

YOGAREISE DURCH SÜDINDIEN

Ashrams, Tempel & Natur von Küste zu Küste

27. Dez 2025 – 13. Jan 2026

mit Shakti & Maheshwara Lehner & Harilal Karanath

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

Reiseverlauf

Samstag, 27. Dezember 2025

Abflug in Deutschland und Ankunft am Flughafen - je nach Verbindung in der Nacht von Samstag, 27.12., auf Sonntag 28.12. oder im Laufe des Sonntags.

Bei Bedarf ist auch der Abflug in Deutschland am 28. Dezember möglich, mit Ankunft am Montag, den 29. Dezember. (Achtung: Hinflug nach Chennai, Rückflug von Cochin)

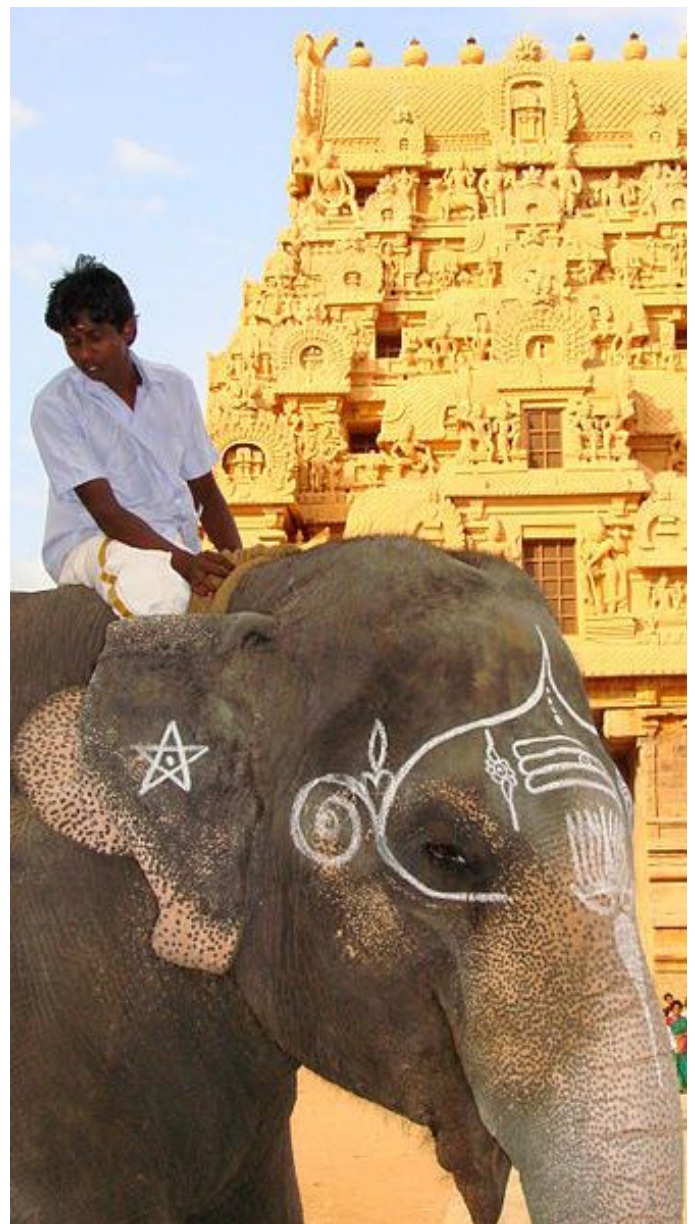
Dein Transfer vom Flughafen zur Unterkunft beträgt ca. 1,5 Stunden.

Wir organisieren den Transfer bei Anreise und unterstützen Dich vom ersten bis zum letzten Moment!

Sonntag, 28. Dezember 2025

Dein erstes Reiseziel ist Mahaballipuram. 55 km südlich von Chennai an der Koromandelküste gelegen. Der Ort ist bekannt für seine Felsentempel aus der Pallava-Zeit. Der Tempelbezirk gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Wir verbringen hier die ersten Nächte - zum Ankommen und Akklimatisieren. Dank der steten Meeres-Brise, erlebst Du einen angenehmen Übergang vom deutschen Winter in das tropische Südindien.





Dienstag, 30. Dezember

Weiterfahrt ins ca. 3. Stunden entfernte Thiruvanamalai. Hier wohnen wir in einem zauberhaften nachhaltigen Ashram ausserhalb des städtischen Trubels mit 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 Norden verlaufenden Bergkette Südindiens, versteckt. Bekannt ist es für seine üppigen Kaffee- plantagen, 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.

Am späten Abend erreichen wir unsere letzte Station ArshaYoga Beach. Hier kannst Du so viel 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, nicht nur 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 in der Regel

am Dienstag dem, 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 bis zwei freie Tage ein - Klimaschock und Jetlag sind nicht zu unterschätzen.

Allgemeine Infos

EIN PAAR WORTE VORWEG

Hab 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!

AUSGABEN

Nicht im Reisepreis inbegriffen: Flug, Flughafen-Transfers, Trinkgelder,

individuelle Mahlzeiten, Massagen und andere persönliche Ausgaben (ca. 150 - 300 Euro).

UNTERBRINGUNG

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern, (in manchen Unterkünften gibt es auch ein paar Dreibettzimmer). 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.

ASHRAM-LEBEN

6:00 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 Uhr Meditation & Mantrasingen
21:30 Uhr Nachtruhe

Wichtig: Das tägliche Programm in einem Ashram dient dazu, die spirituelle Atmosphäre zu erhalten, sodass er ein Ort lebendiger 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.





WER TEILNEHMEN MÖCHTE, SOLLTE

- in einer ganzheitlichen Yogaschule mindestens ein Seminar oder einen Kurs besucht haben oder
- ernsthaft an 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,
- bereit sein sich den Ashram-Gepflogenheiten anzupassen - auch in Kleidung und Verhalten,
- für die Dauer der Reise auf Alkohol verzichten und vegetarisch leben können.

GESUNDHEITSVORSORGE

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Bitte erkundige dich bei deinem Arzt und entscheide selbst. Moskitos gibt es, aber sie sind in der Regel keine Malaria-Überträger. Nimm trotzdem ein wirksames Insektenschutzmittel mit. Eine Reiseapotheke mit einem Durchfallmittel sowie Erkältungs- und Fiebertmitteln ist empfehlenswert. Die hygienischen Bedingungen sind für indische Verhältnisse gut, und auch das Essen wird von den meisten sehr gut vertragen. Durchfallerkrankungen sind möglich, aber eher selten. Häufiger kommt es zu anfänglicher Verstopfung oder auch Erkältungen – bedingt durch das extrem andere Klima.

TEMPERATUREN/REISEZEIT

Dezember und Januar sind die beste Reisezeit für Südindien. Der Monsun ist

beendet, es ist tagsüber warm bis heiss, und nachts kühlt es auf sehr angenehme Temperaturen ab.

Die beste Reisezeit bedeutet allerdings 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 und sich sanft wiegenden Palmen.

VISUM

Für die Reise ist ein Touristenvisum notwendig, das Du rechtzeitig online beantragen musst. Wir versorgen Dich im Vorfeld mit der nötigen Informationen.

FLUG

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

REISEVORBEREITUNG

Rechtzeitig vor Reisebeginn erhältst du von uns ausführliches Infomaterial bzgl. Visum, den Gegebenheiten vor Ort und eine detaillierte Packliste zur Reisevorbereitung.

Dein Reise-Team

Shakti & Maheshwara Lehner

haben, bevor sie 2003 Yoga Vidya Speyer gründeten, 1,5 Jahre in Indien gelebt. Auf Ihren Yogareisen teilen sie ihre Faszination und Liebe für Land & Leute auf unvergleichliche Weise. Ihre zahlreichen Kontakte und ihre authentische Verbindung zur spirituellen Tradition, öffnen viele Türen, die dem „normalen“ Touristen verschlossen bleiben. Shakti & Maheshwara verstehen ihre Yogareisen als „Sadhana“ - eine Einladung an alle Beteiligten, sich selbst, die anderen Mitreisenden und all den unbegrenzten und oft schockierenden Gegensätze Indiens mit neugieriger Offenheit und Liebe zu begegnen.



Meera & Harilal Karanath

Harilalji Karanath stammt aus Kerala und ist Yoga Acharya sowie Yogatherapeut (ISYVC). Seit 2002 arbeitet er in der Yogatherapie für psychosomatische und psychologische Beschwerden, gründete 2003 Arsha Yoga, ein gemeinnütziges Yoga- und Yogatherapie-Ausbildungs-Institut in Kerala, und leitet seit 2005 die Yogatherapie-Ausbildungen bei Yoga Vidya Speyer/Yoga is You. Shakti und Maheshwara kennt er seit 2001 – aus gemeinsamer Zeit im Team des Sivananda Ashrams Neyyar Dam. Seitdem organisiert er gemeinsam mit uns die Yoga-Reisen nach Südindien, die ohne ihn – als Muttersprachler und kraftvolle, weise Präsenz vor Ort – nicht das wären, was sie sind: einfach wundervoll.

Meera Karanath, gebürtig aus Tschechien, absolvierte ihre Yogalehrerausbildung bei Shakti & Maheshwara, wo sie Harilal begegnete. Gemeinsam leiten sie heute Arsha Yoga Gurukulam in Kerala und leben mit ihrer Tochter zwischen Indien und Prag. Ihr Herzensanliegen ist die Stärkung von Frauen durch Yoga – mit Fokus auf Fürsorge, Selbstliebe und der Einladung, den eigenen Weg zu finden. Ihre größte Inspiration sind Begegnungen mit weisen Menschen – von Swamis über ihre Großmutter bis hin zu ihrer Tochter Gayatri. Mit Herz, Tiefe und Humor begleiten Harilal und Meera unsere Reisen – als Lehrer*innen, Gastgeber und Freunde.



ANMELDUNG

27. Dezember 2025 - 13. Januar 2026

SÜDINDIEN-REISE „Von Küste zu Küste“

mit Shakti & Maheshwara Lehner und Meera & Harilal Karanath

Gesamtbetrag 2250,- € ohne Flug - alle Rundreise-Transfers, Unterkunft/Verpflegung in Hotels/Ashrams und gemeinsame Aktivitäten, Vorträge, Workshops, Ausflüge.
Deine zusätzl. Kosten: Flug nach Indien, Flughafentransfers, Eigenverpflegung an freien Tagen, Trinkgelder.

Unbedingt beachten: Ankunftstag am ersten Reiseziel: 28. Dezember - dafür ist der Abflug-Tag in Deutschland der 27. Dezember. Die Anreise ist auch noch einen Tag später mit Abflug am 28. Dezember und Ankunft am Reiseziel am 29. Dezember möglich.

Nachname/wie im Reisepass: _____

Vorname/vollständig wie im Reisepass (Ggf. Rufname): _____

Geb.Dat/ Alter: _____ Reisepassnummer: _____

Adresse: _____

Tel.: mobil _____ Notfall-Kontakt (Name & Tel) _____

Email: _____ Ggf. Spiritueller Name: _____

Bisherige Yogaerfahrung: _____

Wie auf die Reise aufmerksam geworden: _____

Medikamente, Allergien, gesundheitl. Beschwerden, besondere Anliegen: _____

Storno-Bedingungen

Ab dem 1. September vor Reisebeginn betragen die Stornokosten 50%, ab dem 1. Oktober vor Reisebeginn betragen die Stornokosten 80% des Gesamtbetrags, auch bei Absage wegen Erkrankung (Reiserücktritts-Versicherung!). Sollte eine Reisewarnung des Auswärtigen Amts erfolgen und Du möchtest aus diesem Grunde stornieren, senken wir für diesen Fall die Stornierungsgebühr auf 25% des Reisepreises (dieser Fall ist bisher nie eingetreten).

Für Buchungen von Flügen oder Reiserücktrittsversicherungen steht Lückertz Reisen in Münster als unser langjähriger Reisepartner gerne zur Verfügung: Ansprechpartner Herr Leusder oder Herr Grabbe: urlaub@lueckertz.de Tel: 0251 4815 146 oder 0251 4815 0. Beide haben von uns keine Auskunft über den Reiseverlauf und sind auf Deine exakte Angabe der Reisedaten angewiesen.

Für Fragen zur Anmeldung und Reisevorbereitung: info@yogaisyou.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an und überweise zusammen mit meiner Anmeldung 250,-€ Anmeldegebühr auf das Konto Simone Lehner, Yoga is You. Ich erkläre mich einverstanden, dass diese Anmeldegebühr nicht erstattungsfähig ist. Der Restbetrag von 2000,-€ ist bis spätestens 1. September vor Reisebeginn (bei späterer Anmeldung sofort) auf das folgende Konto mit Betreff „Yogareise SüdindienDez25“ zu überweisen.

Für Zahlungen mit Kreditkarte erheben wir eine Gebühr von 2% des Reisepreises.

Sparkasse Vorderpfalz

IBAN: DE71 5455 0010 0380 0436 61

SWIFT-BIC für Überweisungen aus dem Ausland: LUHSDE6AXXX

Datenschutzerklärung

- ☐ Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass Yoga is You personenbezogene Daten von mir zur Abwicklung der von mir ausgewählten Angebote und Dienste erhebt. Dies erfolgt insbesondere bei der Buchung eines durch uns durchgeführten Seminars, einer Ausbildung, die Teilnahme an Veranstaltungen, Yogakursen, Yogastunden, Reisen oder Retreats usw., die Bestellung von kostenlosem Info-Material, und z.B. durch das Ausfüllen eines Formulars.
-

Des weiteren freuen wir uns hier über dein Einverständnis

- ☐ Ich möchte gern den Newsletter von **Yoga is You** bekommen.

I.d.R. spätestens im Verlauf der Reise von allen Teilnehmern gewünscht, daher hier schon vorab:

- ☐ Ich bin einverstanden in eine Whatsapp-Gruppe aufgenommen zu werden, die zunächst der Reisevorbereitung durch uns dient und später im Verlauf der Reise als Austauschkanal.
- ☐ Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, sowie Adresse, Email und Telefonnummer in Form einer Teilnehmerliste an alle TeilnehmerInnen der Reise versendet werden dürfen. Selbstverständlich gehen wir davon aus dass alle TeilnehmerInnen diese Liste vertraulich und nur für private Zwecke verwenden.

Widerspruchsrecht: Der Verwendung deiner personenbezogenen Daten für Info-/ Werbezwecke kannst du jederzeit widersprechen. Sende eine Nachricht an info@yoga-is-you.de

Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben per Email oder Post zusenden (NICHT faxen).

Ich habe alle Reiseinfos mit Hinweisen und Bedingungen gelesen und zur Kenntnis genommen.

Datum:_____ Unterschrift:_____

Kostenloser Info- oder Gesprächstermin

Natürlich sind wir für Deine Fragen und Anliegen vor und nach deiner Anmeldung jederzeit persönlich für dich da!

Bevor es los geht, findet ein Info- & Kennenlern-Termin online per Live-Stream statt. ie Teilnahme ist nicht notwendig, aber empfehlenswert. Wir stellen uns und die Reise vor, du lernst die anderen Reiseteilnehmenden kennen und du kannst uns alles fragen, was dir inhaltlich oder organisatorisch auf dem Herzen liegt.

Termin: Montag 3. November 20:00 Uhr



Yoga is You
St. German-Str.1
67346 Speyer



06232 - 670557



www.yoga-is.you.de
www.yoga-reisen.jetzt



Weitere Reisen von und mit Yoga is You

YIN YOGA & VEDANTA RETREAT

Total entspannen auf Iž/ Kroatien
mit Shakti & Maheshwara Lehner und Maheshwara Illgen
20. – 27. September 2025
19. – 26. September 2026

ACHTSAMKEIT & HORMON YOGA RETREAT

Lebendig achtsam auf Iž / Kroatien.
mit Shakti Lehner & Yvonne Hanhoff
27. September – 4. Oktober 2025
12. September – 18. September 2026

YOGA & MANTRA BLISS RETREAT

Dein Yogaurlaub auf Korfu/Griechenland
Florian Heinzmann und Shakti & Maheshwara Lehner
23. – 30. Mai 2026 auf Korfu

YOGAREISE NORDINDIEN - TRIBES & TEMPEL IN ORISSA

Uralte Tempel, buntes Treiben, lebendige Spiritualität
mit Shakti & Maheshwara Lehner und Swami Tattvarupananda
11. – 30. November 2026 - detail. Reisplan ab Oktober '25 verfügbar

YOGAREISE NORDINDIEN - VOM HIMALAYA ZUR GANGA

Uralte Tempel, buntes Treiben, lebendige Spiritualität
mit Shakti & Maheshwara Lehner und Mukesh Gupta
20. März – 4. April 2027 - detail. Reisplan ab November '25 verfügbar

Wir freuen
uns auf dich!

