

YOGA - UND TREKKINGREISE IM HIMALAYA: ANNAPURNA AKTIVURLAUB IN NEPAL

Ort: Nepal
Reisedauer: 21 Tage
Teilnehmerzahl: 4 - 12
Schwierigkeit: Mittel
Reiseart: , Individualreise

Vor Ihnen das Annapurnamassiv mit 8.000m Höhe, in Ihrem Rücken der vielleicht schönste Berg des ganzen Himalaya, der Machapuchare, der oft mit dem Matterhorn verglichen wird. Sie sind weit weg - von der nächsten Straße, vom Alltag und störenden Gedanken. Ihre wichtigsten „Utensilien“ auf dem Weg zur Annapurna sind Ihre Beine und Ihr Atem. Sie hier zu leiten und zu begleiten, ist die Aufgabe von Pushkal, Ihrem deutsch sprechenden Guide und Yogalehrer. Mit ihm gemeinsam üben Sie Yoga Asanas und bereiten Ihren Atem auf die Wanderung und die Höhe vor. Das Abenteuer Annapurna beginnt schon mit einer einfachen Wanderung zum Himalayan Deurali Resort. Mit Blick auf die Berge und den See von Pokhara stimmen Sie sich 3 Tage auf das kommende Trekking ein, praktizieren Ihren Yoga und lassen sich vielleicht bei einer wohltuenden Massage verwöhnen. Der Weg zum Annapurna Base Camp führt Sie in 7 Tagen durch herrliche Bambuswälder zu kleinen Dörfern, vorbei an reißenden Bergbächen bis in die Gletscherregion. Dabei begegnen Sie nicht nur den Bergbewohnern, sondern immer auch wieder Affen, bunten Vögeln und Eselkarawanen. Die Trekking Tour ist sicherlich herausfordernd, aber einfach zu gehen und für Wanderer mit guter Kondition eine einmalige Erfahrung. Es gibt Orte, für deren Beschreibung man zu Superlativen greifen muss. Der Bergkessel der Annapurna ist ein solch magischer Ort. Sie stehen auf 4.100m, und um Sie herum erschließt sich amphiteatergleich eine atemberaubende Bergkulisse.

Inklusivleistungen

- Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu - Frankfurt erforderliche Transfers in privaten Fahrzeugen mit Fahrer
- 9 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu, Pokhara und Nagdada; während des Trekkings 10 Übernachtungen in einfachen Lodges
- Frühstück in Kathmandu und Pokhara Vollpension (F, M, A) von Tag 6-17
- Ausflüge Yoga & Meditation während des Trekkings
- deutsch sprechender Yogalehrer und Reiseleiter
- Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges) bei allen Reisen ab 2020 Eintrittsgelder Reisekranken- und Rückholversicherung und Gepäckversicherung (bis EUR 1.000 Versicherungssumme) Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten

Zusatzleistungen

50€
340€
auf Anfrage
auf Anfrage

Reiseverlauf

1. Tag: Abflug Ab Frankfurt

Am Nachmittag oder am späten Abend fliegen Sie ab Frankfurt (München und Berlin auf Anfrage ebenfalls möglich) mit einmal umsteigen nach Kathmandu.

2. Tag: Willkommen In Nepal

Ankunft in Kathmandu, je nach Flug am Vormittag oder späten Nachmittag. Sie werden am Flughafen nach nepalesischer Tradition herzlich begrüßt. Transfer zum Hotel und Zimmerbezug. Am Abend spazieren Sie zur Stupa von Swayambunath, von wo aus Sie das Kathmandu-Tal überblicken können. Swayambunath gilt als eine der ältesten buddhistischen Tempelanlagen der Welt. Die inneren Bauten werden auf ca. 2.500 Jahre geschätzt. Aufgrund der vielen dort lebenden Affen wird Swayambunath auch „Tempel der Affen“ genannt. Sie können ggf. eine Abend-Puja (Zeremonie) der Mönche miterleben. Übernachtung im Hotel in Kathmandu.

3. Tag: Boudhanath Und Pashupatinath - Heilige Orte Kathmandus

Morgen gemeinsames Yoga & Meditation, das Sie beschwingt in den Tag gehen lässt. Nach dem Frühstück besuchen Sie Pashupatinath, das als der wichtigste Hindu Pilgerort Nepals gilt und oft als „Varanasi des Himalaya“ bezeichnet wird. Jeder Anhänger Shivas sollte mindestens einmal im Leben hier Opfergaben darbringen. Pashupatinath ist seit dem 5. Jahrhundert Pilgerort für Gläubige aus ganz Südasien. Ähnlich wie in Varanasi ist es eine hohe Ehre, hier nach dem Ableben verbrannt zu werden. Zu jeder Zeit leben auf dem Tempelgelände tantrische Yogis und Sadhus, die gerne bereit sind, sich mit Ihnen zu unterhalten.

Am Nachmittag und Abend besuchen Sie den großen Stupa in Boudhanath, das Zentrum des buddhistischen, tibetischen Lebens in Kathmandu. Ein ganzes Dorf mit vielen prachtvollen Klöstern ist rund um den Stupa gebaut worden. Die Gründung geht zurück auf das 5. Jahrhundert n. Chr. Mit einer Höhe von 36 Metern gehört der Boudhanath Stupa zu den größten seiner Art. Sie wurde nach dem großen Erdbeben im Jahr 2015 wieder hergestellt. Falls wir Glück haben, können Sie beim Besuch eines Klosters das Rezitieren und Lesen aus tibetischen Schriften durch die Klosterschüler erleben. Dazwischen ertönen archaische Klänge: Mönche erzeugen sie auf riesigen Hörnern und Trommeln. Nach Möglichkeit treffen Sie einen tibetischen Lama (Priester) persönlich und

können ihm Fragen stellen. In der Abenddämmerung umrunden Buddhisten den Stupa im Uhrzeigersinn (Kora). Es ist ein ganz besonderes Gefühl, sich in den Strom einzureihen und den Pilgern anzuschließen. Übernachtung im Hotel in Kathmandu.

4. Tag: Pokhara

Nach dem Frühstück fahren Sie mit dem Privat-Bus nach Pokhara am Fewa See mit wunderbarem Blick auf die Schneegipfel des Himalaya. Auf der Fahrt zieht die schöne, subtropische Landschaft an Ihnen vorbei. Abends haben Sie Zeit, in einem der gemütlichen Restaurants zu Abend zu essen. Übernachtung im Hotel in Pokhara.

5. Tag: Wanderung Zum Bergresort

Morgens praktizieren Sie in Pokhara Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück wandern Sie durch Bergdörfer bis zum Aussichtspunkt Sarangkot. Nach einem gemütlichen Mittagessen setzen Sie unsere Wanderung durch die Chatridörfer und Reisfelder auf einem Panoramaweg bis zur Ortschaft Naudanda mit wunderbarer Aussicht auf das Annapurnamassiv fort. Abends haben Sie die Gelegenheit, in der Natur zu meditieren.

Sie übernachten im Himalayan Deurali Resort mit schönem Blick auf die Bergwelt. Im Himalayan Deurali Resort finden viele gehörlose Menschen eine Beschäftigung und arbeiten in allen Bereichen des Hauses. Neben der angenehmen Atmosphäre des Resorts und der schönen Bergsicht wurde dieses Hotel gewählt, um dieses soziale Projekt zu unterstützen, was uns sehr am Herzen liegt.

Übernachtung für die kommenden 3 Nächte im Deurali Resort in Naudanda.

6. Tag: Yoga Und Meditation

Morgens genießen Sie den wunderschönen, intensiven Sonnenaufgang über dem Annapurnagipfel des Himalaya. Anschließend Yoga und Meditation mit Pushkal.

Nach dem Frühstück haben Sie die Möglichkeit, von Naudanda aus, ganz in Ruhe, die wunderschöne Natur zu genießen, das Leben in den nepalesischen Bergen kennen zu lernen und mit der Bevölkerung ins Gespräch zu kommen. Die Zeit zur freien Verfügung können Sie auch zur inneren Einkehr nutzen. Am Nachmittag gemeinsames Yoga in der Natur.

7. Tag: Spaziergang Zum Australian Camp

Den neuen Tag beginnen wir mit einem Sonnengruß zum Sonnenaufgang, Sie praktizieren Yoga und Meditation in der Stille der Berge. Nach dem Frühstück Wanderung auf einem historischen Pilgerpfad, der bis nach Muktinath im ehemaligen Königreich Mustang führt, vorbei an Teehäusern und kleinen Restaurants, die bereits seit vielen Jahrzehnten Trekker aus der ganzen Welt zum Aufenthalt einladen.

Das Mittagessen genießen Sie im „Australian Camp“, einem schönen Aussichtspunkt auf das Annapurna-Massiv und den Machapuchare. Am Abend Rückkehr nach Naudanda und letzte Übernachtung im schönen Himalayan Deurali Resort.

8. Tag: Das Trekking Beginnt

Am Morgen, nach dem Frühstück Fahrt nach Birethanti (1100m), dem Ausgangspunkt des Trekkings zum Annapurna Base Camp. Am ersten Tag wandern Sie zuerst entlang eines Flussufers. Das letzte Stück geht es bergauf bis Ulleri (2070 m).

9. Tag: Trekking Ulleri - Ghorepani

Übernachtung in Ulleri. Gehzeit: ca. 5-6 Stunden. Das Tagesziel ist Ghorepani (2800 m). Sie wandern leicht bergauf durch prächtige Rhododendrenwälder (insbesondere im Frühjahr, in den Monat März und April, steht der Wald in voller Blüte). Am Nachmittag genießen Sie die weite Aussicht auf das 8000 Meter hohen Berggipfel des Dhaulagiri und des Annapurna-Massivs.

Übernachtung in Ghorepani. Gehzeit ca. 4-5 Stunden

10. Tag: Trekking Ghorepani - Poon Hill - Tadapani

In aller Frühe Aufstieg zum Aussichtspunkt Poon Hill (3200 m) auf, um einen unvergesslichen Sonnenaufgang zu erleben. Die prachtvolle Aussicht reicht vom Dhaulagiri bis zu den Bergen der Annapurna und zum Machapuchare. Nach dem Frühstück in Ghorepani wandern Sie auf einem wunderschönen Waldweg in einem steten auf und ab weiter zum kleinen Weiler Tadapani (2620m).

11. Tag: Trekking Tadapani - Chhomrong

Übernachtung in Tadapani. Gehzeit ca. 5-6 Stunden. Nach einer kurzen Strecke führt der Weg nach Norden und Sie erreichen eine kleine Lichtung, bevor der Pfad steil durch Rhododendrenwälder bergab führt. Bald erreichen Sie Chiukle.

Der Weg führt danach weiter abwärts, an Terrassenfeldern vorbei zur großen Hängebrücke über den Kymrong Khola. Von der Brücke führt Sie der Weg zum Dorf Klisigo Chiukle, danach an Wasserfällen vorbei Chhomrong (2170m). Hier wohnt v.a. der Volksstamm der Gurung.

12. Tag: Trekking Chhomrong - Bamboo - Himalaya

Übernachtung in Chhomrong. Gehzeit ca. 6 Stunden Über Natursteintreppen geht es abwärts bis zum Fluss Chhomrong-Khola und danach wieder aufwärts zu dem kleinen Dorf Sinuwa durch die bewaldete Schlucht des Modi-Khola. Später erfolgt ein weiterer Aufstieg und Sie passieren die Lodges des kleinen Ortes Bamboo. Mittlerweile passieren Sie immer weniger Dörfer und verlassen langsam die Zivilisation. Weiter geht es durch malerischen Rhododendron Wald über Doban zum Zielort Himalaya (2935m).

13. Tag: Trekking Himalaya - Machapuchare Base Camp

Übernachtung in Himalaya. Gehzeit ca. 6 Stunden
Hinter Himalaya erreichen Sie die Baumgrenze und kommen zu einem überhängenden Felsen mit dem Namen Hinku Cave. Westlich erhebt sich die beeindruckende Kulisse des Hiunchuli und im Osten der markante und heilige Machapuchare (Fishtail Mountain, 6.993m).

Der Weg verläuft durch eine enge Schlucht und öffnet sich später zum Machapuchare Basecamp (3722m). Ein wunderschöner Blick auf den Machapuchare, das Massiv des Annapurna I (8091m) sowie die Annapurna Fang und Annapurna Süd ist der Lohn für die recht kurze, jedoch anstrengende Wanderung. Die heutige Etappe wurde bewusst etwas kürzer gehalten, um eine gute Akklimatisation zu gewährleisten.

14. Tag: Trekking Machapuchare Base Camp - Annapurna Base Camp

Übernachtung im Machapuchare Base Camp. Gehzeit ca. 3-4 Stunden.

Unterhalb des Annapurna-Gletschers führt der Weg hinauf in einen gewaltigen Bergkessel. Da dem Glauben nach die umliegenden Gipfel alle Sitze verschiedener Gottheiten sind, könnte man fast von einem göttlichen Amphitheater sprechen.

Nach ca. drei Stunden erreichen Sie das Annapurna Base Camp (4090m). Angekommen, können Sie dieses einzigartige Gebiet erkunden, oder Sie genießen den Ausblick von der Sonnenterrasse. Die Himalayagipfel scheinen zum Greifen nah: z. B. Annapurna (8091m), Roc Noir (7485m), Glacier Dom (7202m), Gangapurna (7554m), Machapuchare (6993m), Tent Peak (5663m) und Fluted Peak (6505m). Hier oben in dieser gigantischen Bergwildnis fühlt man sich wirklich wie in einer anderen Welt.

15. Tag: Auf Dem Rückweg: Trekking Nach Bamboo

Übernachtung im Annapurna Base Camp. Gehzeit ca. 2 Stunden.

Heute beginnt der Rückweg: Auf bekanntem Weg steigen Sie hinab, immer der traumhaft schönen Schlucht und dem Modi-Khola folgend über Deurali, Himalaya bis nach Bamboo (2350m) - ein langer und fordernder Tag. Besonders für die kommenden Tage sind Wanderstöcke sehr empfehlenswert.

16. Tag: Trekking Bamboo - Jhinu Danda

Übernachtung in Bamboo. Gehzeit ca. 6-7 Stunden.
Heute setzen Sie den Rückweg fort, wandern bis Chhomrong, danach geht es abwärts zum Dorf Jhinu Danda (1600m). In der Nähe des Dorfes befindet sich eine heiße Quelle, die die Gelegenheit bietet, den Körper nach den Anstrengungen zu verwöhnen.

17. Tag: Trekking Jhinu Danda - Ghandrung

Übernachtung in Jhinu Danda. Gehzeit ca. 5-6 Stunden.

Nach den beiden letzten, anstrengenden Tagesetappen

erwartet Sie heute eine leichte Wanderung nach Ghandrung (1940m), einem Gurkha-Dorf mit schieferplatten-gedeckten Häusern. Von Ghandrung genießen Sie noch einmal den schönen Ausblick auf den Macchapuchhare und Annapurna Süd.

Übernachtung in Ghandrung. Gehzeit ca. 4 Stunden. Ein letzter, langer Tag: Sie wandern abwärts nach Birethanti am Fluss entlang. Mit jeder Stunde nimmt das Leben um Sie herum zu. Immer wieder treffen Sie Bauern bei der Feldarbeit und begegnen Händlern mit Ihren Eseln und Mulis, welche die Dörfer in der Umgebung beliefern.

Nun heißt es, schweren Herzens von Ihrer Begleitmannschaft, die Sie auf Ihrem Weg zum Annapurna Base Camp und zurück so treu unterstützt hat. Am Abend Rückfahrt mit dem Bus nach Pokhara. Die Berge scheinen weit weg zu sein, haben sich aber in Ihrer Erinnerung fest eingebrannt.

Übernachtung in Pokhara. Gehzeit ca. 8-9 Stunden. Nach dem Frühstück fahren Sie mit dem Taxi / Bus zurück nach Kathmandu und können die schönen Reise-Erlebnisse Revue passieren lassen.

Übernachtung im Hotel Vajra in Kathmandu.

Genießen Sie heute noch einmal Nepals Hauptstadt. Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Vielleicht möchten Sie eine Tour durch Thamel mit seinen kleinen Geschäften und Restaurants unternehmen, noch einmal zu Ihrem Lieblingsort fahren oder sich einfach in dem schönen Hotelgarten ausruhen.

Je nach Flug entweder am Abend Rückflug nach Deutschland oder alternativ letzte Übernachtung in Kathmandu und Rückflug nach Deutschland am kommenden Morgen. Ankunft in Deutschland am Morgen oder frühen Abend des 21. Reisetages.

Diese Reise kann auch gerne als Individualreise organisiert werden.

18. Tag: Trekking Ghandrung - Birethanti - Pokhara

19. Tag: Rückfahrt Nach Kathmandu

20.-21. Tag: Goodbye Nepal

Termin	Preis
15.11.2021 — 05.12.2021	3390€
— Kontaktiere uns	

Leistungen

- Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu - Frankfurt erforderliche Transfers in privaten Fahrzeugen mit Fahrer

-
- 9 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu, Pokhara und Nagdada; während des Trekkings 10 Übernachtungen in einfachen Lodges
 - Frühstück in Kathmandu und Pokhara Vollpension (F, M, A) von Tag 6-17
 - Ausflüge Yoga & Meditation während des Trekkings
 - deutsch sprechender Yogalehrer und Reiseleiter
 - Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges) bei allen Reisen ab 2020 Eintrittsgelder Reisekranken- und Rückholversicherung und Gepäckversicherung (bis EUR 1.000 Versicherungssumme) Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten

Keine Leistungen

- Mittagessen und Abendessen ausserhalb des Trekkings und sowie generell Getränke (kalte Getränke und Alkohol) Visumgebühren Nepal US\$ 50,00 (Gültigkeit 30 Tage, zu beantragen bei Einreise) Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc. alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Zusatzinfos

- Yoga und Meditation vor Hochgebirgskulisse
- Entspannung und Stille in einem nachhaltigen Bergresort
- unvergleichliche Gipfelpanoramen am Annapurna Base Camp

Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)
Louisenstraße 81, 01099 Dresden, Deutschland

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

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

Anfrage

Beginn

Ende

Teilnehmer

Kinder

Ihre Bemerkung zur Anfrage

Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere [die allgemeinen Geschäftsbedingungen](#)