

# YOGA

und „Genusstrekking“  
im Himalaya  
mit Christa Plazet

# NEPAL

19.Feb – 13.März 2011

ab € 1.995,- Reise / € 185,- Yoga



**KULTUR, SPIRITUALITÄT & RELIGIONEN** im Kathmandu-Tal  
**HATHA-YOGA IN POKHARA AM PHEWA-SEE**  
**HIMALAYA** : 5-tägiges „Genusstrekking“ im Annapurna  
**CHITWAN Nationalpark** - Dschungelsafari

**Kathmandu • Bodhnath • Bhaktapur • Swayambhunath • Patan**  
**Pokhara – Annapurna • Chitwan Nationalpark**

## Highlights :

- Flüge ab/bis Österreich/Deutschland mit
- Besonders günstiger Preis !
- Deutschsprachige Begleitung
- Sicher in der Gruppe, aber dennoch viel Raum für Individualität
- Yoga-Kurs im romantischen Resort-Hotel mit Swimmingpool
- Profunde Einführung in gelebte **Hindu-Traditionen** sowie in den **Tibetischen Buddhismus**
- Viel Zeit an religiösen Stätten, individuelles Erleben ohne Zeitdruck, kein „starres“ Programm
- **Christa Plazet** ist Yogalehrerin (BYV) und unterrichtet mit viel Freude seit 2004 Hatha-Yoga in Wien und in Goa/Indien. Weiters: Fortbildung in Yogatherapie, lange, spirituelle Reisen nach Indien, Passives Yoga („Nuad“), sowie Ausbildung in „Craniosacraler-Impuls-Regulation“.

**QATAR**  
AIRWAYS القطرية



## Reiseprogramm :

- 19.Feb Abflug von Österreich oder Deutschland mit Qatar Airways nach Doha  
20.Feb Vormittags Ankunft in Kathmandu, Zeit zur Erholung, abends gemütlicher, kurzer Orientierungsummel durch „Thamel“, dem touristischen Viertel von Kathmandu  
21.Feb Stadtbesichtigung **Kathmandu**: Königspalast am **Durbar Square**, Hindu-Heiligtum **Pashupathinath**, sowie die gigantische buddhistische Stupa von **Boudnath**. Gemeinsames nepalesisches Abendessen  
22.Feb Ausflug nach **Bhaktapur**, danach Besichtigung des Tempels von **Changu Narayan**  
23.Feb Ausflug nach **Patan** und **Kirtipur**, sowie ländliche Dörfer im Kathmandu Tal  
24.Feb Besichtigung **Swayambounath**, danach Mittagessen im buddhistischen Benchen-Kloster, Freizeit  
25.Feb Landschaftlich wunderschöne Fahrt ins Terai zum **Chitwan Nationalpark**, Sonnenuntergang am Rapti-Fluss  
26.Feb **Dschungelprogramm**: Elefantenritt, Fahrt im Einbaumkanu, Besuch eines Tharu-Dorfes  
27.Feb Wanderung durch den Dschungel zu Fuß mit Lunch-Paket (oder Alternativprogramm)  
28.Feb Nach der Frühpirsch Fahrt durch atemberaubende Landschaft nach **Pokhara** am **Phewa-See**, Abendessen  
01.Mar Beginn des **Yoga-Programms** in unserem romantischen „Geheimtipp-Resort“ ; nachmittags Bootsfahrt über den Phewa See, kurze Wanderung zur „World Peace Stupa“, bei klarem Wetter traumhafter Ausblick  
02.Mar Vormittags **Yoga**, nachmittags Ausflug zum Sarangkot, bei klarem Wetter traumhafter Ausblick über Phewa See und **Annapurna-Range**  
03.Mar Vormittags **Yoga**, nachmittags Besichtigung der Sehenswürdigkeiten Pokharas und tibetisches Flüchtlingsdorf  
04.Mar Vormittags **Yoga**, nachmittags Freizeit am Swimming-Pool des Resort-Hotels  
05.Mar Start unseres „**Genuss-Trekkings**“ im **Annapurna-Gebirge**: Pokhara - Dhampus - Deurali  
06.Mar **Morgen-Yoga**, danach Wanderung zu den „Heißen Quellen“ bei Chinu, wildromantisches Genuss-Bad im Thermalbecken mitten im Dschungel  
07.Mar **Morgen-Yoga**, danach kurze Wanderung nach **Chomrung**, traumhafter Ausblick auf die Gipfel von Annapurna-Süd sowie Machapuchare („Fishtail“), Zeit zur Erholung  
08.Mar **Morgen-Yoga**, danach Wanderung durch das Modhi Kola nach Gandruk  
09.Mar **Morgen-Yoga**, danach letzte Wanderung , Rückfahrt in unser schönes Hotel-Resort in **Pokhara**  
10.Mar Vormittags **Yoga**, nachmittags Erholung am Swimming-Pool des Resort-Hotels  
11.Mar **Morgen-Yoga**, danach Rückfahrt nach Kathmandu, Freizeit, Abschiedsabendessen  
12.Mar Vormittags Zeit für Shopping oder für weitere Besichtigung, Transfer zum Flughafen, Abflug nach Doha  
13.Mar Frühmorgens Ankunft in Österreich oder in Deutschland

### Leistungen Reise:

- Linienflüge ab/bis Österreich oder Deutschland mit Qatar Airways via Doha nach Kathmandu
- alle Flughafentaxen und Treibstoffzuschläge mit Stand per 05/2010 (evtl. spätere Erhöhungen werden nachverrechnet)
- 6 Nächte Mittelklasse-Hotel in Kathmandu mit Frühstück (Basis Doppelzimmer mit Dusche/WC)
- 3 Nächte in einfacher Dschungel-Lodge im Chitwan Nationalpark (Doppelzimmer mit Dusche/WC)
- Dschungelaktivitäten (Tierbeobachtungen) und Vollpension in Chitwan
- 7 Nächte Mittelklasse-Hotel in Pokhara mit Frühstück (Basis Doppelzimmer mit Dusche/WC)
- 4 Nächte Trekking in einfachen, landestypischen Hütten („Lodges“) ohne Dusche und ohne fließendem Warmwasser in den Zimmern, nach Möglichkeit Etageduschen; keine Verpflegung inklusive (ist aber sehr günstig)
- alle Ausflüge und Besichtigungen inklusive Eintrittsgebühren laut Programm
- Gebühr und Organisation des Trekking Permits Nepal
- erfahrener und fürsorglicher Wanderführer, Träger für ca. 10 KG Gepäck während des Trekking
- deutschsprachige Begleitung und Führung im Kathmandu-Tal , ansonsten englischsprachige Führer
- 3 x typisches nepalesisches Abendessen (ansonsten sind die Nebenkosten vor Ort äußerst günstig)

**Leistungen „YOGA“:** Die Übungen werden individuell den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst. Wir erlernen klassische Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga, um die Energie ins Fließen zu bringen, Stress zu lösen und einen besseren Zugang zu unserem Körpergefühl zu erlangen. Am Vormittag können Sie ganz vom Alltag abschalten, sich Ruhe gönnen, Spaziergänge in der Umgebung unternehmen und nachmittags am Ausflugsprogramm teilnehmen. Abends lassen wir den Tag mit einer Yoga-Tiefenentspannung oder Meditation ausklingen. Yoga ist eine ganzheitliche Technik und wirkt auf allen Ebenen, lassen Sie sich einfach überraschen, welches Wohlbefinden sich nach einer Yogastunde einstellt. Während dem Trekkingprogramm wird eine einstündige Yogaeinheit am Morgen unter freiem Himmel angeboten. Umgeben von der Schönheit der Natur können Sie sich mit Ihrer inneren Quelle verbinden und das Vertrauen in Ihre eigene Kraft stärken. Die Tiefenentspannung am Abend hilft dann gegen Verspannungen, kann einen Muskelkater reduzieren und verhilft zu einem guten und wohligen Schlaf.

Es gelten die Reise- und Stornobedingungen laut den „Allgemeinen Reisebedingungen“ ARB'92 in letztgültiger Fassung bzw. die ergänzenden Bestimmungen laut Detailreiseprogramm des Veranstalters zu dieser Reise (**Zeshan Tours LTD, Kathmandu**). Mindestteilnehmer: 6 Personen

Reisebüro KUONI – Georg Wenisch GmbH – Hofkirchnergasse 17, A-3400 Klosterneuburg  
Tel.: +43 (0)2243 - 31517 – Fax: +43 (0)2243 - 31540 – Email: office@webtravel.at - www.nepal-reisen.at