



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, 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 Koromandalküste zu erkunden, 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 – 03.02. bis 18.02.2023

Vorgesehener Ablauf – Änderungen aufgrund von örtlichen Gegebenheiten sind möglich

Anreise, 03. Februar

Wien / Chennai

Anreise von Wien nach Chennai mit Qatar Airlines - Abflug in Wien am 03.02.2023 um 16:05 und Ankunft in Chennai um 23:15. Transfer im privaten Reisebus zum Küstenort Mahabalipuram (Fahrzeit ca. 1 h).

1. Tag, 04. Februar

Mahabalipuram

Nach der Anreise heißt es jetzt einmal ausschlafen und den Vormittag am Strand genießen.

Am Nachmittag wollen wir das Unesco Weltkulturerbe Areal von Mahabalipuram 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! Am Abend kannst du an einer Yoga-Stunde teilnehmen.



2.Tag, 05. Februar

Mahabalipuram

Morgendlicher Yoga-Unterricht mit einem indischen Yoga-Lehrer 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.



Bei Interesse besteht die Möglichkeit während des Aufenthalts in Mahabalipuram, eine astrologische Beratung (Karma Reading) bei dieser Priesterfamilie, die nach den Methoden der Vedischen Astrologie mit Palmblatt-Manuskripten arbeitet, in Anspruch zu nehmen.

Gemeinsam wollen wir den Tag nutzen, um das große Unesco Weltkulturerbe Areal von Mahabalipuram weiter zu erkunden.

3. Tag, 06. Februar

Mahabalipuram

Morgendlicher Yoga-Unterricht und anschließend gemeinsames Frühstück. An diesem Tag wollen wir an einer einzigartigen, hinduistischen Zeremonie in einem Höhlentempel teilnehmen – vertiefe Dich in die faszinierende Welt der indischen Rituale! 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. Besuche außerdem eine traditionelle Steinmetz Werkstätte und erlebe hautnah mit, wie Götterskulpturen aus rohem Stein herausgearbeitet werden.



4.Tag, 07.02.

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. Falls es sich zeitlich ausgeht, nehmen wir nach der Ankunft im Hotel an der abendlichen Zeremonie im Ashram des bekannten Gurus Rāmana Maharishi teil. Ansonsten gibt es eine Meditations- und Entspannungseinheit mit Shakiri.

5.Tag, 08.02.

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, 09.02.

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. 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, 10.02.

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. Wer anschließend noch Lust hat, geht mit auf Erkundungstour durch das quirlige und bunte

Marktreiben rund um den Tempel.

Am Nachmittag besteht optional die Möglichkeit weitere Ashrams zu besichtigen, in deren spirituelle Atmosphäre einzutauchen und hautnah zu verstehen, warum ein Guru in Indien eine derart große Bedeutung hat.

8.Tag, 11.02.

Tiruvannamalai / Thanjavur

Das Ende unseres Aufenthalts im heiligen Pilgerort Tiruvannamalai bildet der morgendliche Besuch eines kleinen Ashrams, in dem eine als heilig verehrte Frau zurückgezogen in Meditation lebt. In dem kleinen Ashram kannst Du ihr in Stille begegnen. Nach dem gemeinsamen Frühstück fahren wir im privaten Bus weiter Richtung Thanjavur.



9.Tag, 12.02.

Thanjavur

Morgendliche Yoga-Einheit 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 oder die Artenvielfalt und Ruhe des Areals und der Umgebung zu genießen. Wir schließen den Tag mit einer Meditation- und Entspannungseinheit mit Shakiri.

10.Tag, 13.02.

Thanjavur

Nach dem morgendlichen Yoga Unterricht 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, 14.02.

Mangroven / Cidambaram Pondicherry

Morgendlicher Yoga-Unterricht und gemeinsames Frühstück. Auf unserer Weiterfahrt Richtung Pondicherry unternehmen wir eine eindrucksvolle Bootsfahrt (ca. 45 min) durch die Mangrovenwälder von Pichavaram – dem weltweit zweitgrößten Mangrovenwald! 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...



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

12.Tag, 15.02.

Pondicherry

Heute besuchen wir ein Yoga-Therapie-Zentrum (Viniyoga nach T.Krishnamacharya): Du kannst die Möglichkeit nutzen und Dich vom Viniyoga-Therapeuten untersuchen lassen. Dabei achtet er auf Deine Konstitution, Krankheitsbild(er) oder Symptome und untersucht Dich u.a. mittels Pulsdiagnose.

Zusätzlich 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, 16.02.

Pondicherry / Auroville

Morgendlicher Yoga-Unterricht (Viniyoga nach T. Krishnamacharya) – heute erhältst Du Dein persönliches Yoga-Übungsprogramm vom Viniyoga-Therapeuten, das u.a. körperliche Übungen, Atemübungen, Meditation, Mantren beinhalten kann.



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, 17.02.**Pondicherry / Chennai**

Morgendlicher Yoga-Unterricht und gemütlicher Ausklang. Nutze den Vormittag, um noch im Meer oder Pool zu schwimmen, das Areal des Öko-Resorts zu genießen, Einkäufe zu erledigen, auf der Strandpromenade zu flanieren ...

Am Nachmittag fahren wir im privaten Reisebus nach Chennai.

Abreise, 17./18.02.**Chennai / Wien**

Unser Abflug ist am 17.02. um 21:00 in Chennai und unsere Ankunft in Wien am 18.02. um 06:15.

Termin: 03. – 18. Februar 2023

Preis: € 2.999,- pro Person im Doppelzimmer

€ 850,- Einzelzimmer-Zuschlag

Preis- und Tarifstand: Juni 2022

Reisedauer: 15 Tage

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Es gelten weiters die jeweils aktuellen Covid-Schutzbestimmungen und „G-Regelungen“ für Österreich und Indien!

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

Enthaltene Leistungen

- Hin- und Rückflug mit Qatar Airlines, Touristenklasse
 - 03.02.2023: Abflug in Wien über Doha 16:05
 - Ankunft in Chennai 23:15
 - 17.02.2023: Abflug in Chennai 21:00
 - Ankunft in Doha 23:40
 - 18.02.2023: Abflug in Doha 02:25
 - Ankunft in Wien 06:15
- Übernachtungen im Doppelzimmer oder Einzelzimmer in indischen 3 oder 4 Sterne Hotels, öko-logisches Resort, teils mit Pool – jeweils mit Frühstück.
 - 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
- Zusätzliche indische Reiseleiter: deutschsprachige Reiseleiter in Mahabalipuram und Pondicherry und englischsprachige Reiseleiter in Thanjavur.
- Yoga-Unterricht mit indischen Yogalehrer*innen in englischer Sprache
- Yoga-Therapie (Vinijoga): Untersuchung durch einen Therapeuten und Yoga-Lehrer und Zusammenstellung einer individuellen Yoga-Übungsserie
- Meditations- und Entspannungseinheiten mit Mag. phil. Shakiri Juen
- Sämtliche Eintritte laut Programm

Nicht inkludiert

- Visumgebühr für Indien
- Ticket- und Airporttaxen (derzeit € 296,-)
- Reise- und Stornoversicherung (Wir empfehlen den Abschluss und beraten Sie sehr gerne!)
- Krankenversicherung
- Servicepauschale: € 22,- / Person
- 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
- Horoskop (Karma Reading) durch den Priester-Astrologen in Mahabalipuram
- Karma Reinigungszeremonie vom Bergpriester in Tiruvannamalai
- Āyurveda Behandlungen, Massage, Spa-Buchungen
- eigenständige Ausflüge und Aktivitäten und sonstige Ausgaben / Kosten

Mag. phil. Shakiri Juen ist seit Jahren als Trainerin und Speakerin tätig und gibt ihr Wissen in zahlreichen Ausbildungen weiter (Yoga-, Ayurveda-, Selbstfürsorge- und Meditationsleiter-Ausbildungen) und in eigenen Lehrgängen (Lehrer*in für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung, Yoga-Philosophie, Sagenhafte Asanas, Sanskrit School).

Seit ihrer frühesten Kindheit reiste Shakiri mit ihren Eltern regelmäßig nach Indien und sie hat dort unterschiedliche Meditationsarten, Yoga, klassische Mantra Rezitation und Mantra-Singen, die indische Philosophie uvm. gelernt. Später studierte sie Indologie, Tibetologie und Buddhismuskunde, um sich noch mehr in die Sprachen, Philosophie, Kultur etc. zu vertiefen. Zahlreiche Pilger- und Studienreisen führten sie immer wieder nach Indien und auch nach Sri Lanka zu verschiedenen heiligen Stätten und Lehrer*innen. Dabei hat sie die wichtigsten Pilgerorte und historischen Stätten des Hinduismus und Buddhismus besucht und in mehreren Ashrams, Klöstern und Tempeln sehr viel Zeit verbracht. Die eigene Praxis der Meditation und Achtsamkeit wurde seit ihrer frühesten Kindheit gefördert, sie nahm an zahlreichen Kursen, Ausbildungen und Einweihungen teil und kann auf eine jahrzehntelange, durchgängige Praxis zurückschauen. Dieses Wissen, die Erfahrung und Praxis lässt sie auch gekonnt als Mentorin für Menschen in Führungspositionen einfließen.

Shakiri leitet seit Jahren eigene Indien-Reisen – sie ist die perfekte Reiseleiterin für Indien, denn sie vermittelt nicht nur ein breites Hintergrundwissen zur Kultur, Land und Leuten, sondern leitet selbst vor Ort transformierende Meditationen und Übungen an, lässt dich an ihrem Netzwerk teilhaben und bringt dich zu besonderen Orte.

Mag. phil. Shakiri Juen

Indologin | Indien-Reiseleiterin

Indien- und Buddhismus-Expertin

Philosophin | Trainerin | Speakerin

Lehrerin für Meditation und Entspannung

Mentorin für Führungskräfte



Buchungen bei:



Spezialreisebüro in Wien

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

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.

Detailprogramm – Südindien © Mag. phil. Shakiri Juen

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: 28.06.2022. 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/>