

Kultur - Meditation - Trekking in Ladakh

Eine kleine Reise durch Ladakh und den Norden Indiens mit Geha im August 2020



Indien - das Land meiner Träume, der Sehnsucht nach Weisheit, der Suche nach dem Wunderbaren. Oft war ich da, bin gereist, der Kultur und den schönen Menschen begegnet, habe die Seele baumeln lassen oder mich strenger Meditationspraxis unterzogen. Jetzt lade ich Dich ein mit mir zusammen eine 19 tägige Rundreise durch den indischen Himalaya zu machen um die einzigartige buddhistisch und hinduistisch geprägte Kultur zu erleben.

Zeitraahmen: 1. August Hinflug: Frankfurt – Dehli Rückflug: Dehli – Frankfurt am 19. August

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen **Reisen in Indien:** 1 Flug nach Leh – Taxis – Jeeps – Bahn

Unterkünfte: 17 Übernachtungen in 3 Sterne Mittelklasse Hotels, einfachen Gästehäusern und Homestays

Kosten: ca. 2500 € / Person incl. Flüge – Transport – Unterkunft – Essen – Eintrittspreise in Klöster – Ashrams – Organisation. (verbindlicher Preis nach Buchungen und Rückbestätigung)

Nicht im Preis enthalten: ca. 300 € für Snacks – Getränke – Spenden und Trinkgelder – Visakosten für Indien – fakultative Ausflüge – persönliche Ausgaben wie Geschenke – Reiseversicherungen – Impfungen etc.

Zusätzliche Leistungen: Besuch verschiedener buddhistischer Klöster in Ladakh. Tagesausflüge mit Impulsen und Erzählungen zu den einzelnen Destinationen – gemeinsame Meditationen und Yoga in den Klöstern – kleinere Trekkingtouren nach Bedarf und persönlichen Möglichkeiten – konkrete Unterstützung bei der Vorbereitung (ein gemeinsames Treffen) und Begleitung während der Reise bis zurück zum Flughafen Dehli.

1. Tag: **Flug** Frankfurt nach Dehli – Ankunft früh morgens mit Fahrt ins Hotel
2. Tag: **Dehli** – Stadtrundfahrt mit Bummel durch Old-Dehli mit Jama Masjid-Moschee und Rotes Fort
3. Tag: **Flug nach Leh** - Tag zur Erholung und körperlichen Akklimatisation mit Besichtigung von Leh und seinem lokalen Markt.
4. – 9. Tag: **Ladakh** – Trekkingtouren und Ausflüge in der Umgebung und Meditation in buddhistischen Klöstern. Wir fahren ins Nubra Valley, in die Sham Region und besichtigen verschiedene Klöster und Dörfer. Individuelle Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer der Reisegruppe werden hier natürlich mit einbezogen bei den einzelnen Tages-Planungen.
10. – 13. Tag: **Leh – Manali:** Fahrt über Tsomoriri-See und hohe Pässe nach Sarchu und Keylong
14. Tag: **Manali:** kleine Tour zum Hadimba-Devi Tempel und Bummel durch Alt-Manali
15. Tag: **Fahrt nach Dharamsala** – Besuch der indischen Heimat der Exiltibeter mit Yoga und Meditation
16. – 17. Tag: **Besuch verschiedener Klöster** und Tempelanlagen mit ein bisschen Trekking und Shopping
18. Tag: **Amritsar** – Besuch in der Stadt der Sikhs mit Besichtigung des goldenen Tempels
19. Tag: **Rückfahrt mit dem Zug nach Dehli** und Nachtflug zurück nach Frankfurt

Kultur - Meditation - Trekking in Ladakh

Eine kleine Reise durch Ladakh und den Norden Indiens mit Geha im August 2020



- Anmeldungen werden berücksichtigt nach zeitlichem Eingang der Anfragen
- Paare willkommen – Unterkunft in Doppelzimmern / Einzelzimmer mit kleinem Aufpreis.
- Bei Interesse bitte eine kurze mail an mich: geha@geha-haas.de
- Wenn die Gruppe voll ist werde ich **am Sonntag 18. Mai zu einem vorbereitenden Treffen** einladen in Freiburg...zum kurzen kennenlernen und einstimmen auf die gemeinsame Reise.
- Bei Fragen ruf mich gerne an: Handy **0177 - 8646903** oder WhatsApp

INDIEN CHECKLISTE – MEINE TIPPS

- Personalausweis/ Reisepass – Gültigkeit überprüfen
- Visum beantragen in der indischen Botschaft über den Postweg oder persönlich.
- 5 Kopien der Ausweise mit Visa und 1 Flugticket-Kopie mitnehmen
- Kreditkarte – Gültigkeit überprüfen.
- Geheimnummern versteckt hinterlegen oder Eselsbrücke
- Auslandskrankenversicherung abschließen (ADAC)
- Impfungen: Tetanus – Hepatitis A und B – Impfpass mitnehmen (mit dem Hausarzt sprechen)
- Reiserücktrittsversicherung – nach individuellem Bedarf abschließen
- Taschenmesser – Sonnencreme – Sonnenbrille – Sonnenhut (auch billig vor Ort zu kaufen)
- ev. Reiseapotheke mitnehmen – Tabletten kriegt man aber auch ohne Rezept an jeder Apotheke
- Breitbandantibiotikum – Kohletabletten gegen Durchfall – Paracetamol gegen Kopfschmerzen
- ein warmer Pullover – eine warme Windjacke – eine Regenjacke
- leichter Sommerschlafsack für Hüttenübernachtungen – Tagesrucksack für kleine Touren
- gute Wandersandalen und ein paar feste Bergwanderschuhe

Eine gute Kondition und Gesundheit sind erforderlich. Sprich mit deinem Hausarzt wegen der Höhe, denn wir bewegen uns auf dieser Tour auf bis zu 5.000 m hohe Pässe. Schlechte Straßenverhältnisse, teilweise längere Fahrzeiten und auch einfache Zeltübernachtungen erfordern ein höheres Maß an Anpassungsfähigkeit. Aufgrund der oft wechselnden Wetterlage in Ladakh kann es zu Flugverschiebungen und auch leichten Änderungen im Reiseverlauf kommen. Flexibilität sowie Geduld und Gelassenheit sind hilfreiche Reiseeigenschaften.

Empfehlenswerte Reiseliteratur zur Einstimmung

1. Ladakh Reiseführer deiner Wahl oder Reiseführer Nordindien mit Ladakh
2. Gebrauchsanweisung für Indien – Ilija Trojanow / Piper Verlag
3. Ama Samy – Zen und Erleuchtung und andere Bücher von ihm
4. Sadhguru Jaggi Vasudev – die Weisheit eines Yogi / O.W. Barth Verlag
5. Andreas Pröve – Erleuchtung gibt's im nächsten Leben – Indienreise

„Wer nach außen schaut, träumt - Wer nach innen blickt, erwacht.“ C.G. Jung