

# Yoga-Reise durch Süd-Indien

28. Dez 2023 – 15. Jan 2024

mit Shakti & Maheshwara, Meera & Harilal

## „Ashrams, Tempel & Natur“

**Preis:** 1980,- Euro inkl. alle Transfers (ausgenommen An- & Abreise), Unterkunft & Verpflegung, alle Aktivitäten, und Veranstaltungen. **Ohne Flug!**

Nur für ernsthaft  
Yogainteressierte!

## Reiseverlauf

### Do 28.12.2023

Abflug hier und Ankunft am Flughafen Cochin mit flexibler Ankunft in der Nacht von Donnerstag auf Freitag oder am Freitag im Laufe des Tages. Bei Bedarf oder besseren Flugzeiten, ist auch Abflug am 29.12. möglich mit Ankunft am Samstag den 30.12.. Dein Transfer vom Flughafen zur Unterkunft beträgt ca. 2,5 Stunden. Wir helfen Dir bei der Organisation Deiner Anreise vom ersten bis zum letzten Moment!



### Fr oder Sa 29./30. Dez

Dein erstes Reiseziel ist Idduki. Wir erleben die Bergwelt Keralas mit einem der wichtigsten Ökosysteme für Biodiversität in der Welt. Hier sind die Gewürz- und Tee-Gärten Südsindiens und der Duft von Kardamom, Pfeffer, Lemongras, Vanille und Kaffee erfüllt die Luft. Wir nehmen uns

Zeit für Yoga und Meditation mit atemberaubenden Ausblicken über Berge und See. Wir trecken durch den Dschungel, machen Ausflüge in die Umgebung und akklimatisieren uns bei angenehmen Temperaturen. Ein angenehmer Übergang vom deutschen Winter in das kommende tropische Klima.



## YOGA & MEER

### Dienstag 2. Januar

Mit unserem eigenen Minibus machen wir uns auf den Weg nach Madurai, der Hauptstadt des Nachbarstaats Tamil Nadus, bekannt für seine einzigartige Tempel-Kultur und -Architektur. Madurai beherbergt eins der berühmtesten Weltkulturerbe Indiens: Meenakshi Tempel. Wir bleiben drei Nächte um diesen magischen Ort und die Highlights der Stadt zu erkunden.

### Freitag 5. Januar

Über Udumalpad erreichen wir inmitten von Kokospalmen, Bananen und Reisfeldern, Divyabharati Naturopathy and Yoga Ashram. Gegründet und geführt von Dr. Niveta, einer Expertin der Elemente-Lehre Südindiens genießen wir die Stille der Natur, naturheilkundliche Anwendungen, Yoga und wer möchte persönliche Konsultationen. Wir schließen Freundschaft mit den Menschen und ihrer einzigartigen Kultur. Dr. Niveta teilt neben ihrem Yogatherapeutischen und Naturheilkundlichen Wissen, auch ihre Liebe zu Kunst und Kultur des Landes auf sehr praktische und freudvolle Weise mit uns.

### Montag 8. Januar

Wir setzen unsere Reise fort für einen Tag im Isha-Ashram von



Am Traumstrand von Arsha Yoga

Jaggi Vasudev oder auch Sadhguru genannt. Hier werden sowohl Yoga und Mystik sowie Umweltschutz und soziales Engagement praktiziert. Ein Ort der Spiritualität und Schönheit mit einem Meditations-Dom, Ritualbädern und einer beeindruckenden, fast 40m in den Himmel ragenden Siva-Büste.

### Am späten Abend

erreichen wir unsere letzte Station Arsha Yoga Beach. Hier kannst Du soviel baden und den Delfinen

zuschauen oder am endlosen Palmentstrand spazieren gehen, wie Du willst. Es gibt Zeit für Yoga, zum Erkunden der näheren Umgebung, wir besuchen die örtliche Ayurveda-Apotheke und auch das letzte Shopping steht auf dem Programm.

Ab Freitag feiern wir mit einem Yoga-Festival den Höhepunkt unserer Reise. Ein buntes Programm aus Yoga-Workshops und Vorträgen, kulturellen Highlights mit Musik, Tanz und Martial Arts.

## ASHRAM - LEBEN

**Wichtig:** Das tägliche Programm in einem Ashram dient dazu, die spirituelle Atmosphäre zu erhalten, so dass es ein Ort der lebendigen Yogapraxis ist. Eine wunderbare Gelegenheit, anzukommen, dein Yoga und die Einblicke in die spirituelle Tradition Indiens zu vertiefen oder nach Tagen voller neuer Eindrücke für alle Sinne, wieder zu Ruhe und Achtsamkeit zu finden.



**6:00-7:30 Uhr Yogastunde**

**7:30 Uhr Tee und freie Zeit**

**10:00 Uhr Brunch**

**11:00 Uhr Karma Yoga/Mithilfe**

**13:00 Uhr Tee & Snacks**

**16:00 Uhr Yogastunde**

**18:15 Uhr Dinner**

**19:30/20:00 Uhr Meditation/  
Mantrasingen/Austausch**

**21:30 Uhr Nachtruhe**



Vor allem hast Du noch einmal Gelegenheit die herzliche Offenheit der Menschen zu genießen und echte Begegnung zu finden - so nimmst Du Abschied von Indien - mehr als Mensch, als als Tourist\*in.

### Mo 15. Jan 2023

Die Reise endet in der Nacht vom 14. auf den 15. Januar - die Flüge von Cochin aus zurück nach Deutschland sind i.d.R. am Montag den 15. Januar sehr früh morgens bzw. noch in der Nacht von Sonntag auf Montag oder im Laufe des Montags.

Wenn möglich plane zu Hause angekommen noch ein oder zwei freie Tage ein. Klima-Schock und Jetlag sind nicht zu unterschätzen.

### EIN PAAR WORTE VORWEG

Reist man nach Indien, hat man am besten wenig Erwartungen, was den exakten Ablauf von Zeitplänen und Programmpunkten betrifft. Man sollte sich 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

Nicht im Reisepreis inbegriffen: Flug, Flughafen-Transfers, Trinkgelder, individuelle Mahlzeiten, Massagen und andere persönliche Ausgaben (ca. 150 - 300 Euro). Die Unterbringung erfolgt in

Doppel- und 3-Bett-Zimmern und bei Arsha Yoga & in Idduki für einige in komfortablen 2er-Safari-Zelten. Wie in vielen heißen Ländern, folgt das Leben in Indien einem anderen Tagesrhythmus. Man steht sehr früh auf - schon ab 5 Uhr erschallt Musik aus Tempeln und

Kirchen. Dafür ruht man mittags und wird am Nachmittag wieder aktiv. Stell dich darauf ein, dass wir i.d.R. zwischen 5 und 6 Uhr aufstehen. Du wirst erstaunt sein, wie gut du dich in dieser Umgebung dabei fühlen wirst, auch wenn du normalerweise im Urlaub gerne länger schläfst.

### WER TEILNEHMEN MÖCHTE, SOLLTE

- bei Yoga Vidya, Arsha Yoga oder in einem ganzheitlichen Yoga Center mindestens ein Seminar/ Kurs besucht haben **oder**
- 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
- 2 Wochen auf Alkohol und nicht-vegetarische Kost verzichten können.

### VISUM

für die Reise ist ein Touristen-Visum notwendig, das Du rechtzeitig bei dem für Dein Bundesland zuständigen indischen Konsulat in Deutschland online beantragen musst. Wir versorgen Dich im Vorfeld mit der nötigen Information.

### FLUG

Unser Reisebüro und wir stehen Dir dabei gerne zur Seite. Siehe die Infos auf dem Anmeldeformular.

### GESUNDHEITSVORSORGE

- es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Bitte erkundige dich bei deinem Arzt und entscheide selbst.
- Moskitos gibt es, aber sie sind i.d.R. keine Malaria-Überträger. Nimm trotzdem ein wirksames Insektenschutzmittel mit.



- Eine Reiseapotheke mit einem Durchfallmittel und Erkältungs-/ Fiebermittel ist nützlich.

Die hygienischen Bedingungen sind für indische Verhältnisse gut und auch das Essen vertragen alle meist hervorragend.

Durchfall-Erkrankungen sind möglich aber eher selten. Häufiger kommt es zu anfänglicher Verstopfung oder auch Erkältungen durch das extrem andere Klima.

### TEMPERATUREN/REISEZEIT

Dezember und Januar sind die beste Reisezeit für Südindien. Der Monsun ist beendet, es ist tagsüber warm-heiss und es kühlt nachts auf sehr angenehme Temperaturen ab. Die beste Reisezeit bedeutet auch: Hochsaison. Der Jahreswechsel ist auch in Indien Ferienzeit und Du wirst viele Menschen unterwegs erleben. Stell Dich an bestimmten Orten auf Menschenmengen ein. Indien ist ein sehr belebtes Land. Die Ashrams werden unser Ort der Ruhe und des Rückzugs sein - vor allem die ersten Tage in Arsha Yoga und die letzten in den Backwaters, weitab von allem Trubel nur noch umgeben von Wasser, Sonne sich sanft wiegenden Palmen.

### WAS DU EINPACKEN UND WAS DU ZUHAUSE LASSEN KANNST

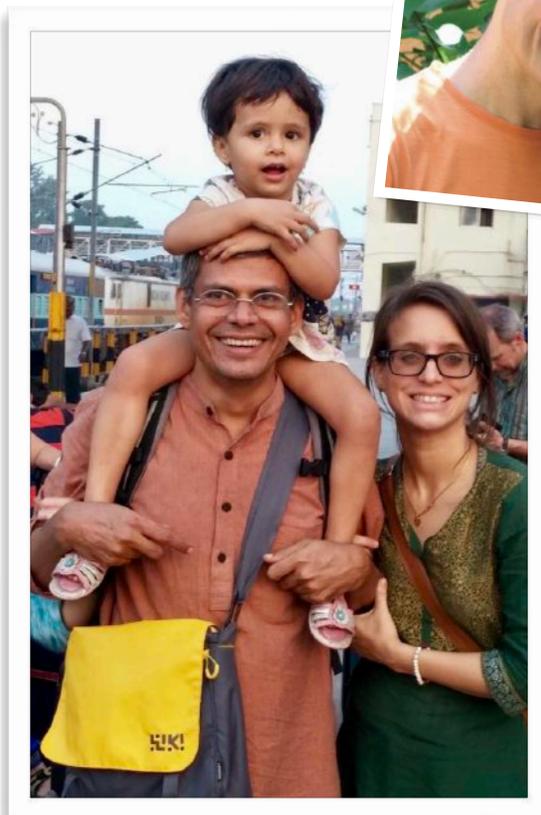
Ein Sweater/Fleece für frühe Morgenstunden und die Berge und eine leichte Regenjacke, die Du wahrscheinlich nicht brauchen wirst, kann nützlich sein. Ansonsten ist nur leichteste Sommerkleidung nötig.

Keine kurzen Hosen, ausgeschnittenen Oberteile, nichts hautenges und keine Trägertops. In Ashrams und an Pilgerorten trägt man schlichte, Schultern und das

ganze Bein bedeckende Kleidung (das gilt für Männer und Frauen) und auch außerhalb ist man so am besten an die kulturellen Gepflogenheiten angepasst. Für kleinere Wanderungen sind neben ein paar Sandalen, ein paar feste Turn- oder Trekking-Schuhe ausreichend und hier sind auch Bermuda-Shorts prima.

Rechtzeitig vor Reisebeginn erhältst du von uns weiteres Info-Material inkl. Packliste zur Reisevorbereitung.

*WIR FREUEN UNS  
AUF DICH  
SHAKTI,  
MAHESHWARA &  
MEERA, HARILAL &  
GAYATRI*



**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)**  
**[speyer@yoga-vidya.de](mailto:speyer@yoga-vidya.de)**

**Y**  **GA**  
**Vidya**  
**Speyer**

