

Yoga-Reise durch Süd-Indien

27. Dez 2025 – 13. Jan 2026

mit Shakti & Maheshwara, Meera & Harilal

„Von Küste zu Küste“

Preis: 2250,- Euro inkl. alle Transfers (ausgenommen An- & Abreise), Unterkunft & Verpflegung, alle Aktivitäten, und Veranstaltungen. **Ohne Flug!**

Nur für ernsthaft
Yogainteressierte!

Reiseverlauf

Samstag, 27. Dezember 2025

Abflug hier und Ankunft am Flughafen (Achtung Hinflug nach Chennai, Rückflug von Cochin) mit Ankunft in der Nacht von Samstag auf Sonntag oder am Sonntag im Laufe des Tages. Bei Bedarf ist auch Abflug am 28.12. möglich, mit Ankunft am Montag den 29.12.. Dein Transfer vom Flughafen zur Unterkunft beträgt ca. 1,5 Stunden. Wir helfen Dir bei der Organisation Deiner Anreise vom ersten bis zum letzten Moment!



Sonntag, 28. Dezember 2025

Dein erstes Reiseziel ist Mahaballipuram. 55km südlich an der Koromandelküste am Golf von Bengalen, bekannt für seine Felsen-Tempel aus der Pallavazeit. Der Tempelbezirk gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Wir verbringen hier die ersten Nächte zum Ankommen und Akklimatisieren.

Hier an der Küste mit stetem Wind ein angenehmer Übergang vom deutschen Winter in das tropische Südindien.

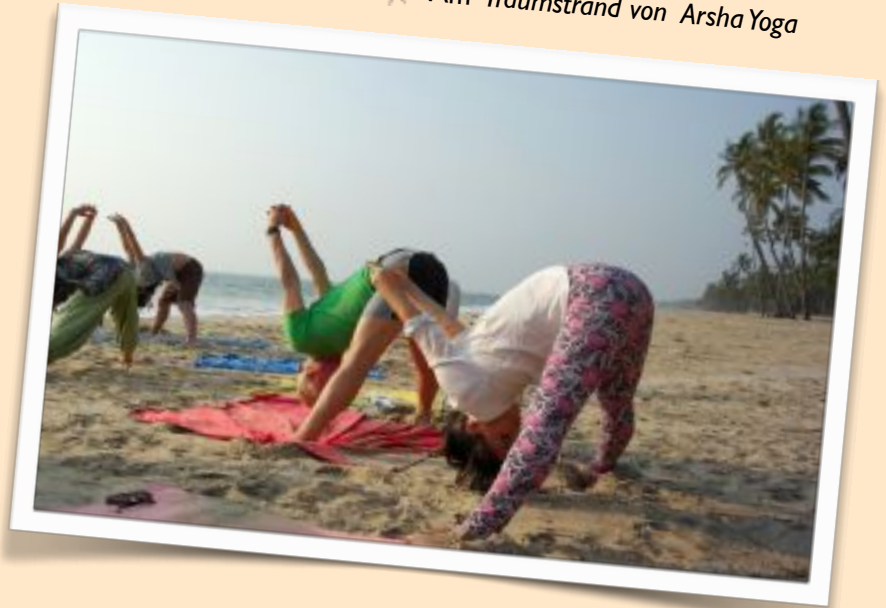
Dienstag, 30. Dezember 2025

Weiterfahrt ins ca. 3. Stunden entfernte Thiruvanamalai. Hier wohnen wir in einem zauberhaften nachhaltigen Ashram ausserhalb des städtischen Trubels mit



YOGA & MEER

* Am Traumstrand von Arsha Yoga



malerischem Blick auf den heiligen Berg Arunachala. Wir erkunden die Pfade und den Ashram von Sri Ramana Maharshi und besingen und besteigen den berühmten Arunachala auf einfachen Wegen. Hier erschien Siva in Form einer Feuersäule und schuf damit das Zeichen des Lingam. Höhepunkt: Meditation in Ramanas Virupaksha Cave, die uns schon beim Betreten in die Stille zieht. Das Zeichen des Lingams finden wir im vibrierenden Zentrum der Stadt wieder - im Arunachaleshwara Tempel. Seine hoch aufragende Präsenz ragt mit einer Erhabenheit in den Himmel, die einem den Atem raubt und ist ein Meisterwerk der Kunst und Architektur.

Sonntag, 4. Januar 2026

Von hier reisen wir mit unserem Minibus weiter nach Yercaud, einem bezaubernden Bergort der sich in den sanften Hügeln der Eastern Ghats, der von Süden nach Norfen verlaufenden Bergkette Südindiens, versteckt. Bekannt ist es für seine üppigen Kaffeeplantagen, smaragdgrünen Wälder und eine Menge kultureller und historischer Schätze, die darauf warten, entdeckt zu werden.

Montag 5. Januar 2026

Wir erreichen Vellantavalam

inmitten von Kokospalmen, Bananen- und Reisfeldern, wo der Divyabharati Naturopathy & Yoga Ashram liegt. Gegründet und geführt von Dr. Niveta, einer Expertin der Elemente-Lehre Südindiens genießen wir die Stille der Natur, naturheilkundliche Anwendungen und Yoga. 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 praktische und freudvolle Weise mit uns.

Donnerstag, 8. Januar 2026

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

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.

ASHRAM - LEBEN



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/Ausflüge

18:15 Uhr Dinner

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

21:30 Uhr Nachtruhe



Am späten Abend

erreichen wir unsere letzte Station Arsha Yoga Beach. Hier kannst Du soviel baden und den Delfinen zuschauen, wie Du willst. Es gibt Zeit für Yoga, zum Erkunden der näheren Umgebung, wir besuchen Swami Tattvarupananda für einen Vedanta-Workshop, die örtliche Ayurveda-Apotheke und auch das letzte Shopping steht auf dem Programm.

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.

Dienstag 13. Januar 2026

Die Reise endet in der Nacht vom 12. auf den 13. Januar - die Flüge von Cochin aus zurück nach Deutschland sind i.d.R. am Dienstag den 13. Januar sehr früh morgens bzw. noch in der Nacht vom 12.1. (Montag) auf den 13.1. (Dienstag) oder eben im Laufe des Dienstags. Plane ruhig für zu Hause noch ein-zwei freie Tage ein. Klima-Schock und Jetlag sind nicht zu unterschätzen.

EIN PAAR WORTE VORWEG

Habe am besten wenig Erwartungen, was den exakten Ablauf von Zeitplänen betrifft. Man sollte sich in Indien nicht auf Pünktlichkeit verlassen. Oft kommt alles anders 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-, gelegentlich in 3-Bett-Zimmern.

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 deshalb auf frühes Aufstehen ein.. 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

- in einer ganzheitlichen Yogaschule mindestens ein Seminar/Kurs besucht haben **oder**
- ernsthaft Yoga-interessiert sein und 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
- für die Dauer der Reise auf Alkohol verzichten und vegetarisch leben können.

VISUM für die Reise ist ein Touristen-Visum notwendig, das Du rechtzeitig 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 - 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*



**Shakti Simone &
Maheshwara M. Lehner**
St.-German-Str. 1
67346 Speyer
Tel: 06232-67 05-57
info@yogaisyou.de
www.yoga-is-you.de
www.yoga-reisen.jetzt


yoga is you