



„Rishikesh“ - Hochburg des Yoga

mit einem 5-tägigen Yoga-Retreat
im indischen Himalaya

Reiseplan

Samstag, 10. Oktober 2020
bis Samstag, 24. Oktober 2020





1. Tag

Am späten Abend Abflug vom Frankfurter Flughafen. Nach 8½ Stunden erreichen wir Delhi.

2. Tag

Wir werden vom Flughafen abgeholt. Mit einem Bus fahren wir nach Rishikesh. Das Mittagessen nehmen wir auf den Weg in einem indischen Restaurant zu uns. Nach ca. 10 Stunden Busfahrt kommen wir in Rishikesh an.



3. Tag - 8. Tag

Wir lernen Rishikesh kennen. Vor dem Frühstück findet unsere morgendliche Yogastunde in der Tradition nach Krishnamacharya mit Jutta statt. Nach dem Frühstück ist ein erster Stadtrundgang im Ashramviertel vorgesehen. Auf dem Programm stehen u.a. Geldwechsel, Postoffice, Internetkaffee und ein Stadtrundgang mit einigen markanten Punkten. In den folgenden Tagen werden wir ausgedehnte Besichtigungen der einzelnen Ashrams (z.B. Sivananda-Ashram) machen. Das Mittagessen (nicht im Preis enthalten) nehmen wir in ausgewählten Restaurants zu uns. Die Nachmittage stehen meistens zur freien Verfügung. Auf Wunsch ist der Besuch bei einem ayurvedischen Arzt möglich. Angeboten wird u.a. ein Kochabend in einer indischen Familie, der Besuch des Beatles-Ashrams und eine Shopping Tour nach Dehra Dun. Nach dem Abendessen werden wir Mantras singen. Bernd wird die Reise mit seiner Gitarre musikalisch begleiten. Rishikesh ist die spirituelle Hochburg Indiens. Von hier aus beginnen und enden die wichtigen Pilger Routen (Yatras) zu den im Hochhimalaya gelegenen Pilgerstätten. Das Tagesprogramm wird sehr abwechslungsreich gestaltet. Es ergibt sich manchmal aus der Situation heraus. So besteht z.B. die Möglichkeit, an einer ausgedehnten Wanderung flussaufwärts am Ganges entlang zu einem kleinen Ashram nach Pool Chatti teilzunehmen. Wir werden Rishikesh erkunden und befreundete Inder wiedersehen. Am Abend besteht die Teilnahme an einer Feuerzeremonie (Aarti). Einen Stadtteil von Rishikesh, der eine ganz typische indische Kleinstadt zeigt, werden wir gemeinsam erkunden. In dem bunten Treiben sind kaum westliche Reisende anzutreffen.





9. Tag – 13. Tag

Zu einem Yoga-Retreat werden wir mit einem Bus in den Himalaya fahren und uns in ein einfaches Guest-House zurückziehen. An diesen Tagen steht eine intensive Yoga-Praxis (Asana, Pranayama & Meditation) im Vordergrund. Teilweise werden wir über einen längeren Zeitraum schweigen. Wanderungen und Ausflüge in die nähere Umgebung sind möglich. Das Yoga-Retreat wird von Jutta geleitet. Die Vollverpflegung (3 Mahlzeiten am Tag) wird von unserer indischen Reisedcrew übernommen.

14. Tag

Den letzten Tag verbringen wir noch einmal in Rishikesh. Am späten Abend werden wir zurück zum Flughafen nach Delhi gebracht.

15. Tag

Am Vormittag fliegen wir zurück nach Frankfurt. Dort treffen wir am frühen Abend ein.

Teilnehmer

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen
max. Teilnehmerzahl: 14 Personen

Leistungen

- ॐ Rail & Fly-Ticket von Frankfurt nach Delhi und zurück
- ॐ einfache Unterkunft in Tourist Rest-Houses (Doppelzimmer)
- ॐ vegetarische Verpflegung (2 Mahlzeiten pro Tag in Rishikesh, 3 Mahlzeiten im Yoga-Retreat)
- ॐ Yoga-Unterricht und Unterweisungen
- ॐ deutsche und indische Reiseleitung
- ॐ Übersetzung aller Vorträge ins Deutsche
- Fahrt- und Transportkosten

Kosten

2.980,00 €
(2.780,00 € bei Anmeldung bis 31. März 2020)

Reiseleitung

Bernd Bachmeier & Jutta Bachmeier-Mönnig,
Yogalehrer/in BDY/EYU

Nicht im Preis enthalten sind

Visa-Gebühren, Impfungen, Kranken-, Gepäck- und Reiserücktrittsversicherung, Trinkgelder, sowie Dinge des persönlichen Bedarfs.