

Pulsierendes DELHI
Atemberaubendes TAJ MAHAL
Die Stadt der Yogis – RISHIKESH
Deine Zeit im ASHRAM
Heiliges HARIDVAR am Ganges



Abenteuer Nordindien mit Shakiri

Nordindien-Yoga-Reise 2023: Bewusst Reisen mit Neue Wege

Der Norden Indiens ist vielfältig, bunt und einzigartig: das wunderschöne **Delhi** mit seinen Prachtbauten aus der Mogul-Zeit, den zahlreichen grünen Gartenanlagen, den alten und modernen Stadtteilen, der größten Moschee Indiens, uralten Ruinen und Grabstätten, dem einzigartigen Lotustempel der Bahai-Religion, dem Gedenkplatz für Mahatma Gandhi uvm. Delhi verbindet in einer spannenden Mischung Geschichte, Kultur, Lebendigkeit, Tradition und Moderne – es zieht einfach jeden in seinen Bann!

Das Wahrzeichen Indiens, das nicht nur Ausdruck höchster Mogul-Baukunst ist, sondern durch seine atemberaubende Schönheit besticht – das weltberühmte **Taj Mahal** – liegt ebenfalls auf unserer Besichtigungs-Route. Der zweite Teil der Reise führt uns weiter nördlich zu zwei heiligen, direkt am Ganges gelegenen Pilgerorten: **Haridvar** und **Rishikesh**. Beide sind bekannt für ihren religiösen und spirituellen Reichtum. Tauche ein in die Kraft dieser indischen Pilgerorte und der heiligen Plätze, lerne verschiedene **Ashrams**, Yoga Zentren, Naturplätze und Tempel kennen und spüre die magische Kraft des heiligen Flusses **Ganges**!

Es erwartet Dich ein vielfältiges Programm: Erfahre Wissenswertes über die indische Kultur, Gesellschaft und Mythologie sowie über die vielfältigen Yoga-Traditionen direkt vor Ort. Die Besichtigungen gewähren ganz besondere Einblicke in die Welt der indischen Götter und Göttinnen und lassen die alten Legenden zum Leben erwecken. Lerne die Welt der Einheimischen, deren Bräuche, die nordindische Küche, religiöse Zeremonien aus der Perspektive der **Indologin und Meditationslehrerin Mag. phil. Shakiri Juen** kennen. Ihre zahlreichen freundschaftlichen Kontakte vor Ort lassen Dich Indien von einer sehr persönlichen authentischen Seite erleben.

Die Yogapraxis mit indischen LehrerInnen, Meditationen mit Shakiri sowie das Leben und Wirken verschiedener Gurus und YogameisterInnen Nordindiens und deren philosophische Hintergründe sind auch ein wesentlicher Bestandteil der Reise. Zudem bleibt genügend Zeit, einzukaufen und eigenständige Aktivitäten vor Ort zu unternehmen.

Diese Reise ist für alle Interessierte gleichermaßen geeignet – von Indien-Interessierten, Yoga-Neulingen, YogalehrerInnen und Yoga-Praktizierenden – und bietet auf einzigartige Weise tiefe Einblicke in eine fremde faszinierende Welt!

Detailprogramm – 14. bis 28. Oktober 2023

Vorgesehener Ablauf – Änderungen aufgrund von örtlichen Gegebenheiten
oder zeitlichen Verschiebungen möglich

13. 10.

Anreise nach Delhi

Flug am 13.10. von Österreich / Deutschland / Schweiz nach Delhi.

1. Tag, 14.10

Delhi

Check In am 14.10. ab 14:00 möglich. Willkommensrunde – mit einem gemeinsamen nordindischen Abendessen lassen wir den ersten Abend ausklingen.

2. Tag, 15.10.

Delhi

Morgendlicher Yoga Unterricht und anschließendes Frühstück. An diesem Tag erkunden wir gemeinsam die pulsierende Hauptstadt Indiens: „Neu- Delhi“ mit dem India Gate, dem prächtigen Regierungsviertel und Präsidentenpalast, den großen Ringstraßen mit ihren Shopping Malls, prachtvollen Kolonialbauten, dem ältesten Sternen-Observatorium Indiens...



3. Tag, 16.10.

Agra, Taj Mahal



Heute starten wir zeitig und machen im privaten Reisebus einen Tagesausflug nach Agra zum weltberühmten Taj Mahal! Es erwartet Dich ein wahres Highlight und unvergesslicher Momente! Das schönste Gebäude der Welt erbaut von einem Mogul-König für seine Lieblingsfrau Mumtaz Mahal – wir erkunden das Gebäude samt Areal aus allen möglichen Blickwinkeln. Weiters steht der Besuch des Forts in Agra mit wunderschönem Blick auf das Taj Mahal sowie der Besuch bei einem traditionellen Handwerksbetrieb (Intarsien/Einlegearbeiten) am Programm.

4. Tag 17.10.

Delhi

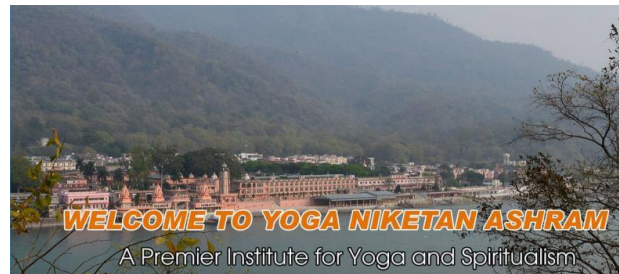
Morgendlicher Yoga Unterricht und anschließendes Frühstück. Heute widmen wir uns wieder der Erkundung der vielen Facetten Delhis. Du erhältst besondere Einblicke in das „Alte Delhi“: von der größten Moschee Indiens mit einem tollen Blick auf das Rote Fort und über die Stadt und dem quirligen Treiben im alten Delhi...



5. Tag, 18.10.

Delhi / Rishikesh

Morgendlicher Yoga Unterricht und anschließendes Frühstück. Im privaten Reisebus fahren wir weiter nach Rishikesh, das an den Ausläufern der Himalaya-Region liegt. Ankunft im einfachen, aber authentischen Yoga-Ashram.



6. Tag, 19.10.

Rishikesh



Erlebe den täglichen Ablauf in einem Ashram. Das Programm beinhaltet: zeitiges Aufstehen, Meditation und Hatha-Yoga (jeweils morgens und abends), Atemübungen, Lectures (über Yoga, Meditation, Philosophie)

7. Tag, 20.10.

Rishikesh

Erlebe den täglichen Ablauf in einem Ashram (siehe 6. Tag).

An diesem Tag werden wir zusätzlich Rishikesh erkunden: weitere Ashrams, deren spirituelle Meister, beeindruckende, überdimensionale Götterstatuen, die stufenförmigen Badeplätze (Ghat) sowie den Sandstrand am Ganges. Genieße den beschaulichen Ort Rishikesh mittels eines Spaziergangs und einer Überfahrt per Boot. Wir schließen den Tag mit der Teilnahme an der allabendlichen Lichterzeremonie am Ganges und mit gemeinsamem Bhajan- Singen (das Singen von heiligen Liedern und Versen) ab!



8. Tag, 21.10.

Rishikesh



Erlebe den täglichen Ablauf in einem Ashram (siehe 6. Tag) und nimm am Vormittag mit mir ein besonderes Bad im heiligen Ganges!

Wir wollen auch den legendären „Beatles-Ashram“, der am Rande des Nationalpark-Jungles liegt besuchen. Wir erkunden zusammen diesen einzigartigen Ort, an dem einst die Beatles bei ihrem Guru Maharishi Mahesh Yogi wohnten und ca. 50 ihrer Lieder entstanden sind. Auch ein hervorragender Ort für die Meditation und ein Photoshooting... Wir schließen den Tag mit einer gemeinsamen Kerzen-Meditation (trataka) ab.

9. Tag, 22.10.

Rishikesh

Heute geht es zeitig in der Früh zu einem Ausflug in die Berge, um den Sonnenaufgang bei einem Tempel für die Göttin zu bestaunen! Genieße die einzigartige Stimmung und bei gutem Wetter die Aussicht auf schneebedeckte Berge des Himālaya! Nach 3 vollen Tagen im Yoga-Ashram wechseln wir das Quartier und siedeln in ein wunderschönes Hotel am Ganges um. Am Nachmittag kannst Du mich optional zu einem Ausflug begleiten oder einfach mal entspannen... Eine abendliche Meditations- und Entspannungseinheit schließt den Tag ab.



10. Tag, 23.10.

Rishikesh



Morgendlicher Yoga Unterricht im Hotel und anschließendes Frühstück. Heute machen wir einen Ausflug zu einer besonderen Höhle, in der schon viele berühmter Yogis meditiert haben. Lausche den Legenden rund um die Höhle, meditiere selbst an diesem kraftvollen Platz. Danach steht noch die Wanderung zu einem Wasserfall in der nordindischen Natur-Idylle am Programm!

11. Tag, 24.10.

Haridvar

Morgendlicher Yoga Unterricht und anschließendes Frühstück. Heute machen wir einen Tagesausflug nach Haridvar. Der für Hindus besonders heilige Ort Haridvar („das Tor Gottes“) gilt als eine der 7 heiligsten Stätten des Hinduismus. Der tiefe Glaube der Menschen ist hier spürbar! Tagtäglich nehmen sie zu Hunderten ein reinigendes Bad an den stufenförmigen Badeplätzen (Ghat), die wir u.a. besuchen. Zur Abenddämmerung nehmen wir an der spektakulären Lichterzeremonie zu Ehren des Flusses und der Göttin Gangā teil und lauschen den Klängen der Gebete.



12. Tag, 25.10.

Rishikesh

Morgendlicher Yoga Unterricht und anschließendes Frühstück. Genieße den Tag zum Entspannen... Abendliche Meditations- und Entspannungseinheit mit Shakiri.



13.Tag, 26.10.

Rishikesh

Morgendlicher Yoga Unterricht und anschließendes Frühstück. Heute erkunden wir weitere spannende Facetten von Rishikesh... Genieße den beschaulichen Ort mittels eines Spaziergangs und einer Überfahrt per Boot. Wir schließen den Tag einer Meditation und der Teilnahme an der allabendlichen Lichterzeremonie am Ganges ab.



14. Tag, 27.10.

Rishikesh – Delhi

Morgendlicher Yoga Unterricht. Nach dem Frühstück fahren wir im Reisebus zurück nach Delhi, wo wir unseren letzten gemeinsamen Abend verbringen und die Reise gebührend abschließen.

15. Tag, 28.10.

Delhi / Abreise

Nach unserer letzten morgendlichen Meditation und dem Frühstück geht es wieder heimwärts. Check Out im Hotel ist 12:00.

Termin: 14. – 28. Oktober 2023

Preis: € 2.650 pro Person im Doppelzimmer

€ 850 EZ-Aufschlag

Ohne Flugticket

Reisedauer: 15 Tage

Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 17 Personen

Die im Rahmen der Reise entstanden Photos können zu Werbezwecken verwendet werden.

Enthaltene Leistungen

- Übernachtungen im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (plus EZ-Aufschlag):
 - Crown Plaza Okhla, 5 Sterne Hotel in Delhi
 - Yoga Niketan Ashram, traditioneller einfacher Ashram in Rishikesh
 - Divine Resort (Executive Room), 4 Sterne Hotel in Rishikesh
- Halbpension und Vollpension während des Aufenthalts im Yoga-Ashram in Rishikesh
- Transfer im privaten Reisebus (Air Condition) sowie Wasser während der Busfahrten
- Zahlreiche Führungen, Meditationen, Storytelling etc. von Mag. phil. Shakiri Juen – studierte Indologin / Indien Expertin – Ihre kompetente Reiseleiterin
- Zusätzliche indische Reiseleiter: deutschsprachige Reiseleiter in Delhi und Agra und englischsprachige Reiseleiter
- Yoga-Unterricht mit indischen YogalehrerInnen
- Meditations- und Entspannungseinheiten mit Mag. phil. Shakiri Juen
- Ganztägiges Ashram-Program (Yoga, Lectures, Meditation etc.)
- Sämtliche Eintritte laut Programm

Nicht enthaltene Leistungen

- Flug ab Deinem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Deiner Wahl
- Visumgebühr für Indien, USD 25,- (Stand 3/2023)
- Reise- und Stornoversicherung, Krankenversicherung
- Weitere Mahlzeiten, Snacks, Getränke und Drinks
- kleine Temple Donations
- Trinkgelder an Busfahrer, Hotelpersonal, Guides ...
- Gebühren für Photo / Video-Aufnahmen
- Nutzung eines Wäscherei-Services
- Kurze Fahrten mit einer Riksha
- Āyurveda Behandlungen, Massage, Spa-Buchungen in den Hotels
- Individuelle Aktivitäten und Einkäufe / Ausgaben