



Spirituelle Nepalreise von 17.10. bis 6.11.2024:

Die Bergwelt des Himalayas erleben:
Pilgerweg& Trekking im Annapurna-Gebiet.
Hinduistische & buddhistische Heiligtümer.
Begegnungen mit Schamanen.
Zum Neumond das Tihar-Lichterfest feiern und
exotischen Tieren im Dschungel begegnen.

Programm-Übersicht

1. Tag: Do, 17.10. Landung in Kathmandu - Transfer nach Bodnath, „Kleintibet“. Ankommen in Nepal und in der Gruppe. Kennenlernen unseres Guides Shiva Shrestha. Wohnen in einem Hotel nahe der Stupa. Chora rundum die Stupa (buddhistisches Heiligtum). Auf Wunsch Pulsdiagnose bei dem tibetischen Arzt Dr. Lopsang Lama
2. Tag: Fr, 18.10. Pashupatinath: hinduistische Tempelanlage und Leichenverbrennung am heiligen Fluß Bagmati. Treffen mit den Saddhus, den heiligen Männern, von denen uns einer, der Saddhu Gopal Giri, evtl. auf unserem Pilgerweg begleitet
3. Tag: Sa, 19.10. Bhaktapur: Königstadt im Kathmandu-Tal, Weltkulturerbe mit wunderschönen Tempeln und Plätzen. Bekannt u.a. für seine Töpfereien und Holzschnitzereien.
4. Tag: So 20.10. Fahrt mit dem Bus nach Kathmandu/Naikap, ins Shamanistic Studies & Research Centre. Trommeln mit den Schamanen, auf Wunsch individuelle Heilzeremonien. Blessing für unseren Pilgerweg.
5. Tag: Mo, 21.10 Weiterfahrt nach Pokhara (ca. 7 Std.), gemeinsam mit Guide, Saddhu und Trägern. Bootsfahrt zur kleinen Insel im Phewa-See mit Wunschtempel. Übernachtung im Hotel
6. Tag: Di, 22.10. Bus- oder Jeepfahrt nach Gandruk (ca. 4 Stunden) bzw. Start des Trekkings: erste Wanderung von Kimche (1640m) nach Gandruk (1940m) (2 1/2 Std.)
7. Tag: Mi, 23.10. Ghandruk (1940m) - Tadapani (2630m) (6 Std). Rhododendronwälder und schöne Bergkulisse
8. Tag: Do, 24.10. Tadapani – Baili Karka (2900m) (6 Std.).

9. Tag: Fr, 25.10. Muldai View Point (3637m) zum Sonnenaufgang und weiter nach Bayeli (3437m), rund 6-7 Stunden
10. Tag: Sa, 26.10. Bayli nach Kopra Danda (3660m) 4-5 Stunden
11. Tag: So, 27.10. Kopra Danda – Khayer Barah Temple (4000m), ca. 2-3 Stunden
12. Tag: Mo, 28.10. Khayer Barah Tempel – Khayer Barah See (4880m) und zurück nach Kopra Danda (3660m) 6-8 Stunden
13. Tag: Di, 29.10. Abstieg von Kopra Danda nach Chittre (2044m), 4 Stunden
14. Tag: Mi, 30.10. Chitre - Tatopani (1390m), im Kali Gandaki-Tal, tiefstes Tal der Erde. 4 Stunden. Bad in den heißen Quellen.
15. Tag: Do, 31.10. Busfahrt von Tatopani nach Pokhara, evtl. mit Lunchpause beim Galeshwor Tempel. Abschied von unseren Trägern und ggf. von den Teilnehmern, die nach Kathmandu zurückfliegen und unserem Helper Guide Dinesh
16. Tag: Fr, 1.11. Flug von Pokhara nach Bairaha und Transfer nach Sauraha / Chitwan-Nationalpark. Relaxen im Parkside-Hotel und Baden im Swimmingpool
17. Tag: Sa, 2.11. Zeremonien zum Tihar-Lichterfest, gemeinsam mit Schamanen. Jeepsafari
18. Tag: So, 3.11. Kanufahrt und Dschungelwanderung.
19. Tag: Mo, 4.11. Heilzeremonien und Teachings bei den Schamanen. Elefantenbad
20. Tag: Di, 5.11. Fahrt mit dem Bus von Chitwan nach Bodnath, Abschied von Shiva Shrestha und ggf. vom Saddhu Gopal Giri
21. Tag: Mi, 6.11. Transfer zum Internationalen Flughafen und Rückflug

Stand: 27.1.2024, Programm-Änderungen vorbehalten

Die Gruppengröße sind 10 bis max. 12 TeilnehmerInnen

Im Zentrum dieser Reise steht diesmal der Pilgerweg nach Kopra Danda auf 3660 m Höhe und – und je nach persönlicher Verfassung - ggf. weiter zum Khayer Barah Tempel und See auf 4800m am Fuß der Annapurna Süd. Tempel und See sind Anziehungspunkt für buddhistische & hinduistische Pilger. Man sagt, dass die Göttin alle Wünsche erfüllt, für die man/frau dort innig betet. Unser Weg liegt größtenteils abseits der Haupt-Touristenströme und hat landschaftlich unglaublich viel zu bieten hat: Rhododendronwälder, schöne Bergdörfer und vor allem die majestätischen Berge des Himalayas zum Greifen nah. Es begleiten uns immer wieder herrliche Ausblicke auf die Achttausender Annapurna und Dhaulagiri, den Siebentausender Nilgiri, den wunderschönen Machapuchare/Fishtail und viele andere kraftvolle Berge. Es ist ein Trekking-Weg, auf dem die spirituellen Erfahrungen im Vordergrund stehen. Der Weg ist so geplant, dass wir uns an die Höhe akklimatisieren können und Kopra Danda für alle gut erreichbar ist. Jede/r kann dann vor Ort spontan entscheiden, ob der weitere Aufstieg zum Khayer Barah Tempel und See angesagt ist oder ob man/frau in Kopra Danda einen Ruhetag einlegt und die umwerfenden Ausblicke auf Annapurna South, Nilgiri, Dhaulagiri und Tukuhe Peak genießt. Es in jedem Fall empfehlenswert, sich auf die Reise vorzubereiten und für eine gute körperliche Konstitution zu sorgen, da die durchschnittlichen Tagesetappen bei 4 - 6 Stunden liegen. Nach den Bergen gönnen wir uns dann Erholung im Chitwan-Nationalpark. Unsere Reise beginnt mit dem Vollmond am 17. Oktober. Zum Neumond am 1. November sind wir dann im Chitwan und können dort das Lichterfest erleben & mit Schamanen zeremoniell feiern.

Über Dieter Glogowski, den bekannten Himalaya-Fotografen, habe ich 2009 **Shiva Shrestha** kennengelernt und mit ihm schon mehrere Reisen durchgeführt. Shiva begleitet uns als einheimischer Guide (Shiva Trekking) während der ganzen Reise, bucht Transporte & Unterkünfte und engagiert die Träger. www.dieter-glogowski.de/shiva-shrestha/
Der Weg nach Kopra Danda ist auch für Shiva neu. Doch er ist im März und April 2024 bereits zweimal mit Gruppen dort unterwegs. Wir können von den Erfahrungen, die er dabei sammelt, profitieren. Es kann durchaus sein, dass es dann in dem obenstehenden Zeitplan kleine Änderungen gibt, um die besten Unterkünfte und die optimalen Etappen zu wählen. Falls z.B. eine Übernachtung in der Nähe des Khayer Barah Tempel nicht möglich ist, werden wir in einem Tag von Kopra Danda zum Khayer Barah See hochgehen.

Unterkunft:

Im Hotel in Bodnath www.siddhimanakamana.com wohnen wir recht komfortabel. Das erleichtert das Ankommen nach dem langen Flug.

Bei den Schamanen in Naikap gibt es nur schlichte Doppelzimmer mit Etagedusche, dafür wohnen wir fast wie in einer nepalesischen Großfamilie www.himalayanshamans.com

In Pokhara ist noch offen, in welchem Hotel wir wohnen. Shiva Shrestha wird das im April klären, wenn er vor Ort ist.

In den Bergen gibt es Lodges, i.d.R mit Doppelzimmern (nicht wie bei uns in den Bergen nur Matratzenlager), doch die Unterkünfte sind einfach und eine warme Dusche ist nicht garantiert.

In Sauraha/ im Chitwan-Park sind wir wieder in einem Hotel untergebracht, das sogar einen Swimmingpool hat www.hotelparkside.com Doch auch hier bitte nicht die Erwartung haben, dass alles perfekt ist. Es kann z.B. durchaus mal vorkommen, dass es keinen Strom gibt bzw. nur über das Notstromaggregat.

Den Wunsch nach Einzelzimmer kann ich für Bodnath, Pokhara und Chitwan vormerken. Du zahlst dann einfach, wo es möglich ist, den Mehrpreis je Nacht (ich schätze rund 20 €)

Flüge:

Wenn Du gerne gemeinsam mit anderen fliegst, dann am besten mit dem Flug, den ich vorschlage. Das ist auch für den Transfer zum Hotel am günstigsten.

Den Flug bucht jeder selbst- doch erst wenn Du von mir „grünes Licht“ hast, dass ein Platz für frei & für Dich reserviert ist und dass die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist und die Reise sicher stattfindet.

Ich hoffe und denke, dass das bald der Fall ist, denn es kann sein, dass die Preise extrem ansteigen: 2023 habe ich meinen Flug im Februar für 1200 € gebucht. Derselbe Flug lag Ende März bei 2500 € und war dann komplett ausgebucht. Es gab Gott-sei-Dank Ausweichmöglichkeiten. Doch alle, die später gebucht haben, haben allein für den Flug 1800 € oder mehr bezahlt. Deswegen im eigenen Interesse wirklich umgehend bei mir anmelden, wenn Du mitkommen willst)

Ich bin in engem Kontakt dem **Weilheimer Reiseservice, Ansprechpartner Herrn Maar 0881 / 1062**. Gemeinsam mit ihm habe ich eine günstigste Flugverbindung ausgewählt, die ich für den Flug vorschlage - erstmal ab München. Doch Herr Maar kann gerne auch etwas von einem Flughafen in Deiner Nähe, z.B. ab Berlin raussuchen, vielleicht sogar so, dass Du zeitgleich in Kathmandu landest (Es gibt keine Direktflüge, sondern es ist immer eine Zwischenlandung in den Arabischen Emiraten – bei Qatar Airways in Doha).

Meine Empfehlung ist, dass Du Deinen Flug beim Weilheimer Reiseservice buchst. Das geht auch telefonisch. Falls irgendetwas Außergewöhnliches ist, hast du einen kompetenten Ansprechpartner, der Dich unterstützt. Ich arbeite deshalb für die Flugbuchungen schon seit Jahrzehnten mit dem Weilheimer Reiseservice zusammen.

Hinflug: Mittwoch, 16.10. QR 058 ab München um 16.50 Uhr, an Doha um 23.26 Uhr, QR 648 ab Doha um 1.15 Uhr, an Kathmandu am 17.10.24 um 8.40 Uhr

Rückflug: Mittwoch, 6.11. QR 647 ab Kathmandu 17.40 Uhr, an Doha 20.30 Uhr, QR 059 ab Doha 7.11. 2.25 Uhr, an München Donnerstag, 7.11. 6.55 Uhr
(Qatar Airways, Preis 1395 €, Stand 23.1.2024)

Für TeilnehmerInnen, die nicht mit in den Chittwan fahren, sondern von Pokhara direkt nach Kathmandu zurückfliegen, ist mein Vorschlag ein

Rückflug am Samstag den 2.11.24 Es gelten dieselben Zeit und Verbindungen wie oben.
(Preis 1422 €, Stand 23.1.2024)

Finanzielles

Der Gesamt-Preis für die 21-tägige Reise beträgt € 3250. Davon ist eine Anzahlung von 950 € an Monika Ruhstorfer zu zahlen. Der Rest von 2300 € wird erst in Nepal fällig und in bar an die dortigen Kooperationspartner bezahlt. Für Teilnehmer, die nicht mit in den Chittwan fahren und schon am 3.11. zurückfliegen, reduziert sich der Betrag um 300 € auf 2000 €.

Im Preis sind berücksichtigt:

- Konzeption der Reise und Organisation in Absprache mit allen Kooperationspartnern in Nepal
- Beratung der Teilnehmer/innen im Vorfeld der Reise
- Vortreffen in Wielenbach oder über Zoom, je nach Wohnort der Teilnehmer/innen
- Schamanisch-spirituelle Begleitung durch Monika Ruhstorfer in Nepal
- Übernachtungen im DZ
- Voll-Verpflegung und als Getränke Wasser, Tee und Kaffee
- englischsprachiger Guide Shiva Shrestha für die gesamte Zeit in Nepal
- Helper-Guide Dinesh bis Pokhara
- Träger in den Bergen (1 Träger für 2 Personen, 12 kg pro Person)
- alle Transporte in Nepal: Taxi-oder Bus-Transfers von und zum Flughafen, Fahrt von Kathmandu nach Pokhara im Bus, Jeep oder Bus zum Trekkingstart, Bus oder Jeep nach dem Trekking zurück nach Pokhara, Inlandsflüge in Nepal von Pokhara nach Kathmandu/bzw. nach Chittwan, Busfahrt von Chittwan zurück nach Kathmandu/Bodnath
- Sämtliche Eintrittsgelder
- Trekkingpermit

Exklusive sind

- Internationaler Flug

- Visa-Gebühr (rund 50 €)
- individuelle Heilzeremonien bei Schamanen (30 €)
- Pulsdiagnose durch tibetischen Arzt & Kräutermedizinen (ca. 20 €-30 €)
- Trinkgelder (es sind in Nepal relative hohe Trinkgelder für Guides und Träger üblich, rechne mal mit 50-90 €)
- ggf. Einzelzimmeraufpreis
- alkoholische Getränke
- Persönliche Ausgaben und Souvenirs

Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Bei einem Rücktritt wird die Anzahlung in Höhe von 950 € einbehalten. Es entstehen - je nach Zeitpunkt des Rücktritts – evtl. in Nepal Stornokosten für Hotelzimmern, Lodges, Guide, Träger und Transporte. Deshalb empfehle ich eine Reiserücktrittsversicherung (über 3250 € plus internationalen Flug). **Eine Auslandsrankenversicherung ist noch wichtiger, aus meiner Sicht obligatorisch.** Bitte unbedingt abschließen! Du kannst Dich beim Weilheimer Reiseservice, Tel. 0881 / 1062 beraten lassen, falls Du nicht sowieso schon versichert bist.

Anmeldung / Anmeldebestätigung

Es ist eine schriftliche Anmeldung mit beigefügtem Anmeldeformular erforderlich. Sobald mir die Anmeldung vorliegt und noch ein Platz frei ist, erhältst Du eine Anmeldebestätigung und eine Aufforderung, die Anzahlung zu überweisen. Mit Eingang der Anzahlung ist Dein Platz verbindlich gebucht. Wenn kein Platz mehr frei ist, verständige ich Dich und setze Dich auf Wunsch auf die Warteliste.

Vortreffen

Rechtzeitig vor Reisebeginn erhältst Du noch weitere praktische Tipps und Informationen, z.T. schon mit der Anmeldebestätigung, z.T. bei dem Vortreffen oder schriftlich, wenn Du zum Vortreffen nicht kommen kannst.

Das Vortreffen findet entweder in Wielenbach statt oder per zoom. Ich werde den Termin in Abstimmung mit den ersten TeilnehmerInnen festlegen, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Wenn Du für Deine Entscheidung noch mehr Infos brauchst, dann schreib mir oder ruf mich an. Ich berate Dich gerne.

*Namasté - ich grüße das Göttliche in Dir
Monika*

Monika Ruhstorfer
Demollst. 10
D-82407 Wielenbach
Tel. 0881/ 927 87 91
Fax 0881 / 927 87 90
monika-ruhstorfer@web.de
www.monika-ruhstorfer.com