

YOGA-REISE NORDINDIEN

Ganges: uralte Tempel, buntes Treiben, lebendige Spiritualität

MIT MUKESH GUPTA, SHAKTI LEHNER & YVONNE HANHOFF



Samstag 20. März – Montag 5. April 2027

Spirituelles Abenteuer, kulturelle Spurensuche und zutiefst menschliche Begegnung auf der **Route: Varanasi - Khajuraho - Delhi - Rishikesh - Delhi**

EIN WORT VORWEG

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

**Nur für ernsthaft an
Yoga & Spiritualität
Interessierte.**

HINWEISE

Die Unterbringung erfolgt in einfachen und komfortablen Doppel- bzw. Einzelzimmern. Wie in vielen asiatischen Ländern, folgt das Leben in Indien einem anderen Rhythmus. Man steht sehr früh auf. Dafür ruht man mittags oder geht einfach früh ins Bett. Stell dich darauf ein, früh aufzustehen. Oft werden wir den Tag um 6 Uhr mit Yogastunde und Meditation oder unserem Programm beginnen. Du wirst erstaunt sein, wie gut du dich in dieser Umgebung dabei fühlst, auch wenn du normalerweise im Urlaub gerne länger schläfst.



Preis: 2490,- Euro inkl. Abholung vom Flughafen, alle Rundreise-Transfers, Unterkunft/Verpflegung, Eintritte & Gebühren, gemeinsame Aktivitäten, Yogastunden, Workshops. Einzelzimmerzuschlag: 500 €

Deine zusätzl. Kosten: Flug, Eigenverpflegung an freien Tagen, Einkäufe, Trinkgelder.

Nicht erstattungsfähige Anzahlung bei Anmeldung: 250 €. Vorbereitungstreffen auf Zoom: Teilnahme nicht notwendig aber empfehlenswert. Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Reiseverlauf:

Sa 20. März:

Abflug von deinem Flughafen (über Delhi) nach Varanasi und noch am selben Tag oder im Verlauf der Nacht Ankunft am Ziel. Wir organisieren deine Abholung vom Flughafen und den ca. 30 min. Transfer zur ersten Unterkunft. Anreise mitten in der Nacht ist üblich und problemlos. Der erste Tag ist zum Ausruhen, Spazieren und Akklimatisieren und einem ersten Besuch der vielen historischen, spirituellen und kulturellen Highlights dieser uralten Stadt.

So 21. März

Varanasi ist ein Schmelztiegel indischer Kultur und Religion. Hier lebten und leben unzählige Gelehrte und Yogis. Varanasi ist berühmt für uralte Temple, eine traditionsreiche Universität und die vielen Ghats entlang der Ganga, die als Gebetsstätte, Verbrennungsplatz, Jahrmarkt oder für das allabendliche große Arati dienen. Wir erkunden die alten Gassen und Basare der Stadt, besuchen Ashrams und heilige Orte und pilgern in die 10km entfernte buddhistische Klosterhochburg Sarnath, wo Buddha nach seiner Erleuchtung seine erste Lehrrede hielt.

Do 25. März:

Am frühen Morgen geht es mit unserem eigenen Minibus nach Khajuraho, wo wir die nächsten **3 Nächte** verbringen. Mit seinem noch aus 20 von ehemals 80 Schreinen bestehenden weltberühmten Tempelbezirk aus dem 11. Jh.. In einer sattgrünen Parklandschaft gelegen und mit erotischen Darstellungen übersät, gehört Khajurahos berühmte Tempelarchitektur zum UNESCO Weltkulturerbe. In der Umgebung erkunden wir die Pandava Wasserfälle mit Überresten von



WER TEILNEHMEN MÖCHTE, SOLLTE

- bei Yoga is You, Yoga Vidya, School for Self-Inquiry, oder einer anderen ganzheitlichen Yogaschule mindestens ein Seminar/Kurs besucht haben
- offen sein für Mantras, Meditation, Bhakti- und Jnana-Yoga als Teil der spirituellen Praxis dieser Reise
- geistige Flexibilität bei unvorhergesehenen Ereignissen haben
- auch einfache Unterbringung und Verhältnisse akzeptieren
- sich Ashram-Gepflogenheiten anpassen können, auch in Kleidung und Verhalten
- bereit sein, sich auf Bedürfnis und Tempo einer Gruppe einzulassen, auch wenn es mal nicht dem eigenen entspricht. Vorweg: Yoga-Reisegruppen sind ganz wunderbar und es öffnen sich viele Türen, die du als normaler Tourist in so kurzer Zeit wahrscheinlich nicht betreten könntest. Und und aber: du bist nicht alleine unterwegs.
- während der Reise vegetarisch leben und Alkohol und Drogen jeder Art verzichten können.

VISUM

Prüfe, ob dein Reisepass noch mindestens sechs Monate nach Reiseende gültig ist. Für deine Einreise ist ein Touristen-Visum nötig, das du rechtzeitig online beantragst. Alle Infos dazu findest du nach Anmeldung in unseren Vorbereitungsunterlagen.

GESUNDHEITSVORSORGE

- es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Bitte erkundige dich bei deinem Arzt und entscheide selbst.
- Eine kleine Reiseapotheke mit Durchfallmittel, Elektrolyten, Schmerzmittel, Pflaster und einem einfachen Erkältungs-/Fiebermittel ist nützlich.



Höhlen und Schreinen, von denen es heißt, dass die Pandavas (die fünf Brüder aus dem Mahabharata-Epos und der Bhagavad Gita) den Großteil ihrer Zeit im Exil verbracht haben. Hier befinden sich auch die Raneh Wasserfälle, berühmt für ihre unglaublichen Felsformationen am Fluss Ken in einer rein kristallinen, farbenprächtigen Granitschlucht.

So 28. März

Gegen 15 Uhr bringt uns eine achtstündige Fahrt mit dem Schnellzug zurück nach Delhi. Hier verbringen wir zwei Nächte im Shri Aurobindo Ashram mit Zeit für Yoga in der grünen Ashram-Oase mitten im Großstadt-Trubel und dem Besuch einiger der vielen Highlights der Stadt.

Di 30./Mi 31. März

Mit unserem Mini-Bus nähern wir uns endlich den Bergen. Unser Ziel: Rishikesh am Fuße des Himalaya. Hier ist das Tor zu den heiligen Orten im Garhwal-Gebirge und zur Quelle der Ganga. Dementsprechend viele Pilger machen hier Station. Mit **4**

Nächten haben wir Zeit, in diese Hochburg spirituellen Lebens einzutauchen, durch die Basare zu schlendern und natürlich auch für Yoga, Satsang und Ganga-Aarati im Ashram von Swami Sivananada - der Divine Life Society. Es gibt viel zu erleben. Lass dich überraschen.

Sa 3./4. April

Unser Bus bringt uns zurück nach Delhi. Wir sind spätestens am Nachmittag des 4. April zurück in Delhi, so dass Rückflüge am 4. April ab 22 Uhr machbar sind.

Mo 5. April

Dein Rückflug von Delhi nach Hause. Flüge gehen oft mitten in der Nacht - das ist üblich. Wir organisieren für dich den Transfer zum Flughafen, so dass auch der letzte Teil deiner Reise entspannt und unkompliziert verläuft.

KLIMA

März/April ist eine wunderbare und trockene Reisezeit für diese Gegend Indiens. Es ist tagsüber warm bis heiss und sowohl Kälte als auch Regen sind nicht zu erwarten. Nachts wird es auf angenehme Temperaturen, in Rishikesh auch mal unter 20 Grad, abkühlen. Du brauchst also kaum warme Kleidung. **WICHTIG:** Bitte keine kurzen Hosen, Trägershirts etc., sondern für alle Geschlechter den Gepflogenheiten des Landes angepasste Kleidung, die Schultern und Beine bedeckt. Lange Blusen und leichteste Baumwoll- oder Leinenhosen sind empfehlenswert und auch vor Ort zu kaufen. Varanasi ist dafür zu Reisebeginn genau der richtige Ort. Vor Abreise erhältst du von uns weiteres Info-Material inkl. Packliste zur Reisevorbereitung.

REISEN IN INDIEN

Unsere Reise ist eine Pilgerreise – heisst eine Reise nach Innen, zu Dir selbst. Es wird Zeiten der Stille geben, aber auch viel Lachen, Zeit für Gespräche, gemeinsames Mantrasingen und Meditieren. Besonders auf dieser Tour wird es so sein, dass es keinen festen Tagesablauf gibt. Je nach Tagesplan machen wir eine Asana-Stunde und wir meditieren oder singen jeden Tag....mal morgens, mal in einem Tempel, mal abends – so wie es die Stationen unserer Reise erlauben. Unterwegs in Indien musst du damit rechnen, dass manches anders kommt, als geplant...dafür ist Indien berühmt. Wer mit uns reist, sollte bereit sein, sich wechselnden Bedingungen anzupassen.

Um deine Reise so sicher wie möglich zu gestalten, gehen wir jederzeit auf die gegebenen Bedingungen vor Ort ein und „go with the flow“ ist die beste Weise, damit umzugehen. Dann wird es meist noch viel besser als geplant. Reisen in Indien ist das beste Flexibilitäts-Training, dass man bekommen kann. Bitte stell dich darauf ein.

Auch auf einer Gruppenreise, gibt es Gelegenheiten, dich zurück zu ziehen. Unterwegs jedoch, bleibe immer bei der Gruppe. Oft ergeben sich spontan wunderbare Gelegenheiten und diese können nur genutzt werden, wenn die Gruppe beisammen bleibt.





St.-German-Str. 1
67346 Speyer
Tel: 06232-67 05-57
www.yoga-is-you.de

Mukesh Gupta

Mukesh ist in Agra, der berühmten Heimat des Tadj Mahals geboren und leitete über viele Jahre das Study- & Retreat-Center der Krishnamurti Foundation in Varanasi. Als internationaler Redner ist er viele Monate im Jahr unterwegs und teilt auf einfühlsame Weise Retreats und Workshops, die auf Selbstbefragung und Innenschau beruhen und von den Lehren von J. Krishnamurti, Buddha, Rumi und dem Non-Dualismus inspiriert sind. Seine "Meditative & Transformativ Selbsterforschung", beruht darauf, aus der Stille und dem Mitgefühl des Herzens Einsicht in den jetzigen Augenblick zu gewinnen.

Mukesh zu dieser Reise: "Als spirituelle Reisende eilen wir nicht von einer Sehenswürdigkeit zur nächsten, sondern genießen es entspannt gemeinsam unterwegs zu sein. Wir geben respektvoll und

fürsorglich aufeinander acht, üben uns in der Kunst des Lebens und teilen die gemeinsame Zeit als mitfühlende Weg-Gefährt*innen." Mehr über Mukesh: www.schoolforselfinquiry.org.

Shakti Lehner

hat, bevor sie 2003 ihr Yogazentrum in Speyer gründete, für fast zwei Jahre in Indien gelebt. Auf ihren inzwischen mehr als fünfundzwanzig Yogareisen mit Gruppen nach Indien teilt sie ihre Faszination und Liebe für Land und Leute auf unvergleichliche Weise. Ihre zahlreichen Kontakte und ihre authentische Verbindung zur spirituellen Tradition, öffnen viele Türen, die „normalen“ Touristen verschlossen bleiben. Shakti versteht ihre Yogareisen als „Sadhana“ - eine Einladung, sich selbst, die anderen Mitreisenden und all den unbegrenzten Möglichkeiten

und manchmal herausfordernden Gegensätze Indiens mit neugieriger Offenheit und Liebe zu begegnen.

Shakti wird bei dieser Reise unterstützt von **Yvonne Hanhoff**. Als Weggefährtinnen, Freundinnen und Partnerinnen im gemeinsamen Herzensprojekt „Lebendig-achtsam“, inspirieren und begleiten beide gemeinsam seit vielen Jahren Menschen auf allen Lebenswegen. Sie sind durch ihre Liebe zu den Menschen, zum Yoga, zur Natur, den Herzensaspekten der Achtsamkeits-praxis und in der Liebe zu „incredible India“ verbunden. Mehr über Yvonne findest du unter: www.mbsr-saarland.de

Wir freuen uns auf eine spannende Reise und wunderbare Erlebnisse mit Dir!

