

NORDINDIEN- Yoga-Reise mit Shakiri



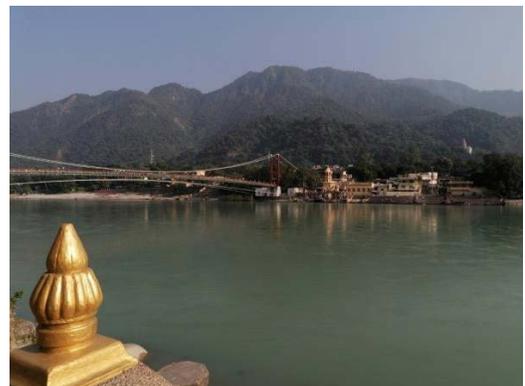
Pulsierendes **DELHI**

Atemberaubendes **TAJ MAHAL**

Die Stadt der Yogis – **RISHIKESH**

Deine Zeit im **ASHRAM**

Heiliges **HARIDVAR** am Ganges



Nordindien-Yoga-Reise 2022

Bewusst reisen - Reisen mit Bewusstsein

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 NORDINDIEN – 21.10. bis 05.11.2022

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

1. Tag, 21./22.10.

Wien / Delhi

Anreise am 21.10. von Wien um 16:25 mit Qatar Airlines und Ankunft in Delhi am 22.10. um 08:45. Shakiri empfängt dich am Flughafen Delhi - Transfer zum Hotel. Ausgeruht starten wir am Nachmittag mit der ersten Erkundungsrunde durch Delhi! Mit einem gemeinsamen nordindischen Abendessen lassen wir den ersten Abend ausklingen.

2. Tag, 23.10.

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 und dem ältesten Sternen-Observatorium Indiens. Meine indischen Freunde aus Delhi werden uns zusätzlich besondere Einblicke in „Ihr Delhi“ gewähren!



3. Tag, 24.10.

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 unvergeßliche 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 25.10.

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, dem quirligen Treiben im alten Delhi, dem Gedenkplatz für Mahatma Gandhi und grünen Gartenanlagen. Zudem steht der beeindruckende Lotustempel am Programm.



5. Tag, 26.10.

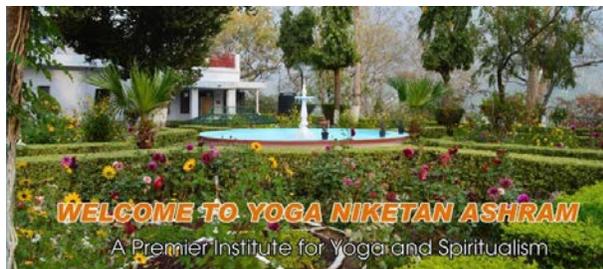
Delhi / Rishikesh

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. Der von mir ausgewählte „Yoga Niketan Ashram“ liegt auf einer leichten Anhöhe in Rishikesh und bietet einen wunderschönen Ausblick.



6. Tag, 27.10.

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) sowie Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Tee-Zeit - jeweils in Stille).

Begleite mich am Abend zur spektakulären Lichter-Zeremonie am Ganges!

7. Tag, 28.10.

Rishikesh

Erlebe den täglichen Ablauf in einem Ashram (siehe 6. Tag). An diesem Tag werden wir zusätzlich Rishikesh erkunden: seine unterschiedlichen Viertel, 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, 29.10.

Rishikesh



Erlebe den täglichen Ablauf in einem Ashram (siehe 6. Tag). Am Nachmittag wollen wir zusammen 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 ein Photoshooting... Wir schließen den Tag mit einer gemeinsamen Kerzen-Meditation (trataka) ab.

9. Tag, 30.10.

Rishikesh

Wer Lust hat, begleitet mich heute zeitig in der Früh zu einem Ausflug in die Berge, um den Sonnenaufgang bei einem Tempel für die Göttin zu bestaunen!

Nach 3 vollen Tagen im Yoga-Ashram wechseln wir das Quartier und siedeln in ein wunderschönes Hotel am Ganges um. Am Nachmittag findet der Yoga-Unterricht an einem besonderen Platz direkt am Ganges statt!



10. Tag, 31.10.

Rishikesh

Morgendlicher Yoga Unterricht im Hotel und anschließendes Frühstück. Am frühen Nachmittag besteht die Möglichkeit mit mir einen Ausflug zu einer besonderen Höhle, in der schon viele berühmter Yogis meditiert haben, zu machen. 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 Program!

11. Tag, 01.11.

Rishikesh / Haridvar

Morgendlicher Yoga Unterricht und anschließendes Frühstück. Am Nachmittag reisen wir im privaten Reisebus nach Haridvar weiter, wobei wir am Weg einen befreundeten Yogi-Meister in seinem Ashram besuchen wollen.

Ankunft im Heritage-Hotel direkt am Ganges. 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).



12. Tag, 02.11.

Haridvar

Morgendliche Meditation und anschließendes Frühstück. Bei unserer heutigen Entdeckungstour durch Haridvar besuchen wir u.a. eine riesengroße Śiva-Statue. Erfahre mehr über die Götter, Göttinnen, Yogis und Kräfte, die an diesem heiligen Ort wirken. Beim Besuch von Ashrams und einem Tempel tauchen wir noch tiefer in die indische Spiritualität und Mythologie ein. Wer möchte, spaziert mit mir durch die farbenfrohen und vielfältigen Bazaar im Ort – hier wird jeder fündig!

Zur Abenddämmerung nehmen wir an der spektakulären Lichterzeremonie (ārati) zu Ehren des Flusses und der Göttin Gangā teil und lauschen den Klängen des Gebets.



13. Tag, 03.11.

Haridvar

Morgendliche Meditation und anschließendes Frühstück. Mit der indischen Drahtseilbahn geht es heute hinauf auf einen kleinen Berg, wo wir den Tempel für die Göttin des Yoga besuchen und ihr unsere Wünsche überbringen. Optional kannst Du mit mir am Nachmittag noch einen weiteren Ausflug unternehmen.



Unseren letzten Abend lassen wir gemeinsam

ausklingen – mit einer würdigen Zeremonie und einem köstlichen Abendessen.

14. Tag, 04.11.

Haridvar – Delhi / Abreise

Morgendlicher Yoga Unterricht und gemütlicher Vormittag. Fahrt im privaten Reisebus von Haridvar nach Delhi zum Flughafen.

Flug mit Qatar Airlines, 05.11. um 03:40 von Delhi nach Wien – Ankunft am 05.11. um 12:20

Termin: 21.10. - 05.11.2022

Preis: € 3.099 pro Person im Doppelzimmer
€ 699 EZ-Zuschlag

Reisedauer: 14 Tage

Mindest-Teilnehmerzahl: 12 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Enthaltene Leistungen

- Hin- und Rückflug mit Qatar Airlines, Touristenklasse
 - 21.10.2022: Abflug in Wien um 16:25
 - 22.10.2022: Ankunft in Delhi um 08:45
 - 05.11.2022: Abflug in Delhi um 03:40
 - 05.11.2022: Ankunft in Wien um 12:20
- Übernachtungen im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (plus EEZ):
 - Jaypee Vasant Continental (Deluxe Room), 5 Sterne Hotel in Delhi
 - Yoga Niketan Ashram, traditioneller einfacher Ashram in Rishikesh
 - Divine Resort (Executive Room), 4 Sterne Hotel in Rishikesh
 - Ganga Lahari (Ganga View Room), Heritage Hotel in Haridvar
- Halbpension ab Abendessen am 22.10. bis Frühstück am 04.11. Vollpension während des Aufenthalts im Yoga-Ashram in Rishikesh (27.-30.10.).
- 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
- 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 sowie Bootsfahrt, Seilbahnfahrt

Nicht inkludiert

- Visumgebühr für Indien
- Ticket- und Airporttaxen (derzeit € 182,-)
- Reise- und Stornoversicherung (Wir empfehlen den Abschluss und beraten Sie sehr gerne!)
- Krankenversicherung
- Weitere Mahlzeiten, Snacks, Getränke und Drinks
- Trinkgelder an Busfahrer, Hotelpersonal, Guides ...
- Gebühren für Photo / Video-Aufnahmen
- Nutzung eines Wäscherei-Services
- Kurze Fahrten mit einer Riksha
- Āyurveda Behandlungen, Massage, Spa-Buchungen
- eigenständige Ausflüge und Aktivitäten und sonstige Ausgaben / Kosten

Anmeldeschluss: 04.09.2022

Buchung bei:



Laudongasse 25/III (Top18), A-1080 Wien

Tel. +43 (0) 699 / 1017 1011

E-Mail: office@alpscapes.reisen

www.alpscapes.reisen

Allgemeine Informationen:

Preisänderungen aufgrund zukünftiger Änderung/Aktualisierung der Covid-19-Sicherheitsbestimmungen für den Reisezeitraum vorbehalten.

VERANSTALTER: REISEWELT GMBH, A-4020 LINZ, EUROPAPLATZ 1A, Tel.: +43 732 6596 26001, office@reisewelt.at. Nähere Details zur Reisewelt GmbH können mittels GISA Abfrage (www.gisa.gv.at/abfrage) in Erfahrung gebracht werden: GISA-Zahl 14955723

Gemäß der Pauschalreiseverordnung (PRV) sind Kundengelder bei Pauschalreisen und verbundenen Reiseleistungen der Reisewelt GmbH unter folgenden Voraussetzungen abgesichert: Die Anzahlung erfolgt frühestens elf Monate vor dem vereinbarten Ende der Reise und beträgt maximal 20% des Reisepreises. Die Restzahlung erfolgt frühestens zwanzig Tage vor Reiseantritt – Zug um Zug gegen Aushändigung der Reiseunterlagen an den Reisenden. Darüber hinaus gehende oder vorzeitig geleistete Anzahlungen bzw. Restzahlungen dürfen nicht gefordert werden und sind auch nicht abgesichert. Garant ist Raiffeisenlandesbank Oberösterreich Aktiengesellschaft Europaplatz 1a, 4020 Linz. Die Anmeldung sämtlicher Ansprüche ist bei sonstigem Anspruchsverlust innerhalb von 8 Wochen ab Eintritt einer allfälligen Insolvenz beim Abwickler (Europäische Reiseversicherung AG (Kratowjlestraße 4, 1220 Wien, Tel.: +43 1 3172500, Fax: +43 1 3199367) vorzunehmen.

Die Reisenden können diese Einrichtung oder gegebenenfalls die zuständige Behörde (Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort, Stubenring 1, 1010 Wien, service@bmdw.gv.at, Tel. +43 1 71100 805555) kontaktieren, wenn ihnen Leistungen aufgrund der Insolvenz von Reisewelt GmbH verweigert werden. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Reisewelt als Veranstalter (<https://www.reisewelt.at/de/impressum.html>) sowie die besonderen Bedingungen des Leistungsträgers/Versicherers.

Preis- und Tarifstand: 23.05.2022. Mindestteilnehmer: 12 Personen. Preis-, Programm- und Flugplanänderungen sowie Treibstoffzuschlag unter den gesetzlichen Rahmenbedingungen vorbehalten. Änderungen der ausgewiesenen Zuschläge, Gebühren/Abgaben werden mit den tatsächlichen Kosten bei Ticketausstellung unter den gesetzlichen Rahmenbedingungen nachverrechnet/rückerstattet. Auch hier bleiben Änderungen in den letzten 20 Tagen vor Reiseantritt unberücksichtigt.

Rücktritt des Reisenden unter Entrichtung einer Entschädigungspauschale (Stornogebühren) Die Entschädigungspauschale steht in einem prozentuellen Verhältnis zum Reisepreis und richtet sich bezüglich der Höhe nach dem Zeitpunkt der Rücktrittserklärung.

Ab Buchung bis 60. Tag vor Reiseantritt 25%; ab 59. bis 40. Tag vor Reiseantritt 50%; ab 39. bis 20. Tag vor Reiseantritt 75%; ab 19 Tage vor Abreise 100%. Im Falle einer kundenseitigen Stornierung werden das Service-Entgelt, der Aufpreis eines eventuell abgeschlossenen Flex-Tarifs, der anfallende Stornoanteil Ihrer Reiseversicherung oder etwaige Anteile der Stornokosten nicht refundiert!

Einreisevorschriften in das Zielgebiet und retour nach Österreich: Wir weisen darauf hin, dass sich diese zwischen Buchung und Reiseantritt vor allem hinsichtlich COVID verändern können. Aus diesen für die Reisewelt unbeeinflussbaren Gründen gelten bei allfälligen Änderungen dieser Bestimmungen die vereinbarten Stornobedingungen. Bitte beachten Sie jedoch auch, dass die zum Reisezeitraum verordneten und aktuellen Impf- und Hygienebestimmungen des Reiselandes Indien gelten! Daher ist es auch notwendig, dass sich Reisende laufend selbst über die aktuellen Bestimmungen informiert halten müssen. Hier empfehlen wir die Website des österreichischen Außenministeriums: <https://www.bmeia.gv.at/reise-services/reiseinformation/land/indien/>