

Indienreise „Roots of Yoga“

Begeben Sie sich mit uns auf eine 13-tägige Entdeckungsreise zu den Wurzeln des Yoga! Reisen Sie mit uns durch die Jahrtausende zu mystischen Plätzen und faszinierenden Menschen.



Delhi

Die ersten beiden und den letzten Tag unserer Indienreise verbringen wir in der Hauptstadt Delhi. Delhi ist eine der ältesten Städte der Welt, die selbst Erwähnung im Mahabharata findet, das auf ein Alter von etwa 5000 Jahren datiert werden kann. Indraprastha, so der damalige Name, wurde von den Pandavas gegründet, den Söhnen König Pandus.



Rishikesh & Haridwar

Rishikesh, die "Hauptstadt" des Hatha Yoga, trägt einen Namen Gottes, Vishnus, der übersetzt "Herr der Sinne" bedeutet und ist als bekannte Pilgerstätte eng mit dem Ramayana verknüpft. Meditation an diesem Ort soll daher zur Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburt führt. In den Ausläufern des Himalaya gelegen und umgeben von ungestörter Natur ist Rishikesh deshalb die Heimstatt bedeutender Zentren hinduistischen Denkens und großer Yogainstitute. Haridwar, das "Tor zum Himmel", ist

der Ausgangspunkt für Pilgerreisen im Himalaya für Millionen von Hindus jedes Jahr.



Jaipur & Agra

Unsere Reise geht weiter nach Jaipur und Agra. Beide Städte sind "Pflicht" bei einem Indienbesuch. Agra beherbergt Sehenswürdigkeiten, wie das Taj Mahal und das Fort Kaiser Akbars. Jaipur, die "pink city", ist die Hauptstadt des Bundesstaates Rajasthan. Dieser Name bezieht sich auf die rosarote Farbe der Gebäude im Altstadtviertel, Rajasthans traditioneller Farbe der Gastlichkeit.



Vrindavan

Vrindavan, die "Stadt der 5000 Tempel", ist einer der heiligsten Orte der Hindus und touristisch noch nicht erschlossen. Es ist der Platz, an dem die berühmten Spiele von Radha und Krishna, den Urgestalten des weiblichen und des männlichen Aspektes Gottes im Hinduismus, stattfinden. Wir reisen viele tausend Jahre in die Vergangenheit und treffen dort auf eine Gemeinschaft von Sadhus, heiligen Menschen, die in ihrer Herzensstimmung einzigartig sind.

Die Unterbringung erfolgt in Hotels, die von der einzigartigen Kultur und dem besonderen Charme des Landes geprägt sind, sowie in Vrindavan im "Vrinda Kunja", einem alten Tempel mit einer ganz besonderen Atmosphäre und Geschichte.

Je nach Teilnehmerzahl werden Sie von ein bzw. zwei deutsch sprechenden Reiseleitern begleitet. Diese haben viele Jahre Bhakti-Yoga und die vedische Philosophie an der Quelle studiert und können Ihnen einen besonders tiefen Einblick in die Hintergründe und die Geschichte der indischen Geisteswelt und Spiritualität geben. Sie führen Sie durch alle Stationen der Reise und sind Ihre Ansprechpartner in allen Fragen vor Ort.

Reiseübersicht

Delhi

- Tag 1: - Ankunft und Check-In im Hotel,
- Am Nachmittag und Abend begeben wir uns auf einen Rundgang durch den atemberaubenden Swaminarayan Akshardham, einem monumentalen Tempel ganz aus weißem Marmor und rotem Sandstein, in der Tradition nordindischer Steinmetzkunst.
- Tag 2: - Am Vormittag besuchen wir das Tor von Indien, das Grabs von Mahatma Gandhi mit der dazugehörigen Fotoausstellung über sein Leben.
- Danach besichtigen wir den berühmten Lotustempel, einem interreligiösen Begegnungsort, der von den Bahai erbaut wurde.
- Am späten Nachmittag machen wir uns dann auf den Weg nach Rishikesh und checken dort ins Hotel ein.

Rishikesh & Haridwar

- Tag 3: - Nach einer entspannenden Nacht zu den Füßen des Himalaya begeben wir uns auf Wanderung zu den Wasserfällen im Dschungel, wo wir die Gelegenheit haben, ein erfrischendes Bad in tosendem glasklarem Bergquellwasser zu nehmen.
- Tag 4: - Am Vormittag besuchen wir den berühmten Swarg Niwas Tempel, der für viele Pilger ein wichtiges Ziel und oft Ausgangspunkt ihrer Reise durch die vielen heiligen Orte im Himalaya darstellt.
- Am Nachmittag besichtigen wir den Parmarth Niketan Ashram, der, außerhalb des Trubels von Rishikesh, an den Ufern des Ganges gelegen ist. Er ist einer der größten und bekanntesten Ashrams und dort findet auch regelmäßig das internationale Yogafestival statt.
- Am Abend nehmen wir an der Ganga Puja teil, einer atmosphärischen Verehrungszeremonie des Ganges.
- Tag 5: - Am nächsten Morgen checken wir dann aus dem Hotel in Rishikesh aus und fahren nach Haridwar.
- Nach dem Mittagessen nehmen wir uns Zeit für einen Einkaufsbummel durch die vielen bunten Lädchen auf der Hauptstraße.
- Am Abend nehmen wir an der großen Ganga Puja Zeremonie am Har Ki Pauri Ghat teil, zu der täglich zehntausende Menschen strömen.
- Tag 6: - Nach dem Check-Out aus dem Hotel in Haridwar besuchen wir die beiden Tempel der Göttinnen Mansa Devi und Chandi Devi.
- Am Nachmittag fahren wir dann mit dem Zug von Haridwar nach Jaipur.

Jaipur & Agra

- Tag 7: - Ankunft am Morgen in Jaipur, Check-In
- Nach dem Mittagessen besichtigen wir den Palast der Winde und das Jantar Mantar Observatorium in der wunderschönen Altstadt Jaipurs.
- Am Abend besuchen wir den Choki Dhani Ethno Park, der die Folklore Rajasthans präsentiert.
- Tag 8: - Wir machen uns früh auf den Weg nach Galtaji in den Hügeln rund um Jaipur. Dort besuchen wir den Sonnentempel, den Affentempel und das dort ansässige Yogakloster.
- Am Nachmittag begeben wir uns nach dem Besuch des Birla Mandir auf Einkaufstour im Zentrum Jaipurs und besuchen am Abend den berühmten Govindaji Tempel.
- Tag 9: - Vormittags besichtigen wir das außerhalb Jaipurs gelegene Amber-Fort, innerhalb dessen Mauern sich die alte Hauptstadt des einstigen Hindureiches Rajasthan, Amber, befindet.
- Auf dem Rückweg besuchen wir den großen Ganesh Tempel in den Bergen.
- Im Frühjahr findet regelmäßig das "Elephant Festival" statt, an dem wir dann teilnehmen.
- Tag 10: - Mit dem Auto fahren wir am Morgen durch die Steppen Rajasthans nach Agra. Dort besichtigen wir das Weltwunder Taj Mahal.
- Anschließend fahren wir weiter nach Vrindavan und nehmen Quartier im Vrinda Kunja Ashram.

Vrindavan

Tag 11: - Früh am Morgen begeben wir uns auf einen mystischen Morgen- spaziergang durch Vrindavan zum heiligen Fluss Yamuna.
- Nach dem Frühstück besuchen wir ein paar alte faszinierende Tempel rund um den Vrinda Kunja Ashram. In der Mittagspause ist dann Zeit für eine entspannende Meditation.
- Am späten Nachmittag besuchen wir dann den Radha Madan Mohan Tempel und wohnen der atmosphärischen Yamuna Puja Zeremonie bei.

Tag 12: - Nach dem morgendlichen Yoga nehmen wir an einer glück- verheißenden Feuerzeremonie (Agni Hotra) teil, ein Jahrtausende altes vedische Ritual für die verschiedenen Stufen des Lebens.
- Nach dem Mittagessen nehmen wir Abschied von Vrindavan und fahren zurück nach Delhi.

Tag 13: - Rückflug
- Optional besteht hier die Möglichkeit, es sich für drei Tage in einem ayurvedischen Spa so richtig gut gehen zu lassen. Neben einer ayurvedischen Behandlung gibt es hier Yoga, Meditation, Massagen, Shirodhara und eine hervorragende gesundheitliche Beratung.

Termine:

2. März bis 14. März 2009

14. Oktober bis 26. Oktober 2009

Preis:

Sie können Ihren Reisepreis aus folgenden Möglichkeiten wählen:

- 1900 Euro inkl. Flugticket (wählbar bei Abflug von Deutschland)
- 1400 Euro exkl. Flugticket
- 150 Euro Aufpreis für Einzelzimmer
- 300 Euro Aufpreis für 3 Tage ayurvedisches Spa

Folgende Leistungen sind im Preis enthalten:

- alle Transporte in Indien, Mietwagen incl. Fahrer oder Zug (First Class mit Aircondition)
- Vollpension, erstklassige vegetarische Kost
- Hotel und Unterbringung im Vrinda Kunja
- kompetente deutschsprachige Reiseleitung
- Eintrittsgelder für die in der Reisebeschreibung aufgeführten Sehenswürdigkeiten
- alle Guides

Weitere Leistungen sind ebenfalls im Preis enthalten:

- täglich Yoga mit Anleitung (Anfängerniveau, fakultativ)
- ausführliche Informationen über Yoga-Philosophie und die Geschichte besuchter Orte
- und vieles mehr

Was nicht im Preis enthalten ist:

- Visum und Reiseversicherungen (Wir beraten Sie und helfen Ihnen jedoch gern!)
- persönliche Ausgaben

Buchung

Eine Buchung erfolgt in zwei Schritten:

1. Füllen Sie bitte das beigefügte Buchungsformular aus und schicken oder faxen Sie es uns unterschrieben zu. Die Faxnummer lautet: +49 (0)30 37306566

2. Zur Komplettierung der Buchung benötigen wir eine Anzahlung von 20% des Reisepreises. Die Bezahlung kann vorgenommen werden durch Banküberweisung auf unser Vereinskonto (die Daten finden Sie auf dem Buchungsformular) oder per Paypal. Wenn Sie per Paypal bezahlen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Für alle Fragen kontaktieren Sie uns einfach per Email oder rufen Sie uns an unter: +49 (0)30 37306563.

Inbound Yoga Club e.V. - Invalidenstr. 145 - 10115 Berlin - Deutschland
Tel: +49 (0)30 3730 6563 - Fax: +49 (0)30 3730 6566 - www.inbound-yoga.de

Reiseanmeldung - Inbound Reisen

Tourname: Indienreise „Roots of Yoga“

Optionen: Einzelzimmer [] 3 Tage Spa []

Termin:

Bemerkungen:

1. Person	2. Person
Name	Name
Vorname	Vorname
Geboren am	Geboren am
Straße	Straße
PLZ / Ort	PLZ / Ort
Telefon privat	Telefon privat
Tel. dienstl. / Mobil	Tel. dienstl. / Mobil
Fax	Fax
Email	Email
Beruf Nationalität	Beruf Nationalität
Pass-Nr.	Pass-Nr.
Im Notfall verständigen	Im Notfall verständigen
Name	Name
Adresse	Adresse
Telefon	Telefon
Versicherungsschutz	Versicherungsschutz
Gewünschte Versicherung bitte ankreuzen	Gewünschte Versicherung bitte ankreuzen
<input type="checkbox"/> Reiserücktritt / -abbruch	<input type="checkbox"/> Reiserücktritt / -abbruch
<input type="checkbox"/> Reise-Krankenversicherung	<input type="checkbox"/> Reise-Krankenversicherung
<input type="checkbox"/> Rundum-Sorglos-Paket	<input type="checkbox"/> Rundum-Sorglos-Paket

Ich (Wir) melde(n) mich (uns) hiermit verbindlich für oben genannte Reise an. Über die geltenden Visa- und Impfbestimmungen sowie die Notwendigkeit eines ausreichenden Versicherungsschutzes bin (sind) ich (wir) informiert. Mir (Uns) ist bekannt, dass durch nicht ausreichenden Versicherungsschutz evtl. anfallende Kosten von mir (uns) selbst getragen werden müssen. Ich (Wir) erkenne(n) die Reisebedingungen des Inbound Yoga Club e.V. an.

Ort, Datum, Unterschrift 1. Person

Ort, Datum, Unterschrift 2. Person

Ich erkläre durch meine Unterschrift, dass ich für die Verpflichtung aller auf dieser Reiseanmeldung aufgeführten Personen einstehe, falls die Reiseanmeldung nicht von jedem persönlich unterschrieben wurde.

Wie haben Sie uns kennen gelernt?

- Bekannte oder Freunde Internet Reisebüro oder Yogazentrum
 Anzeige in:
 Sonstige:

Inbound Yoga Club e.V. - Invalidenstr. 145 - 10115 Berlin
 Tel.: +49 (0)30 3730 6563 – Fax: +49 (0)30 3730 6566 – Mobil: +49 (0)178 6125150 – www.inbound-yoga.de
 Registernummer: VR 26298 B, Amtsgericht Berlin Charlottenburg
 Bankverbindung: KTO 0706580 – BLZ 10070024 – Deutsche Bank
 IBAN: DE45100700240070658000 – BIC / SWIFT-Code: DEUTDE33HAN

Indienreise "Roots of Yoga" – Wichtige Hinweise

Ernährung: Wir bitten Sie im Interesse Ihrer Gesundheit darum, nur vegetarische Kost zu sich zu nehmen und die Sicherheitshinweise des Tropeninstitutes zu beachten. (www.tropenmedicus.de)

Gesundheit: Die aktuellen gesundheitspolizeilichen Vorschriften finden Sie auf der Seite des Tropeninstituts. (www.tropenmedicus.de)

Visa: Für Indien ist ein Visum erforderlich. Dies ist auf Botschaften und Konsulaten erhältlich. Die indische Botschaft finden Sie unter www.indianembassy.de. Falls Sie Hilfe für die Beantragung wünschen, so setzen Sie sich mit uns bitte rechtzeitig in Verbindung. Bitte beachten Sie die Hinweise auf der Homepage der indischen Botschaft!

Devisen: Sie dürfen indische Rupees weder ein- noch ausführen. Bitte beachten Sie die Regeln für die Ein- und Ausfuhr von Bargeld.

Versicherungen: Wir empfehlen Ihnen, die üblichen Versicherungen abzuschließen. Dazu gehören Krankenversicherung und Unfallversicherung für das Ausland. Ebenso empfehlen wir eine Reiseversicherung abzuschließen. Falls Sie Hilfe benötigen, sprechen Sie uns bitte rechtzeitig an.

Reisebedingungen

a) Wir haben einen Zeitplan für diese Reise aufgestellt. Sie sind verpflichtet, diesem nachzukommen. Sollten sich Probleme ergeben, sprechen Sie Ihren Reiseleiter bitte umgehend an.

b) Auf unserer Reise werden wir viele heilige Orte besuchen. Wir bitten Sie in Ihrem Interesse, die von uns vor der Reise bekannt gegebenen Verhaltensregeln unbedingt zu befolgen!

c) Die Reise findet statt, wenn mindestens fünf Teilnehmer bis 61 Tage vor dem Abflugdatum gebucht haben. Andernfalls kann die Gruppe aufgelöst werden und die Interessenten erhalten Ihr bereits eingezahltes Geld vollständig zurück.

Sollten Sie noch Fragen haben, kontaktieren Sie uns einfach.

Ihr Team vom Inbound Yoga Club e.V.