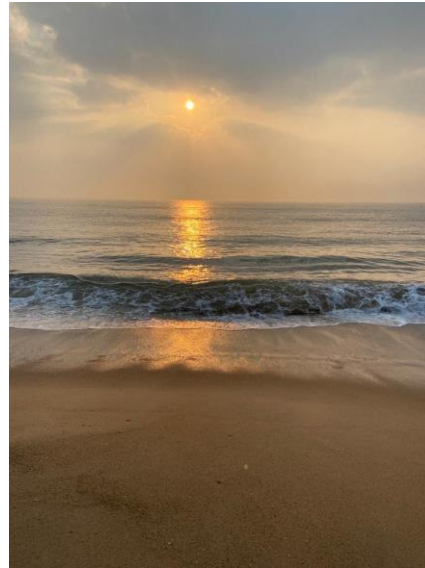
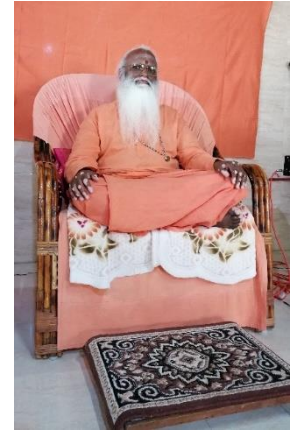


*Neue Wege*  
Bewusst Reisen



*Neue Wege*  
Bewusst Reisen



# ABENTEUER SÜDINDIEN

## Yoga-Reise mit Shakiri

Alte Steinmetz-Tradition in **MAHABALIPURAM**

Spiritualität und Ashrams in **TIRUVANNAMALAI**

Der heilige Berg **ARUNACHALA**

Atemberaubendes **THANJAVUR**

Der 2. größte **Mangrovenwald** der Welt

Tanzender Śiva in **CHIDAMBARAM**

Französischer Flair in **PONDICHERY** und **AUROVILLE**



Eine ganz besondere Reise führt Dich im Februar 2023 nach Südindien. Tamil Nadu ist bekannt für die größten Tempel Indiens sowie seinen religiösen, kulturellen und spirituellen Reichtum. Entdecke kraftvolle Pilgerorte, heilige Plätze, Ashrams, Tempel, Unesco-Weltkulturerbestätte sowie Küstenorte mit Sandstränden.

Es erwartet Dich ein vielfältiges Programm: erfahre Wissenswertes über die indische Kultur, Gesellschaft, deren Traditionen und Mythologie direkt anhand der Darstellungen an den Tempeln, Felsenreliefs, Schreinen und Höhlen. 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 südindische Küche, religiöse Zeremonien sowie verschiedene Handwerkskünste aus der Perspektive der **Indologin und Meditationslehrerin Mag. phil. Shakiri Juen** kennen. Ihre zahlreichen persönlichen, freundschaftlichen Kontakte vor Ort lassen Dich Indien von einer sehr persönlichen Seite erleben. Die Kontakte reichen von bekannten Priester-Familien, Handwerkern, Yogalehrern und Bergpriestern und führen dich auch in das authentische private Indien!

Die Yogapraxis mit indischen LehrerInnen, Yoga-Therapie, QiGong und Yoga-Meditationen mit Shakiri sowie das Leben und Wirken verschiedener Gurus und YogameisterInnen Südindiens und deren philosophische Hintergründe sind auch ein wesentlicher Bestandteil der Reise. Zudem bleibt genügend Zeit, den Strand der Koromandelküste zu erkunden, einzukaufen und eigenständige Aktivitäten vor Ort zu unternehmen.

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

## **Detailprogramm – 03.02. bis 17.02.2023**

Vorgesehener Ablauf – Änderungen aufgrund von örtlichen Gegebenheiten sind möglich

### **Anreise, 02. Februar**

### **Anreise nach Chennai**

Flug von Österreich / Deutschland / Schweiz nach Chennai.

### **1. Tag, 03. Februar**

### **Mahabalipuram**

Ankommen im Resort, Willkommensrunde – mit einem gemeinsamen südindischen Abendessen lassen wir den ersten Abend ausklingen.

### **2.Tag, 04. Februar**

### **Mahabalipuram**

Morgendlicher Yoga-Unterricht mit einem indischen Yoga-Lehrer und anschließend gemeinsames Frühstück. Diesen Tag nutzen wir, um das Unesco Weltkulturerbe Areal von Mahabalipuram zu erkunden. Es erwarten Dich Felsenreliefs, Höhlen, Monolithen, meisterhafte Darstellungen von Göttern und Tieren und viele spannende Geschichten aus der indischen Mythologie. Vom alten Leuchtturm hat man den besten Blick über Mahabalipuram!

Zudem erkunden wir den Unesco Weltkulturerbe Ufer-Tempel (direkt am Meer gelegen), welcher als ältester Steintempel Südindiens gilt, und fünf imposante Monolithen, aus denen Tempel und auch Tiere gemeißelt wurden.



### **3. Tag, 05. Februar**

### **Mahabalipuram**

Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließend gemeinsames Frühstück.



Am Vormittag besichtigen wir den lokalen Tempel und meine Freunde aus der hiesigen Priester-Familie. Nach einer kleinen Gabe an die Götter und einer Segnung, erhältst Du erste Einblicke in die Welt der indischen Rituale und Zeremonien. An diesem Tag wollen wir zudem an einer hinduistischen Zeremonie in einem Höhlentempel teilnehmen – vertiefe Dich in die faszinierende Welt der indischen Rituale!

Besuche außerdem die traditionellen Steinmetz Werkstätten und erlebe hautnah mit, wie Götterskulpturen aus rohem Stein herausgearbeitet werden. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, eine astrologische Beratung (Karma Reading) bei dieser Priesterfamilie, die nach den

Methoden der Vedischen Astrologie mit Palmblatt-Manuskripten arbeitet, in Anspruch zu nehmen.

### **4.Tag, 06.02.**

### **Mahabalipuram / Tiruvannamalai**

Morgendlicher Yoga-Unterricht mit einem indischen Yoga-Lehrer und anschließend gemeinsames Frühstück. Fahrt im privaten Bus in den Pilgerort Tiruvannamalai – ein idealer Ort, um sich in die Spiritualität Südindiens zu vertiefen. Auf dem Weg legen wir einen Stopp bei einem alten Fort mit herrlicher Aussicht ein.

### **5.Tag, 07.02.**

### **Tiruvannamalai**

Heute starten wir etwas früher und nehmen am morgendlichen Programm des Ashrams teil. Lausche den Rezitationsgesängen der Priester aus den vedischen Texten und nimm an der Zeremonie am Grab des Yogis Rāmana Maharishi und dessen Mutter teil. Erfahre zudem die Lebensgeschichte des Heiligen, Anekdoten aus seinem Leben, über seine Lehre, seinen Yoga-Weg und seine Praxis. Anschließend gemeinsames Frühstück. Am Nachmittag wandern wir einen Höhenweg am heiligen Berg Arunachala entlang. Wir genießen die schöne Aussicht und vermutlich begegnen uns auch ein paar Affen. Lass Dich von zwei Höhlen, in denen Rāmana Maharishi jeweils viele Jahre gelebt und meditiert hat, inspirieren





und nimm Dir Zeit für eine Meditation! Anschließend lernst Du meinen langjährigen Freund und spirituellen Begleiter Sekar Swami kennen – den hiesigen Bergpriester und Heiler, der im Dienst der Göttin Kālī steht. Wenn Du möchtest, kannst Du Dich in einem speziellen Ritual von schlechtem Karma reinigen lassen.

### **6.Tag, 08.02.**

### **Tiruvannamalai**

Heute wird gepilgert: Wir umrunden den heiligsten Berg Südindiens. Die traditionelle Umrundung eines heiligen Berges gilt als sehr reinigend und wird als höchste Form von Yoga gepriesen. Auf der Pilgerrunde liegen zahlreiche Tempel und Pilgerstopps, die wir uns nicht entgehen lassen wollen und wir werden zahlreiche Yogis und Babas zu Gesicht bekommen. Den Abschluss unseres Pilgerns bildet ein kraftvolles Ritual mit Sekar Swami und mir.



Wer am Nachmittag noch Lust auf mehr hat, kommt mit ins idyllische Umland von Tiruvannamalai. Den Tag schließen wir mit einer Meditation mit Shakiri ab.

### **7.Tag, 09.02.**

### **Tiruvannamalai**



Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließend gemeinsames Frühstück. Am Vormittag besuchen wir den riesigen Tempel von Tiruvannamalai. Neben Details zur Geschichte des Tempels können wir die Energie und Stimmung des Kraftortes auf uns wirken lassen – Du begreifst mehr und mehr die Bedeutung und Symboliken der Priester und der gläubigen Hindus. Rund um den Tempel gibt es Märkte und Shops.

Am Nachmittag besteht optional die Möglichkeit eines weiteren Ausflugs.

### **8.Tag, 10.02.**

### **Tiruvannamalai / Thanjavur**

Morgendlicher Yoga Unterricht und anschließend gemeinsames Frühstück. Das Ende unseres Aufenthalts im heiligen Pilgerort Tiruvannamalai bildet der morgendliche Besuch eines kleinen Ashrams, in dem eine als heilig verehrter Svami und seine spirituelle Gefährtin wohnt. Fahrt im privaten Bus nach Thanjavur.

### **9.Tag, 11.02.**

### **Thanjavur**

Morgendliches QiGong und Yoga-Meditation mit Shakiri und anschließend gemeinsames Frühstück. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung und kann genutzt werden, um beispielsweise eine wohltuende Āyurveda Massage zu genießen, im Pool zu schwimmen... Wir schließen den Tag mit einer Entspannungseinheit mit Shakiri ab.

## **10.Tag, 12.02.**

## **Thanjavur**

Nach dem morgendlichen QiGong und Yoga-Meditation mit Shakiri und Frühstück machen wir einen Ausflug nach Thanjavur und besichtigen den atemberaubenden Weltkulturerbe Tempel. Er gilt als eines der eindrucksvollsten Bauwerke Tamil Nadus, als kultureller Höhepunkt, und bietet vielfältige Möglichkeiten, die indische Kultur, Kunst und Ikonographie besser kennenzulernen.



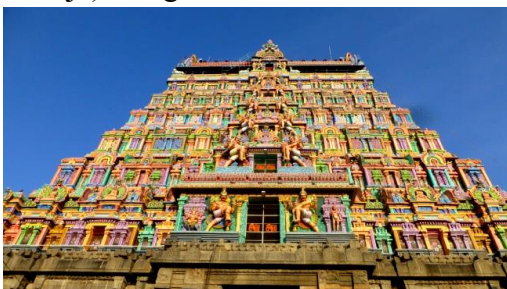
Im königlichen Palastkomplex mit seiner reichen Sammlung an Kunstschätzen, Bronze- und Steinfiguren und Sanskrit Manuskripten kann man sich mehr und mehr in die Traditionen Indiens vertiefen. Der Tag wird mit dem Besuch eines Familienbetriebes abgerundet, der auf das alte Handwerk der traditionellen Bronze gießerei und der traditionellen Malkunst Thanjavurs spezialisiert ist.



## **11.Tag, 13.02.**

## **Mangroven / Cidambaram / Pondicherry**

Morgendliches QiGong und Yoga-Meditation mit Shakiri und gemeinsames Frühstück. Auf unserer Weiterfahrt Richtung Pondicherry besuchen wir in Kumbakonam den Tempel Elefanten und unternehmen eine eindrucksvolle Bootsfahrt (ca. 45 min) durch die Mangrovenwälder von Pichavaram! Außerdem besichtigen wir auf der Weiterfahrt einen der heiligsten Tempel Südindiens. In Chidambaram soll einst Śivas kosmischer Tanz als „König des Tanzes“ (Naṭarāja) stattgefunden haben...



Am Abend erreichen wir das am Meer gelegene Pondicherry unser am Meer gelegenes Öko-Resort etwas außerhalb der Stadt.

## **12.Tag, 14.02.**

## **Pondicherry**

Morgendliches QiGong und Yoga-Meditation mit Shakiri am Strand.

Am Vormittag kannst du die Möglichkeit nutzen und Dich vom Viniyoga-Therapeuten untersuchen zu lassen (Viniyoga nach T.Krishnamacharya). Dabei achtet er auf Deine Konstitution, Krankheitsbild(er) oder Symptome und untersucht Dich u.a. mittels Pulsdiagnose. Du erhältst an diesem Tag dein persönliches Yoga-Übungsprogramm, das u.a. körperliche Übungen, Atemübungen, Meditation, Mantren beinhalten kann.

Am Nachmittag lernst Du die Stadt Pondicherry bei einem geführten Rundgang näher kennen. Neben den zentralen Sehenswürdigkeiten der Stadt und Eindrücken aus dem französischen Viertel besuchen wir einen weltbekannten Ashrams – erfahre mehr über den berühmten Yogi Sri Aurobindu, dessen Leben und Lehre („Integraler Yoga“) und das Wirken seiner berühmten Schülerin „The Mother“.



## **13.Tag, 15.02.**

## **Pondicherry / Auroville**



Morgendliches QiGong und Yoga-Meditation mit Shakiri am Strand.

Am Nachmittag fahren wir in das nahegelegene Auroville (Besucherzentrum) und spazieren zur riesigen, kugelförmigen Meditationshalle – dem „Tempel der Mutter“. Lerne dabei interessante Details zum futuristischen Meditationszentrum und dem utopischen Wohnprojekt Auroville kennen. Beim letzten, gemeinsamen Abendessen können wir die Veranstaltung mit allen Erlebnissen und Eindrücken ausklingen lassen.

## **14.Tag, 16.02.**

## **Pondicherry / Chennai**

Morgendlicher QiGong/Meditation mit Shakiri am Strand und gemütlicher Ausklang der Reise. Nutze den Vormittag, um noch im Meer oder Pool zu schwimmen, das Areal des Öko-Resorts zu genießen ... Gemeinsam fahren wir im privaten Reisebus nach Chennai zum Airport.

## **Abreise, 16./ 17.02.**

## **Rückreise**

Heimflug nach Österreich / Deutschland / Schweiz

Termin: 03. – 17. Februar 2023

Preis: € 2390 pro Person im Doppelzimmer

€ 870 EZ-Zuschlag

Reisedauer: 14 Nächte

Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

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

### **Enthaltene Leistungen**

- Übernachtungen im Doppelzimmer oder Einzelzimmer in indischen 3 oder 4 Sterne Hotels, ökologisches Resort, mit Pool.
  - Ideal Beach Resort (Garden View), 3 Sterne Hotel mit Pool in Mahabalipuram
  - Sparsa Resort (Standard), 3 Sterne Hotel mit Pool in Thiruvannamalai
  - Great Trails River Resort (River View), 3 Sterne Hotel mit Pool außerhalb von Thanjavur
  - The Dune Eco Village and Spa, 4 Sterne mit Pool in Pondicherry / Puducherry
- Halbpension während der gesamten Reise
- Transfer im privaten Reisebus (Air Condition) sowie Mineralwasser während der Busfahrten
- Zahlreiche Führungen, Meditationen, Storytelling etc. von Mag. phil. Shakiri Juen – studierte Indologin / Indien Expertin – Ihre kompetente Reiseleiterin
- Zusätzlich indische Reiseleiter vor Ort
- Yoga-Unterricht mit indischen Yogalehrer\*innen in englischer Sprache
- Gelegenheit zu einer Yoga-Therapie-Sitzung (Viniyoga): Untersuchung durch einen Therapeuten und Yoga-Lehrer und Zusammenstellung einer individuellen Yoga-Übungsserie (optional)
- Meditations-, QiGong- und Entspannungseinheiten mit Mag. phil. Shakiri Juen
- Sämtliche Eintritte laut Programm

### **Nicht inkludiert**

- Flugticket ab Deinem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Deiner Wahl
- Visumbühr für Indien USD 25,- (Stand 3 / 2023)
- Reise- und Stornoversicherung, Krankenversicherung
- Einzelzimmer-Aufschlag: € 870,-
- Trinkgelder
- weitere Mahlzeiten und Getränke

- individuelle Ausflüge, Aktivitäten und Einkäufe
- Fotogebühren
- alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen
- Nutzung eines Wäscherei-Services im Hotel
- Kurze Fahrten mit einer Riksha
- Horoskop (Karma Reading) durch den Priester-Astrologen in Mahabalipuram
- Āyurveda Behandlungen, Massage, Spa-Buchungen