



yoga is you

# **NEU! YOGAREISE OSTINDIEN**

## **Odisha – Indiens kostbarstes Geheimnis**

**Uralte Tempel, Tribals, Märkte und Strände  
mit Swami Tattvarupananda, Shakti &  
Maheshwara Lehner**

**Preis:** 2450,- Euro inkl. alle Transfers (ausgenommen An- & Abreise), Unterkunft & Verpflegung, alle Aktivitäten und Veranstaltungen. Ohne Flug!



**Mi 11. – Mo 30. November 2026**

Eine intensive Reise zu den verschiedenen Ethnien und Kulturen des Vielvölkerbundesstaates Odisha in Ostindien. Er fasziniert mit seiner reichen Kultur, zahlreichen traditionellen Kunstformen, alten Tempeln, einer vielfältigen Stammesbevölkerung und einer wunderschönen Küstenlandschaften am Golf von Bengalen.

**Vizag - Kechla- Rayagada - Chatigona - Jeypore - Onukadelli - Kunduli - Gopalpur - Chilika - Puri - Bhitarkanika - Bhubaneshvara**

## Reiseverlauf der 20-Tage-Tour:

### **Mittwoch, 11. November (Tag 1 - 2)**

Abflug zuhause über Delhi oder Kolkata nach Vizag mit Ankunft im Laufe der Nacht oder des Tages möglich bis 12. November abends. Wir beziehen unsere Zimmer und nutzen den Tag zum Ausruhen und Ankommen.

### **Freitag, 13. November (Tag 3 - 6)**

Kechla ist ein Zusammenschluss mehrerer Weiler mit überwiegend Stammesbevölkerung, die über ein recht großes Gebiet verteilt sind. Seit dem Bau eines Staudamms am Kolab-Fluss umgibt ein ausgedehntes Stauseegebiet zahlreiche Gebiete mit zerklüftetem hügeligem Gelände und reich an landschaftlicher Schönheit. Die Gegend war so rückständig, dass es keine grundlegende Infrastruktur für die Grundversorgung gab. So gab es in der Region keine richtigen Straßen, keinen Strom, keine Schule, als die Auro-Mira Service Society beschloss, eine ganzheitlich ausgerichtete Schule zu errichten, die bis vor kurzem nur mit dem Boot erreichbar war. Wir werden an die Auromira Vidya Mandir School angeschlossen für vier Nächte wohnen und für ein paar Tage das Leben der Menschen hier mit ihnen zusammen erleben, die Natur erkunden und Yoga praktizieren.

### **Dienstag, 17. November (Tag 7)**

Weiterfahrt nach Rayagada in unsere Unterkunft für eine Nacht.

### **Mittwoch, 18. November (Tag 8 - 10)**

Am Morgen nach dem Frühstück fahren wir nach Chatikona, um den Wochenmarkt der Dongriya-Stämme zu besuchen, der ausschließlich mittwochs stattfindet. Wir besuchen einige Stammesdörfer, erleben ihre Menschen und Kultur und checken für die nächsten 3 Nächte in unser Hotel in Jeypore ein. Wann immer wir Zeit finden, finden wir uns an diesen Tagen für eine Yogastunde oder einen Vedanta Vortrag oder Austausch mit Swami Tattvarupananda zusammen.

Am nächsten Morgen, Donnerstag, fahren wir nach Onukadelli, um die berühmten Bonda-Stämme zu besuchen, die einmal pro Woche zu ihrem Wochenmarkt kommen. Es ist eine einzigartige Gelegenheit, eine so farbenfrohe Ansammlung typischer Stammesangehöriger an einem Ort zu sehen. Am interessantesten ist es, die Bonda-Frauen mit ihrem farbenfrohen Schmuck und ihren Handelswaren zu beobachten. Abends kommen wir zurück zu unserem Hotel in Jeypore.



Nach dem Frühstück am Freitag besuchen wir Kunduli, um den Wochenmarkt der Paraja-Stämme zu besuchen. Es ist der größte Markt im Stammesgebiet. Wir verbringen unsere letzte Nacht in Jeypore.

### **Samstag, 21. November (Tag 11 & 12)**

Am Morgen geht es weiter nach Gopalpur. Wir beziehen unser Beach-Resort hier für die nächsten zwei Nächte und haben Zeit zum Relaxen, Baden und für Yoga und Spaziergänge am Strand.

Am nächsten Morgen nach dem Frühstück ganztägiger Ausflug zum buddhistischen Kloster Jirang und der hier ansässigen tibetischen Siedlung. Am Abend Rückkehr nach Gopalpur mit Zeit zum Entspannen am Strand.

### **Montag, 23. November (Tag 13)**

Fahrt nach Chilika am Morgen und Check-in für eine Nacht. Auszeit für Yoga und Entspannen in unserem Resort.

### **Dienstag, 24. November (Tag 14 & 15)**

Fahrt nach Puri am Morgen, unterwegs Besuch des Vogelparadieses Manglajodi. Mit dem Boot gehen wir auf Beobachtungstour. Außerdem besuchen wir das Handwerkerdorf Raghurajpur. Check-in für zwei Nächte im Hotel in Puri.

Am Mittwoch Morgen bestaunen wir den Jagannath-Tempel. Er ist einer der bedeutendsten vishnuitischen Tempel Indiens. Der Eintritt ist nur Hindus gestattet; von einer Aussichtsplattform dürfen wir in den inneren Bereich des Tempelkomplexes blicken.

Im Anschluss fahren wir nach Konark zum berühmten Sonnentempel, architektonisches Wunder Ostindiens und ein Symbol des indischen Kulturerbes einschl. Museen und Informationszentrum. Der wuchtige Tempel ist dem Sonnengott gewidmet. Der Tempel wurde erbaut in der Mitte des 13. Jahrhunderts und stellt eine harmonische Kombination von künstlerischem Ideenreichtum und technischer Geschicklichkeit dar. König Narasimhadeva I., der große Herrscher der Ganga-Dynastie, hat den Sakralbau mit Hilfe von 1200 Handwerkern innerhalb von 12 Jahren (1243-1255 n. Chr.) errichtet. Da der Herrscher die Sonne anbetete, galt der Tempel als Wagen für den Sonnengott. Er wurde in Form eines prächtig geschmückten Wagens entworfen, der auf 24 Rädern mit einem Durchmesser von jeweils 3 Metern montiert und von 7 mächtigen Pferden gezogen wurde. Es ist beim Anblick der Anlage wirklich schwer zu verstehen, wie dieser riesige Tempel, von dem jeder Zentimeter so filigran gearbeitet wurde, innerhalb so kurzer Zeit fertiggestellt werden konnte. Am Abend Rückkehr nach Puri.

### **Donnerstag, 26. November (Tag 16 & 17)**

Am Morgen geht es weiter nach Bhitarkanika - Check-in im Eco-Retreat für die nächsten zwei Nächte. Hier genießen wir Essen, Strand & Meer, machen Yoga, Baden und Relaxen den restlichen Tag. Der Freitag ist für unsere Boot-Safari im Bhitarkanika National Park reserviert. Er ist nach den Sundarbans das zweitgrößte Mangrovenökosystem Indiens.

Der Nationalpark besteht im Wesentlichen aus einem Netz von Bächen und Kanälen, die von den Flüssen Brahmani, Baitarani, Dhamra und Patasala gespeist werden und ein einzigartiges Ökosystem bilden. Bhitarkanika beherbergt die größte Population der vom Aussterben bedrohten Salzwasserkrokodile des Landes. Daneben beherbergt der Park zahlreiche Reptilien wie den Wasserwaran und Pythons, um nur einige zu nennen. Bhitarkanika ist auch die Heimat zahlreicher Tiere wie Hirsche, Hyänen, Wildschweine, acht verschiedene Arten von Eisvögeln sowie Zugvögel, die hier während der Wintersaison ihr Zuhause finden und dem Ökosystem eine lebendige Farbe verleihen. Ein weiteres einzigartiges Phänomen ist die Bagagahana oder Reiherkolonie, in der Tausende von Vögeln nisten und die Luftakrobatik, die sie vor der Paarung vollführen, bietet einen beeindruckenden Anblick. Zum Abendessen sind wir zurück im Eco-Retreat.

### **Samstag 28. November (Tag 18 & 19)**

Am Morgen Weiterfahrt nach Bhubaneswar und Check-in im Hotel für unsere letzten zwei Nächte. Später Besuch der Jain-Höhlen von Khandagiri und Udayagiri. Der Abend steht zum Einkaufen zur freien Verfügung. Am Sonntag nach dem Frühstück erkunden wir die berühmten Tempel der Stadt, darunter Lingaraj, Parsurameshwar, Mukteshwar und Rajarani und besuchen bei ausreichend Zeit des Kalabhoomi-Kunsthandwerksmuseums und Ekamra Haat. Übernachtung in Bhubaneswar.

### **Montag, 30. November (Tag 20)**

Wann immer im Laufe der Nacht auf den 30., im Verlauf des Tages oder am Abend Rückflug von Bhubaneswar nach Hause.

## **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 Fiebermitteln 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 andere Klima.





## Reisevorbereitung

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

## Visum

Für die Reise ist ein Touristenvisum notwendig, das du rechtzeitig online beantragen musst. Wir versorgen dich im Vorfeld mit den nötigen Informationen.

## Temperaturen/ Reisezeit

November ist eine ideale Reisezeit für Nordostindien. Der Monsun ist vorbei, die Landschaft zeigt sich grün und frisch, und die Temperaturen sind angenehm: tagsüber meist 25–30 °C, nachts kühlt es auf wohlthuende 15–20 °C ab. In manchen Regionen kann es am Abend etwas frischer werden, während es an der Küste und rund um die Chilika-Lagune mild bleibt.

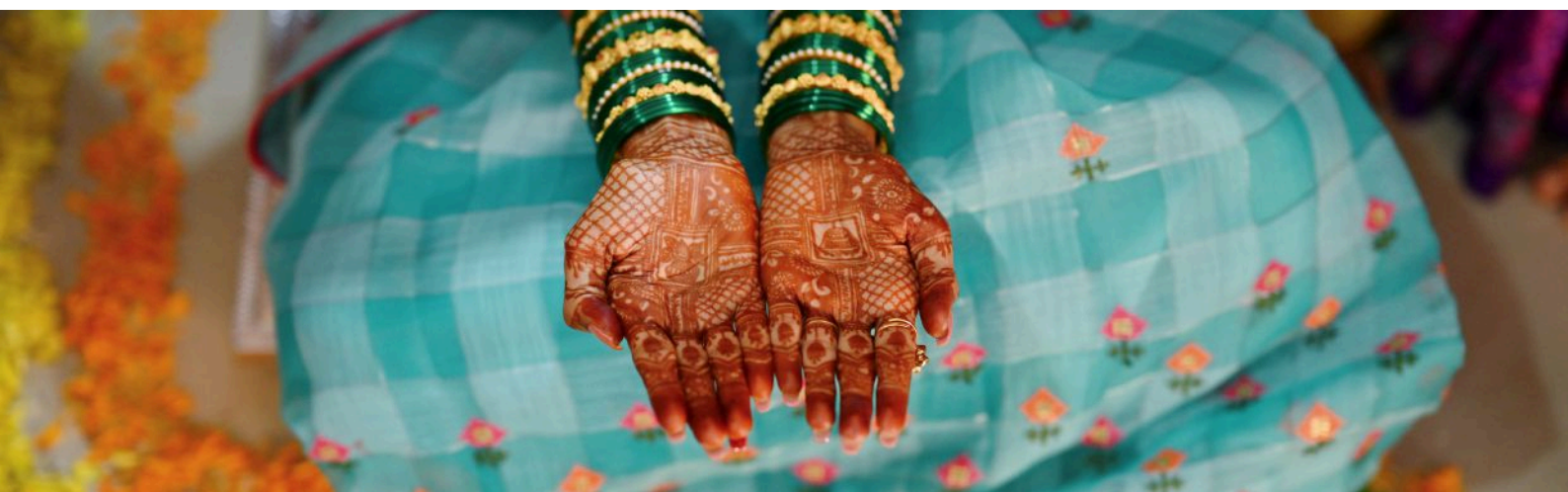
## Flug

Buche deinen Flug nach Vizag über Delhi oder Kolkata. Ankunftstag am ersten Reiseziel ist der 11. November - dafür ist der Abflug-Tag in Deutschland der 10. November. Die Anreise ist auch noch einen Tag später, mit Abflug ab 11. November und Ankunft am Reiseziel am 12. November möglich.

Für Buchungen von Flügen oder Reiserücktrittsversicherungen steht Lückertz Reisen in Münster als unser langjähriger Reisepartner gerne zur Verfügung, Ansprechpartner sind Herr Leusder und Herr Grabbe. Beide haben von uns keine Auskunft über den Reiseverlauf und sind auf deine exakte Angabe der Reisedaten angewiesen.  
**E-Mail: [urlaub@lueckertz.de](mailto:urlaub@lueckertz.de)**  
**Telefon: 0251 4815 146 oder 0251 4815 0.**

## Unterbringung

Die Unterbringung erfolgt in einfachen bis komfortablen Doppel- bzw. Einzelzimmern. Die Unterkünfte sind sauber und jedem Zimmer steht i.d.R. ein eigenes Bad zur Verfügung.



# Dein Reise-Team

## Shakti & Maheshwara Lehner

haben, bevor sie 2003 Yoga Vidya Speyer, jetzt Yoga is You 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.



## Swami Tattvarupananda

ist Schüler von Swami Dayananda in der Tradition von Swami Sivananda. Dayananda-Ashrams sind bekannt für ihre engagierte Sozialarbeit, mit Projekten zur Frauenförderung und Kinder-Hilfswerken. Swami Tattva führt ein Gurukulam in Kerala, in denen Kinder aus ärmsten Familien gefördert werden. Er unterrichtet internationale Kurse in Vedanta, Bhagavad Gita und den Yoga-Wissenschaften. Mit Shakti und Maheshwara bereist er seit 2009 jährlich die Yoga Vidya Zentren und gewinnt die Herzen durch authentische, lebensfrohe, praktische Weisheit. Durch seiner Begleitung wirst du Indien durch andere Augen sehen und viel über Land, Menschen und die alte vedische Kultur erfahren. Diese Tour ist unsere 11. Pilgerreise gemeinsam mit Swami Tattvarupananda durch Nord-Indien und unsere 27. Gruppen-Yogareise nach Indien.



# Infotermin

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. Die Teilnahme ist nicht notwendig, aber empfehlenswert. Wir stellen uns und die Reise vor, du lernst die anderen Reiseteilnehmenden kennen und kannst uns alles fragen, was dir inhaltlich oder organisatorisch auf dem Herzen liegt.



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



06232 - 670557



[www.yoga-is-you.de](http://www.yoga-is-you.de)  
[www.yoga-reisen.jetzt](http://www.yoga-reisen.jetzt)



# Weitere Reisen von und mit Yoga is You

## **YOGA & MANTRA BLISS RETREAT**

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

## **ACHTSAMKEIT & HORMON YOGA RETREAT**

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

## **YIN YOGA & VEDANTA RETREAT**

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

## **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!









Nach dem Frühstück am Freitag besuchen wir Kunduli, um den Wochenmarkt der Paraja-Stämme zu besuchen. Es ist der größte Markt im Stammesgebiet. Wir verbringen unsere letzte Nacht in Jeypore.

### **Sa 21. November (Tag 11 & 12)**

Am Morgen geht es weiter nach Gopalpur. Wir beziehen unser Beach-Resort hier für die nächsten zwei Nächte und haben Zeit zum Relaxen, Baden und für Yoga und Spaziergänge am Strand.

Am nächsten Morgen nach dem Frühstück ganztägiger Ausflug zum buddhistischen Kloster Jirang und der hier ansässigen tibetischen Siedlung. Am Abend Rückkehr nach Gopalpur mit Zeit zum Entspannen am Strand.

### **Mo 23. November (Tag 13)**

Fahrt nach Chilika am Morgen und Check-in für eine Nacht. Auszeit für Yoga und Entspannen in unserem Resort.

### **Di 24. November (Tag 14 & 15)**

Fahrt nach Puri am Morgen, unterwegs Besuch des Vogelparadieses Manglajodi. Mit dem Boot gehen wir auf Beobachtungstour. Außerdem besuchen wir das Handwerkerdorf Raghurajpur. Check-in für zwei Nächte im Hotel in Puri.

Am Mittwoch Morgen bestaunen wir den Jagannath-Tempel. Er ist einer der bedeutendsten vishnuitischen Tempel Indiens. Der Eintritt ist nur Hindus gestattet; von einer Aussichtsplattform dürfen wir in den inneren Bereich des Tempelkomplexes blicken.

Im Anschluss fahren wir nach Konark zum berühmten Sonnentempel, architektonisches Wunder Ostindiens und ein Symbol des indischen Kulturerbes einschl. Museen und Informationszentrum. Der wuchtige Tempel ist dem Sonnengott gewidmet. Der Tempel wurde erbaut in der Mitte des 13. Jahrhunderts und stellt eine harmonische Kombination von künstlerischem Ideenreichtum und technischer Geschicklichkeit dar. König Narasimhadeva I., der große Herrscher der Ganga-Dynastie, hat den Sakralbau mit Hilfe von 1200 Handwerkern innerhalb von 12 Jahren (1243-1255 n. Chr.) errichtet. Da der Herrscher die Sonne anbetete, galt der Tempel als Wagen für den Sonnengott. Er wurde in Form eines prächtig geschmückten Wagens entworfen, der auf 24 Rädern mit einem Durchmesser von jeweils 3 Metern montiert und von 7 mächtigen Pferden gezogen wurde. Es ist beim Anblick der Anlage wirklich schwer zu verstehen, wie dieser riesige Tempel, von dem jeder Zentimeter so filigran gearbeitet wurde, innerhalb so kurzer Zeit fertiggestellt werden konnte. Am Abend Rückkehr nach Puri.

### **Do 26. November (Tag 16 & 17)**

Am Morgen geht es weiter nach Bhitarkanika - Check-in im Eco-Retreat für die nächsten zwei Nächte. Hier genießen wir Essen, Strand & Meer, machen Yoga, Baden und Relaxen den restlichen Tag. Der Freitag ist für unsere Boot-Safari im Bhitarkanika National Park reserviert. Er ist nach den Sundarbans das zweitgrößte Mangrovenökosystem Indiens.