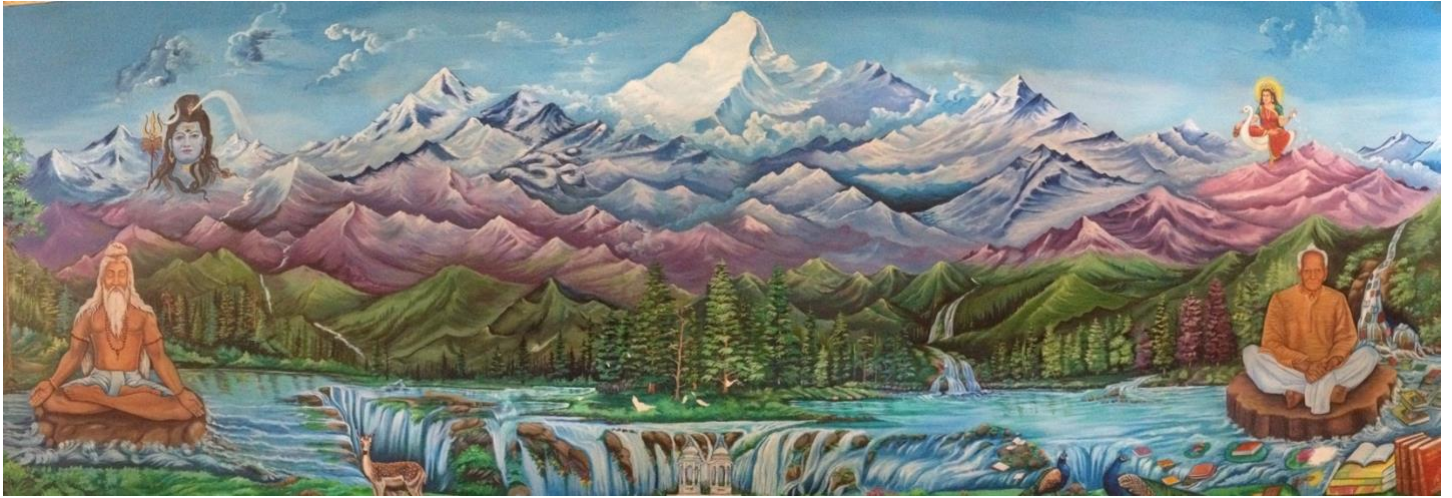


21 Tage, 14. September – 5. Oktober 2024

# Spiritueeller Himalaya ॐ Eine Reise auf den Spuren der Yogis



Wer einmal in Indien gewesen ist, dem bleiben die Erinnerungen an einen überfließenden Reichtum an Farben, exotischen Düften, Gerüchen und Geräuschen unvergesslich. Eine Reise in das Land der Jahrtausendalten Kultur mit unzähligen Tempeln und Ashrams ist meistens auch eine Reise zum eigenen tiefen Selbst, der Wurzel der Seele und den Erkenntnissen der Seele. Indien ist für die meisten Besucher ein Land, das einem nicht unberührt lässt. Die tiefe Spiritualität an den Orten und Stätten der Rituale, wie auch das herzliche Lachen des Teeverkäufers auf der Strasse können erlebt werden. Meditation, Yoga, Mantra-Singen oder Satsangs in ihrer ursprünglichen Form kannst du am Ort der Herkunft erleben und erfahren.

Zusammen mit meinem indischen Lehrer und Freund, Yogi Vishnu, der uns während der ganzen Reise begleitet, besuchen wir spirituelle Orte am Ganges und in den Bergen des

Himalayas. Wir begegnen Swamis, Sadhus und Brahmanen, die uns nach der Tradition der Rishis (den Weisen und Seher aus dem Himalaya) einen Einblick in das Leben der Yogis erlauben. Wir reisen bewusst in einer kleinen Gruppe von maximal 14 Mitreisenden.

**Voraussetzung** für diese Reise ist ein grundsätzliches Interesse an der Spiritualität, Offenheit gegenüber anderen Religionen und Kulturen, die Bereitschaft auch in einfachen Unterkünften zu übernachten und tägliche spirituelle Praxis auszuüben (ca. 1-2h) und dabei sich auf den Fluss des Herzens einzulassen.

Englischkenntnisse sind von Vorteil aber nicht notwendig.

Zur **Vorbereitung** treffen wir uns Ende Juni in Bern zu einem indischen Abendessen und besprechen dabei alle eure Fragen.

## Mit indisch-schweizerischer Reiseleitung:



Yogi Vishnu, aufgewachsen in Odesha (Ost-Indien), verliess seine Familie im Alter von 12 Jahren und beschritt den Weg der Rishis, den Weisen und des Yoga. Er lernte Yoga-Techniken, Philosophie und Meditation bei verschiedenen Meistern. Seine Liebe zu den Menschen und der ganzen Schöpfung lassen Yogi Vishnu zu einem beliebten Lehrer werden, der auch in Europa und Südamerika Seminare leitet. Er ist auch Gründer der erfolgreichen «World Peace Yoga School», die Yogalehrer in Indien, Bali und Nepal ausbildet.

Infos zu meiner Person sind auf meiner Website zu finden: [www.nada-mandala.ch](http://www.nada-mandala.ch)

In freudiger Erwartung - Christoph Bieri



## Programm:

### **1. Tag: Flug Zürich – New Delhi**

Wir fliegen mit der Swiss direkt nach Delhi und kommen ca. um Mitternacht Lokalzeit an.

### **2. Tag: Transfer New Delhi – Rishikesh**

Nach der Passkontrolle am Flughafen fahren wir mit Bus/Taxi nach Rishikesh und kommen dort am frühen Morgen an. Wir beziehen die Zimmer und erholen uns. Rishikesh, das seit Jahrhunderten Ziel von heiligen Sadhus, Brahmanen, Pilger und Yogis ist, liegt zu Füssen des Himalayas an den Ufern des heiligen Flusses Ganges. Berühmt wurde der Ort im Westen durch die Beatles und er gilt heute als die Welthauptstadt des Yoga. Nach dem Lunch bummeln wir vorbei an heiligen Kühen. Anschliessend erhalten wir in einer vedischen Feuerzeremonie den Segen für unsere Reise. Am Abend meditieren wir am Ganges.

### **3. - 5. Tag: Rishikesh**

Wir erfahren viel über die hiesigen Gepflogenheiten, die Ursprünge der Kultur und die Mythologie des Heimatlandes von Shiva. Getragen von den spirituellen Schwingungen Rishikeshs finden wir Zeit, den Ort näher kennenzulernen: Wir besuchen verschiedene Ashrams, besuchen Kraftorte und Tempel und meditieren in der Vashishta Guha Höhle, die seit über 5000 Jahren die Heiligen und Weisen angezogen hat. Am Abend nehmen wir an der berühmten Ganga Aarti im Parmath Niketan Ashram teil.

### **6. Tag: Haridwar**

Am Morgen fahren wir mit dem Tuktuk nach Haridwar – einem der heiligsten Orte in Indien und seit Jahrtausenden ein Zentrum der hinduistischen Religion und Mystik. Ein Besuch in Haridwar, so glauben die Pilger, soll vom endlosen Kreislauf von Tod und Wiedergeburt befreien. Zahlreiche Sadhus, Brahmanen und Yogis aus der ganzen Welt nehmen an den Ghats ihre Waschung vor und meditieren. Wir nehmen teil an den spirituellen Ritualen, speisen in einfachster Weise im Shanti Kunth Ashram und besuchen den mit weissem Marmor gebauten Jain Tempel. Nach der faszinierenden Aarti am Har Ki Pauri Ghat kehren wir zurück nach Rishikesh. Indien pur!

### **7. und 8. Tag: Zur Quelle des Ganges:**

Wir folgen dem Ganges entlang höher in die Berge des Himalayas: Nach dem Frühstück führt uns der Weg über holprige Strassen und steile Täler tiefer in das Land von Lord Shiva. In Gangotri auf 3048 müM, wo die Strasse endet, übernachten wir einmal und gehen dann zu Fuss mit leichtem Gepäck zum Gaumukh, wo der Ganges (hier heisst er noch Bhagirati) aus dem Gletscher entspringt. Dort übernachten wir in einem einfachen Berg-Ashram und wandern am nächsten Tag wieder zurück nach Gangotri.

### **9. Tag: Gangotri**

In Gangotri, einem kleinen Städtchen, das seit langer Zeit von Pilgern des Himalayas besucht wird, besuchen wir die Feier im berühmten Shiva-Tempel Vishvanath und mit etwas Glück können wir meditierende Yogis in den umliegenden Höhlen besuchen.

### **10. – 12. Tag: Uttarkashi**

Dem Fluss des Wassers folgend, führt uns der Weg die engen Bergtäler hinab. Auf halben Weg wartet eine natürliche heisse Quelle auf uns, um uns wieder durch und durch aufzuwärmen und dann gereinigt dem heiligen Fluss weiter zu folgen. Wir übernachten im ruhigen Ashram mit Teachings und Meditation. Im berühmten Vishwanath Tempel, der Lord Shiva mit dem Dreizack gewidmet ist erfahren wir mehr über den Gott der Zerstörung.

### **13. – 17. Tag: Rishikesh**

Zurück in Rishikesh ziehen wir in die Hallen der «World Peace Yoga School» ein. Wir gönnen dem Körper eine ayurvedische Stempelmassage und erholen uns von der Reise. Es besteht auch die Möglichkeit, sich durch einen ayurvedischen Arzt beraten zu lassen. Weiter ist ein Satsang mit Swamiji Shashvat vorgesehen, der als heiliger verehrt zurückgezogen lebt und mit uns meditiert. Vielleicht möchtest du ein Bad im Ganges nehmen? Oder Einkäufe in einem der vielen Läden tätigen? An einem Morgen besuchen wir den berühmten Neelkanth Mahadev Tempel, der ausserhalb von Rishikesh in den Bergen liegt.

### **18. Tag: Vrindavan und Mathura**

Heute fahren wir entspannt mit dem Zug durch die indische Landschaft nach Mathura, der Geburtsstadt von Krishna. Wir übernachten im nahegelegenen Vrindavan, das auch als die Stadt der 5000 Tempel genannt wird und von vielen Hindus besucht wird, um Lord Krishna zu verehren. Der Gita Govinda zufolge soll Krishna hier vor über 5000 Jahren seine Jugend verbracht und im Wald der Umgebung Kühe gehütet haben. Wir besuchen den Krishna-Balaran Tempel und den Madanmohan-Tempel und meditieren an den Ghats am Ufer des Yamuna.

### **19. Tag: Agra**

Am frühen Morgen fahren wir in das unweit gelegene Agra mit dem Weltberühmten Taj Mahal, den der Grossmogul Sah Jahan im Gedenken an seine grosse Liebe Mumtaz Mahal im 17. Jh. erbauen liess. Der weisse Marmor erscheint besonders schön im Licht des Sonnenaufgangs. Am Nachmittag fahren wir nach Delhi in den Sri Aurobindo Ashram, wo wir die letzten Tage verbringen.

### **20. und 21. Tag: Delhi**

Hier können letzte Einkäufe im Khan Market oder Dilli Haat getätigt werden. Der Besuch im Lotus Tempel der Bahā'i und des Akshardam, das die Geschichte, Spiritualität und die Architektur Indiens zeigt. Nach dem Abendessen im Ashram und der Abschlussmeditation bringt uns das Taxi am späten Abend zum Flughafen.

### **22. Tag:**

Kurz nach Mitternacht hebt das Flugzeug der Swiss ab und wir landen am frühen Morgen Schweizerzeit in Zürich.

**Wir behalten uns Änderungen am Programm vor, um möglichst flexibel auf die Bedürfnisse der Gruppe und die aktuelle Situation reagieren zu können.**

#### **Preis: 21 Tage CHF 2'700.- (vor 15. Juni: CHF 2'500.-)**

Bei einer Anmeldung mit Anzahlung von CHF 200.- bis am 15. Juni 2024 reduziert sich die Restzahlung auf CHF 2'300.- (=Frühbucherrabatt von CHF 200.-)

**Inbegriffen:** Transfer in Indien im klimatisierten Taxi oder Bus / 19 Übernachtungen im DZ mit vegetarischer Vollpension in Ashrams oder landestypischen Mittelklassehotels / Reiseverlauf gemäss Programm / Eintrittsgelder / Geführte Meditationen, Yoga, Pranayama, Aarti, Satsangs, Mantrasingen, Einführung in die indische Mythologie / 1 ayurvedische Massage / Unterstützung beim Visa-Antrag

**Nicht inbegriffen:** Anfahrt von Wohnort zum Flughafen Zürich / Flug Zürich nach Delhi (aktuell ca. CHF 1000.-) / Visum-Kosten CHF 80.- / Trinkgelder und Spenden / Oblig. Annullations- und SOS-Assistance-Versicherung.

Weitere Informationen, Kontakt für Fragen und Anmeldung unter:



[www.nada-mandala.ch/angebote/geführte-indienreise](http://www.nada-mandala.ch/angebote/geführte-indienreise)

