

ALLGEMEINE HINWEISE:

Diese Reise benötigt ein „sich Einlassen“ auf dieses bunte Land. Kleine Abweichung von Planungen, sind in Indien üblich und gehören einfach dazu.

Die Reise bietet eine gute Mischung zwischen den einfachen Unterbringungen im Ashram und guten Mittelklasse-Standards in den Hotels. Bitte bringe die Bereitschaft mit, die einfachen Ashram-Verhältnisse zu akzeptieren und Dich in Kleidung und Verhalten den Ashram-Gepflogenheiten anzupassen (Kleidung, die Schultern und Beine bedeckt).

Visum:

Für die Reise nach Indien ist ein Reisepass mit noch mindestens 6 Monaten Gültigkeit und ein Touristen-Visum notwendig. Das Touristen-Visum kannst Du rechtzeitig bei dem für dein Bundesland zuständigen indischen Konsulat in Deutschland auch online beantragen.

Wir helfen Euch gerne dabei. Nähere Infos folgen zeitnah vor der Reise.

Klima:

Der März ist ein guter Reisemonat für den indischen Norden. Es ist tagsüber warm-heiss und kühlt nachts auf angenehme kühle Temperaturen ab.

Für die Himalaya-Region benötigst Du warme Kleidung, denn die Temperaturen sind hier deutlich kühler, als in Delhi oder Rishikesh.

Für die Reise ist es ratsam, das Gepäck so klein wie möglich zu halten. Ein kleiner Rollkoffer und ein Rucksack für die täglichen Aktivitäten sind hilfreich.

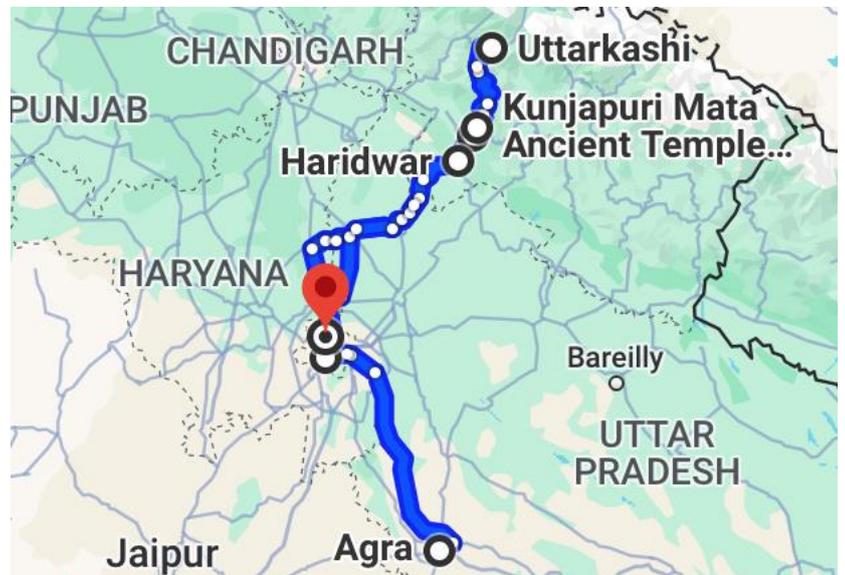
Vor Abreise erhältst Du von uns eine Packliste als Empfehlung.

Spiritual Self Discovery Retreat

Indien 28. Februar. - 16. März 2025

AWAKEN THE POWER WITHIN YOURSELF

DELHI*AGRA*RISHIKESH*UTTARKASHI*HARIDWAR



Vorbereitungstreffen:

Im Vorfeld der Reise treffen wir uns per Zoom, um alle anstehenden Fragen zu klären.

Reisekosten und Buchung:

Preis: 2.345 Euro ohne Flug, inklusive aller Transfers und der beschriebenen Ausflüge in Indien (eigener Tourbus bzw. Kleinbusse nach Uttarkashi), Unterkunft (Doppelzimmer, in Uttarkashi 3 Bett-Zimmer oder Schlafsaal), veg. Vollverpflegung in den Ashrams, Übernachtung mit Frühstück in den Hotels

Max. Teilnehmerzahl: 20

Nicht inbegriffen:

Flug nach Indien (wir fragen für einen Gruppentarif bei den Airlines an)

Visum (ca. 50 EUR)

persönliche Ausgaben und Trinkgelder (Fahrer, Guides, Ashram-Personal)

Mahlzeiten außerhalb der Ashrams (nur Frühstück in den Hotels)

Anmeldeschluss: 1.12.2024

**Anzahlung bei Anmeldung:
500 EUR**

Gesamtbetrag zahlbar bis 1.1.2025

Rücktrittsbedingungen:

500 EUR
Bearbeitungsgebühr bei Stornierung bis 30 Tage vor Reisebeginn

50% Rückerstattung der Gesamtkosten ab 29. Tag bis 20. Tag vor Abreise

Keine Rückerstattung mehr ab dem 20. Tag vor Reisebeginn

Versicherungen:

Kosten für Reiserücktrittsversicherung:
Bitte selbst abschließen und extra bezahlen.

Bitte den eigenen Reisekrankenversicherungsschutz überprüfen und ggfs. selbst abschließen und extra bezahlen.

Wir freuen uns von Herzen auf die gemeinsame Reise mit Euch,

Anke & Sabine



Reiseverlauf der 17-Tage-Tour

Tag 1 – Freitag, 28. Februar 2025

Abendabflug in Frankfurt (Flugpreis nicht enthalten, Gruppenflugpreis wird angefragt)

Tag 2 - Samstag, 1. März 2025

Namasté und herzlich Willkommen in Indien.

Am Flughafen werden wir von unserem indischen Reisepartner herzlich begrüßt. Gemeinsam fahren wir zum Hotel und beziehen unsere Zimmer. Je nach Ankunftszeit nutzen wir den Tag zum Ankommen, zur Entdeckung einiger der unzähligen Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt, dem Kosten einiger indischer Köstlichkeiten.

In den Abendstunden erreichen wir das India Gate, um die stimmungsvolle Beleuchtung genießen zu können.

Abendessen unterwegs oder im Hotel.

Tag 3 – Sonntag, 2. März 2025

Nach dem Frühstück besichtigen wir die atemberaubende Akshardam-Tempelanlage. Akshardam bedeutet Wohnstätte Gottes. Sie ist ein besonderes Meisterstück der Architektur und wird als ewiger Ort der Hingabe, Reinheit und des Friedens gefeiert.

Zugleich ist sie ein Lernort, der viel über die indische Geschichte erzählt.





Tag 4 – Montag, 3. März 2025

Nach dem Frühstück in unserem Stadthotel erkunden wir weitere Sehenswürdigkeiten in Delhi.

- Lotus Tempel
- Lohdi Garden
- Red Fort
- Moschee Jama Masjid
- Gandhi Denkmal und Gandhi Smriti-Birla Haus
(Gandhi Smriti ist der Ort, an dem er ermordet wurde. Der friedliche Führer hatte die letzten 144 Tage seines Lebens in Birla House verbracht. Sein Zimmer ist seit seinem Todestag am 30. Januar 1948 vollkommen unverändert geblieben. Hier können die wenigen Dinge betrachtet werden, die er besaß.)



Tag 5 – Dienstag, 4. März 2025

Unser heutiger Tagesausflug führt uns nach Agra mit Besuch des weltberühmten Taj Mahal.



Tag 6 – Mittwoch, 5. März 2025

Wir verlassen Delhi Richtung Rishikesh, wo wir am frühen Nachmittag ankommen werden.

Wir übernachten dort im Yoga Niketan Trust Ashram. Der Ashram liegt direkt neben dem Sivananda Ashram und bietet selbst vielfältige Möglichkeiten für Meditation am Morgen, Yogastunden, eine eigene Bibliothek mit spiritueller Literatur, Mantra-Abende und Agnihotra-Zeremonie (Feuerritual) je nach Wochentag.

Tag 7 – Donnerstag, 6. März 2025

Heute begeben wir uns auf die Spuren von Swami Sivananda und Swami Chidananda.

Wir starten den Tag mit einem Besuch des traditionsreichen Sivananda Ashrams mit der Samadhi Hall von Swami Sivananda. Es bleibt genügend Raum und Zeit für die eigene Meditation und Einkehr an diesem hochspirituellen Ort.



Anschließend besuchen wir die Sivananda Kutir und die Chidananda Kutir am Ufer des Ganges. Der Abend klingt mit dem Ganga Aarti in der Nähe der Chidananda Kutir aus.

Tag 8 – Freitag, 7. März 2025

Dieser Tag bietet Entdeckungstouren in und um Rishikesh.

Wer möchte, kann den Beatles Ashram besichtigen, einen Shoppingbummel erleben, über die weltberühmte Ram Jhula Brücke den Ausblick auf den Ganges genießen, mit uns zur Vashishta Höhle fahren – einer Höhle mit einer starken Schwingung an einem meditativ-stimmungsvollen Ort mit einem schönen Strand am Ufer des Ganges oder einen der zahlreichen weiteren Ashrams entdecken.



Am Abend treffen wir uns zum Ganga Aarti am Ufer des weltbekannten Parmarth Niketan Ashrams.

Tag 9 – Samstag, 8. März 2025

Dieser Tag ist zur freien Verfügung in Rishikesh. Es ist Euer Wunschtag. Ob Ihr bei einer Ayurvedamassage tief entspannen, einen Ausflug machen, einen guten Kaffee oder Smoothie genießen oder z.B. Gewürze und Tees entdecken oder an einem indischen Kochworkshop teilnehmen mögt, den Möglichkeiten sind – fast ☺ - keine Grenzen gesetzt. Und falls Ihr Euch einmal in

einem Sari sehen möchten, könnt Ihr auch dies gerne einmal ausprobieren. Vielleicht möchten Ihr auch nur die spirituelle Atmosphäre von Rishikesh und dem Ganges genießen und Euch einfach treiben lassen.

Wir können Euch gerne Tips geben, wo ihr Eurer Freude folgen könnt und sind gerne für Eure Fragen da.



Tag 10 – Sonntag, 9. März 2025

Heute ist die Nacht etwas kürzer, denn auf unserem Weg nach Uttarkashi wartet der Kunjapuri Tempel in fast 1.676 m Höhe auf uns. Der Sonnenaufgang hier vom Hügel des Tempels bietet einen atemberaubenden Blick auf die Himalaya Kette und den Fluss Ganges. Die Ruhe und Schönheit dieses Ortes sind magisch. Dieser Tempel ist ein wichtiger Wallfahrtsort für Anhänger der Göttin Shakti.

Weiterfahrt nach Uttarkashi



Tag 11 – Montag, 10. März –

Tag 16 – Samstag, 15.03.2025

Im „Swami Sivanand Seva Samiti Ashram“ verbringen wir Zeit mit Swami Premananda Ji und Swami Yatidharmanda Ji.

Je nach Wetterlage machen wir Ausflüge in die nähere Umgebung und nach Gangotri.

Am 14. März feiern wir das indische Farbenfest Holi zusammen.



Tag 16– Samstag, 15. März 2025

Wir verabschieden uns von Uttarkashi und begeben uns auf den Weg nach **Haridwar**, einer der heiligen Städte Indiens, wo wir nach einer Entdeckungsfahrt am Abend das **Ganga Aarti** erleben werden.

Ü: in einem guten Mittelklassehotel in Haridwar



Tag 17 – Sonntag, 16. März 2025

Früh am Morgen treten wir den Rückweg zum Flughafen an.

Wir verabschieden uns von „Incredible India“ und fliegen voller neuer Eindrücke und Erlebnisse zurück nach Deutschland.

