 6. Tag: Königsstadt Bhaktapur**

Morgens Hatha Yoga und Meditation. Fahrt nach Bhaktapur, die schönste der Newar-Städte, die ihr historisches Stadtbild ebenso wie ihre althergebrachte Lebensweise bewahrt. Sie besichtigen den Durbar Square, Nyatapala Mandir, Taumadhi Tole, den Königspalast und den Dattajatra-Tempel. Nachmittags besuchen Sie den bekannten Mandalamalier Madu Narayan Citrakar, der uns in die Kunst der Tangka-Malerei (buddhistische Rollbilder) einführen wird. Sie übernachten in einem geschmackvollen Gästehaus in Bhaktapur. Später haben Sie die Möglichkeit, die Stadt

<p>7. Tag: Fahrt Nach Pokhara</p>	<p>in abendlicher Atmosphäre zu genießen. Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück. Fahrt nach Pokhara zum Fewa See mit wunderbarem Blick auf die Schneegipfel des Himalaya. Übernachtung im Hotel Mount Kailash Resort.</p>
<p>8. Tag: Erste Eindrücke Des Annapurna Massivs Und Welt Stupa In Pokhara</p>	<p>Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Vormittags unternehmen wir eine Ruderbootfahrt über den Fewa See und anschliessend eine Wanderung von ca. 4 Stunden zur Welt Stupa, von wo aus wir das gesamte Pokharatal überblicken und z. B. das Annapurna Massiv sehen können. Am späten Nachmittag kehren wir nach Pokhara zurück. Hotel Mount Kailash Resort.</p>
<p>9. Tag: Wanderung Nach Sarangkot</p>	<p>Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück starten Sie Ihre mehrtägige durch viele Bergdörfer bis Sarangkot, einem wunderbaren Aussichtspunkt auf das Annapurnamassiv. Abends haben ergibt sich die Gelegenheit, in der Natur zu meditieren. In Sarangkot übernachten Sie im Sherpa Resort.</p>
<p>10. Tag: Durch Dörfer Und Reisfelder Nach Dhampus</p>	<p>Morgens genießen Sie den Sonnenaufgang über dem Annapurnagipfel im Himalaya. Nach einem gemütlichen Frühstück setzen Sie Ihre Wanderung durch die Chatridörfer und Reisfelder auf einem Panoramaweg bis zum Gurungdorf Dhampus fort. Dort übernachten Sie im Guest House Dhaulagiri View Resort.</p>
<p>11. Tag: Ein Tag Zum Genießen Der Natur</p>	<p>Heute haben Sie die Möglichkeit, von Dhampus aus, ganz in Ruhe die wunderschöne Natur und die Dörfer zu genießen und mit der Bevölkerung ins Gespräch zu kommen. Die Zeit zur freien Verfügung können Sie zur inneren Einkehr nutzen. Nachmittag praktizieren Sie Yoga in der Natur. Übernachtung im Guest House Dhaulagiri View Resort.</p>
<p>12. Tag: Wanderung Zurück Nach Pokhara</p>	<p>Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück wandern Sie ca. 4 Stunden zurück nach Pokhara und besichtigen ein tibetisches Flüchtlingscamp sowie ein buddhistisches Kloster. Übernachtung im Hotel Mount Kailash Resort in Pokhara.</p>
<p>13. Tag: Verwöhnprogramm Im Ayurveda-Zentrum</p>	<p>Heute genießen Sie ein dreistündiges Programm im Ayurveda-Zentrum in Pokhara. Der übrige Tag steht zur freien Verfügung. Abendessen auf einem Bauernhof. Hotel Mount Kailash Resort.</p>
<p>14. Tag: Rückfahrt Nach Kathmandu</p>	<p>Nach dem Frühstück Fahrt zurück nach Kathmandu. Gelegenheit zu letzten Einkäufen und gemütliches Ausklingen Ihrer Reise.</p>
<p>15. Tag: Beginn Der Heimreise</p>	<p>Transfer zum Flughafen.</p>

Verlängerungswoche Trekking: Poonhill Trekking

14. Tag

Mit dem Taxi fahren Sie nach Birethanti und beginnen Ihre mehrtägige Wanderung zum spektakulären Aussichtspunkt Poon Hill. Am ersten Tag wandern Sie ca. 5 Stunden, zuerst entlang eines Flussufers. Das letzte Stück geht es bergauf bis Ulleri (2070 m). Vollpension. Übernachtung in einer Lodge.

15. Tag

Heute wandern Sie ca. 4 Stunden. Ihr Tagesziel ist Ghorepani (2800 m). Sie wandern leicht bergauf durch prächtige Rhododendrenwälder. Am Nachmittag geniessen Sie die Aussicht auf das 8000 Meter hohe Dhaulagiri- und Annapurna-Massiv. Vollpension. Übernachtung in einer Lodge.

16. Tag

In aller Frühe steigen Sie zum Aussichtspunkt Poon Hill (3200 m) auf, um einen unvergesslichen Sonnenaufgang zu erleben. Die prachtvolle Aussicht reicht vom Dhaulagiri bis zu den Bergen des Annapurna-Massivs und zum Macchapuchhare. Nach dem Frühstück in Ghorepani wandern Sie auf einem wunderschönen Waldweg nach Tadapani. Vollpension. Übernachtung in einer Lodge.

17. Tag

Heute unternehmen Sie eine 3-stündige leichte Wanderung nach Ghandrung, einem Gurkha-Dorf mit schieferplatten gedeckten Häusern, das Sie besichtigen. Von Ghandrung geniessen Sie noch einmal den schönen Ausblick auf den Macchapuchhare. Vollpension. Übernachtung in einer Lodge.

18. Tag

Sie wandern ca. 6 bis 7 Stunden abwärts nach Birethanti und fahren von dort mit dem Bus zurück nach Pokhara. Vollpension. Übernachtung in Mums Garden Resort.

19. Tag

Tag zur freien Verfügung in Pokhara.

20. Tag

Nach dem Frühstück fahren Sie zurück nach Kathmandu. Zeit für freien Verfügung in Kathmandu.

21. Tag

Rückflug

Termin

~~26.12.2021~~ – 09.01.2022

– [Kontaktiere uns](#)

Preis

3150€

Leistungen

- Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt Überlandfahrt Pokhara – Kathmandu und zurück im privaten Fahrzeug erforderliche Transfers
- 12 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu, Bhaktapur und Pokhara, während des Trekkings 3 Nächte in einfachen Lodges
- Frühstück während des 4-tägigen Trekkings Vollpension (F, M, A)
- täglich Yoga & Meditation 3-stündige ayurvedische Anwendung
- qualifizierte Deutsch sprechende NEUE WEGE Reiseleitung
- Eintrittsgelder Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten NEUE WEGE Informationsmaterial Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Keine Leistungen

- Mittagessen und Abendessen ausserhalb des Trekkings und sowie Getränke Visumkosten für Nepal US\$ 30,00 (Gültigkeit 15 Tage, zu beantragen bei Einreise)
- Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc. alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Zusatzinfos

- Besuch bei einem Rinpoche und Kräuterwanderung mit einer Ayurvedaärztin
- Wanderungen und kulturelle Vielfalt im Kathmandutal
- Yoga und Meditation im Angesicht des Himalaya

Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)

Louisenstraße 81, 01099 Dresden, Deutschland

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

[Facebook](#) [Twitter](#) [Youtube](#)

Anfrage

Beginn

Ende

Ort

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#) der uTime UG (haftungsbeschränkt)
Bitte beachten Sie unsere [Datenschutzerklärung](#) , in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere [die allgemeinen Geschäftsbedingungen](#)