

Indienreise

Rishikesh - Puri

Yoga, Ayurveda, Ausflüge

3 Wochen 15. Dez. 2018 - 04. Jan. 2019

oder 2 Wochen nur in Puri 21. Dez. - 04. Jan.



Reise Infos

Auf dieser Reise werden wir vom 16. - 21. Dezember in **Rishikesh, der weltbekannten Yogastadt am heiligen Fluss Ganges** sein, die Stadt besichtigen, Yoga üben und Swami Bodhichitananda in seinem wunderschönen Ashram oberhalb von Rishikesh in der Natur besuchen. Es gibt die Möglichkeit im Ashram von Swamiji zu übernachten und eine Wanderung durch den Wald von Ashram nach Rishikesh zu machen. Von Rishikesh aus kann man kleine Ausflüge in den Himalaya machen.

Die **Stadt Jagannath Puri ist ein Pilgerort direkt am Meer**. Ein sehr kraftvoller Ort, perfekt um Yoga zu praktizieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Yoga erinnert uns an das was wir wirklich sind und erklärt was die wirkliche Natur des Menschen ist. Wir werden ab und zu einen Ausflug unternehmen, da der Kanton Orissa in dem die Stadt Puri liegt bekannt ist für die Erhaltung von uralten Kulturgütern z.B. Palmblatt Malereien, Indischer Tanz, Steinhauer Kunst..... Zudem gibt es Delphine die wir mit einem Bootsausflug besuchen.

In Puri gibt es die Möglichkeit professionelle Ayurveda-Massagen zu besuchen. Wenn nötig auch therapeutisch verordnete Massagen durch einen Ayurveda-Arzt.

Ablauf der Reise

Du wählst vor Ort selbst wann und wieviel du von den Angeboten Yoga, Ayurveda und Ausflüge mitmachen willst. Beispielsweise kann man fast jeden Tag Yoga üben, täglich Ayurvedamassagen buchen (in Puri) und zwischendurch auf Ausflüge mitgehen. Wir organisieren alles vor Ort so das es für dich individuell passt.

Im Reisepreis inbegriffen

Hotel, Vegi-Essen, alle Verkehrsmittel und Eintritte für gemeinsame Reisen in Indien, Yoga/Meditation und jegliche organisatorische Unterstützung.

3 Wochen: 2000.- CHF

2 Wochen: 1700.- CHF

Flugticket und Visa kommen noch dazu.



Reiseleitung

Santosh Das, geboren in Jagannath Puri
Sabrina Das, Yogalehrerin aus Arbon

Anmeldung und Info

Sabrina Das, 078 740 60 77

sabrina@yogaambodensee.ch

Reisebegleitung

Wir besuchen Swamiji in seinem Ashram, er wird danach mit uns nach Jagannath Puri reisen und manchmal Meditationen leiten.

Swami Bodhichitananda, geboren in den USA lebt oberhalb Rishikesh in einem kleinen Ashram in der Natur.

Mönch in der Tradition von Sivananda Yoga (integraler Yoga, Hatha Yoga) und Kriya Yoga (Mediation).

