

KARINA

shine your light

Deine Yogareise nach Rishikesh

zum Ursprung des Yoga – eine Reise zu dir selbst!



Deine Yogareise nach Rishikesh zum Ursprung des Yoga, eine Reise zu dir selbst!

Kleingruppe mit maximal 10 Teilnehmern
Von Donnerstag, 11. bis Montag, 22.04.2024

Highlights:

- Spirituelles Zentrum Rishikesh erleben
- Yoga & Meditation an Kraftplätzen mit den besten Lehrern Rishikeshs
- Besuch von Ashrams & Tempeln, z. B. stillgelegter Beatles-Ashram
- Feuerzeremonien, Kirtan & Satsang (Singen spiritueller Lieder), Aarti (Lichterzeremonie) am Ganges
- Kennenlernen des Waisenhauses und der Schule Ramana's Garden & der Weberinnen der PRADIYA Angoraschals
- Genuss für alle Sinne - kulinarische Köstlichkeiten mit indischer Gewürzvielfalt
- Familiengeführtes Boutique Hotel in Rishikesh

Rishikesh - die heilige Stadt am Ganges

Rishikesh, eingebettet in die nordindische Landschaft am Ganges, ist ein Wallfahrtsort und spirituelles Zentrum von globaler Bedeutung. Die Stadt bietet eine Fülle von Ashrams, in denen Besucher Yoga, Meditation und spirituelle Studien praktizieren können.

Die malerische Lage am Ufer des heiligen Flusses Ganges und die Möglichkeit, Naturerlebnisse mit spiritueller Erkundung zu verbinden, locken Besucher aus aller Welt an. Hängebrücken verbinden die Ufer des Flusses und bieten spektakuläre Ausblicke auf die Umgebung.



Deine Yoga-Reise

Ich nehme dich mit auf eine Reise, wie ich selbst reise und diese Reise schon erlebt habe. Mit ganz viel Kontakt zu Land und Leuten und sehr persönlichen Momenten, sei es im Waisenhaus Ramana's Garden oder bei den Weberinnen der PRADIYA Schals in Chamba.

Wir übernachten in einem familiengeführten Boutique Hotel in Rishikesh mit wunderbaren Besitzern und Mitarbeitern, denen es am Herzen liegt, dass wir uns in ihrer Oase wohlfühlen. In unmittelbarer Umgebung des Hotels und unserer Yogaplätze gibt es eine Vielzahl von Restaurants, die wir gemeinsam erkunden und uns mit lokalen Spezialitäten verwöhnen lassen, ob mit Blick auf den Ganges, bei einem Picknick, in einem wunderbaren Garten oder auch in einem Ashram.

Tauche ein in die Welt des Yoga und der besonderen Erlebnisse, wenn du möchtest auch gerne in den Ganges; ich bin dabei und begleite dich! Direkt beim Waisenhaus Ramana's Garden ist ein toller Strand am Ganges, der es sicher für uns macht im heiligen Fluss unterzutauchen. Hier am Fusse des Himalaya ist der Ganges wunderbar sauber und im April ruhig, so dass wir sicher abtauchen können. Die Energie des Ganges wird uns auch bei Yogastunden auf den Stufen des Ganges begleiten. Genieße die besondere Atmosphäre, lerne von den Weisheiten der Yogis und tauche in die faszinierende Kultur des Landes ein.

In Rishikesh eine Entscheidung zu treffen, an welcher Yogastunde teilzunehmen oder welche Veranstaltung zu besuchen ist aufgrund der Vielzahl an Angeboten mit tollen Lehrern eine Herausforderung. Ich habe für dich eine Vorauswahl getroffen mit Yogastunden verschiedener Traditionen (Hatha, Kundalini, Ananda, Vinyasa Flow), die sowohl für Anfänger, als auch geübte Yogis eine Freude sein werden. Bei den Abendveranstaltungen wird von ganz ruhigen bis energievollen Veranstaltungen alles dabei sein. Lass dich überraschen und lass dich darauf ein.

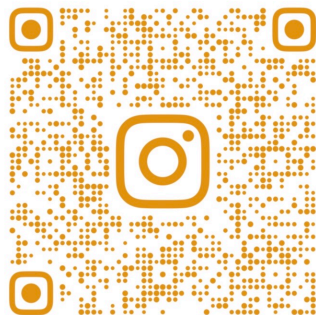
Deine Reiseleiterin

Ich bin Karina, in Augsburg geboren und in der Welt zuhause! Ob bei meinen privaten, als auch den geschäftlichen Reisen während meiner Zeit in der Corporate Welt, lasse ich mich von meiner Neugier leiten, um Land und die Menschen näher kennenzulernen, denen ich begegne oder mit denen ich zusammenarbeite.



Mein Yogaweg hat mich von neugierigen Yoga-Anfängen vor über 20 Jahren, zur Leidenschaft für Ashtanga, Hatha, Vinyasa & Kundalini Yoga geführt. Vor über 4 Jahren bin ich noch tiefer eingetaucht in die Welt des Yoga mit Yogalehrer-Ausbildungen für Hatha und Vinyasa Flow und in Kundalini Yoga bei der Grand Dame des Kundalini Yoga Gurmukh Kaur Khalsa. Dabei fand ich die wunderbare Balance zwischen Asanas und Spiritualität. Es ist mir eine große Freude mit meiner Erfahrung und meinem Strahlen, andere zur inneren Reise zu inspirieren und zu begleiten. Ein stetiger Weg des Wachstums, der Körper und Geist verbindet.

Follow me:



@KARINA.SHINEYOURLIGHT

Unser lokaler Guide vor Ort

Auf unserer Reise wird uns Veer begleiten. Indische Leichtigkeit, Organisationstalent, Einblick in die spirituelle Welt Indiens, Yoga und Meditation zeichnen ihn aus. Ursprünglich in Nepal geboren ist er in Ramana's Garden aufgewachsen.

Hier begann er, Yoga zu praktizieren, und entwickelte eine tiefe Liebe zu dieser Tradition. Mit 21 Jahren beschloss er, Yoga zu seiner Vollzeitbeschäftigung zu machen und begann eine erste 500-stündige

Yogalehrer-Ausbildung bei Yoga Hut in Rishikesh mit den Schwerpunkten Hatha, Vinyasa Flow und Ashtanga Yoga und hat sich in Lachyoga, Pranayama und Meditation weitergebildet.

Heute ist Veer nicht nur ein begnadeter Yogalehrer, sondern auch Reiseführer und ein spiritueller Wegbegleiter, der seine reiche Erfahrung und tiefes Verständnis der yogischen Praktiken und des kulturellen Hintergrunds mit anderen teilt. Seine lebendige Persönlichkeit und sein tiefes Wissen werden zweifellos unsere Reise zu einer unvergesslichen und bereichernden Erfahrung machen. Freu dich darauf, von Veer auf dieser Reise durch die spirituelle Welt in und um Rishikesh geführt zu werden.

Follow Veer:



@YOGWITHYOGIVEER



Ablauf deiner Yogareise:

Donnerstag, 11.04.

Anreise nach Delhi

Transfer zum Hotel in der Nähe des Flughafens

Übernachtung

Freitag, 12.04.

Frühstück im Hotel

Transfer zum Flughafen Delhi

Flug nach Dehradun mit Flug XX (wird noch nachgereicht)

Transfer vom Flughafen Dehradun zum Hotel in Rishikesh

Bummel durch den Ortsteil Tapovan in Rishikesh zur ersten Orientierung

Frühes Abendessen im Hotel

Abendevent je nach Verfügbarkeit: Kirtan, Konzert im Musik Ashram,

Kirtan in Ramana's Garden, Sound Healing oder Ecstatic Dance

Samstag, 13.04.

Yoga und Frühstück

Walking Tour Rishikesh: Streetlife und Sightseeing mit dem 13 Floor

Tempel, Boot Naah Temple und Shiva Tempel

Frühes Abendessen in Ramana's Garden

Abendevent: Sacred Ganga Evening Aarti am Triveni Ghat

Sonntag, 14.04.

Yoga und Frühstück

Am frühen Nachmittag Besuch des magischen **Beatles Ashram**

Der Beatles-Ashram, offiziell bekannt als Maharishi Mahesh Yogi

Ashram, ist ein historischer Ort in Rishikesh, Indien. Berühmt dafür, dass die Beatles hier in den 1960er Jahren Zeit verbrachten, um

Transzendente Meditation zu erlernen, ist der Ashram ein Pilgerziel für

Musik- und Spirituelliebhaber. Die Anlage bietet verlassene Gebäude, farbenfrohe Wandmalereien und eine besondere Atmosphäre, die die kreative Energie und die spirituelle Suche der damaligen Zeit widerspiegelt.

Abendessen

Abendevent: Sacred Ganga Evening Arati und Kirtan im Parmath Niketan Ashram

Montag 15.04.

Frühstück auf dem Weg zum Tempel

Ausflug zum **Shree Neelkanth Mahadev Shiva Tempel**

Der Shree Neelkanth Mahadev Shiva ist ein hochverehrter Hindu-Tempel, der dem Gott Shiva gewidmet ist. Er ist ca. 1,5 Stunden von Rishikesh entfernt und bekannt für seine mythologische Bedeutung als Ort, an dem Shiva laut der hinduistischen Mythologie das Gift schluckte, das während des Göttertranks Amrit-Manthan entstand. Der Tempel zieht Pilger und Gläubige an, die hierher kommen, um Shiva Verehrung zu zeigen und die spirituelle Aura des Ortes zu erleben.

Mittagessen

Vsahishta Gufa Tempel und Höhle, Meditation, Yoga und Entspannung am Ganges

Die Vasistha Gufa Tempel und die Meditationshöhle sind besonders aufgrund ihrer spirituellen Bindung an den Weisen Vasishtha, der eine zentrale Figur in der hinduistischen Mythologie ist. Die abgeschiedene Lage und die ruhige Umgebung bieten einen idealen Raum für Meditation und spirituelle Reflexion. Die natürliche Verbindung zur Flusslandschaft des Ganges und die historische Bedeutung machen diesen Ort zu einem Magnet für Pilger und spirituell Suchende.

Gelegenheit zum gemeinsamen Abendessen oder alternativ zur freien Verfügung

Abendevent je nach Verfügbarkeit: Kirtan, Konzert im Musik Ashram, Kirtan in Ramana's Garden, Sound Healing oder Ecstatic Dance

Dienstag, 16.04.

Yoga, Meditation, Feuerzeremonie und Frühstück im Anand Prakash Ashram

Fahrt nach **Haridwar**, einer weiteren heiligen Stadt am Ganges, die nur etwa 1 Stunde von Rishikesh entfernt ist

mit bunten Märkten, Tempeln und Ashrams

Abendessen in Haridwar

Abendevent: Sacred Ganga Evening Aarti in Haridwar

Mittwoch, 17.04.

Sonnenaufgang und Meditation am **Tempel Kunja Puri**

Der Tempel liegt auf einem Hügel und bietet einen spektakulären Panoramablick auf die schneebedeckten Gipfel des Himalaya, das Tal des Ganges und die malerischen Dörfer der Region.

Picknick Frühstück auf dem Rückweg, der Weg führt uns am Neer Wasserfall vorbei mit Gelegenheit zum Baden

Am Nachmittag Yoga an den Stufen des Ganges

Abendessen

Abendevent je nach Verfügbarkeit: Kirtan, Konzert im Musik Ashram, Kirtan in Ramana's Garden, Sound Healing oder Ecstatic Dance

Donnerstag, 18.04.

Yoga und Frühstück

Wanderung zu den **Wasserfällen rund um Rishikesh** mit Gelegenheit zum Baden

Abendessen

Abendevent je nach Verfügbarkeit: Kirtan, Konzert im Musik Ashram, Kirtan in Ramana's Garden, Sound Healing oder Ecstatic Dance

Freitag, 19.04.

Yoga, Meditation, Feuerzeremonie und Frühstück im Anand Prakash Ashram

Fahrt in die Berge nach Chamba zum **Webzentrum der PRADIYA Angoraschals**, auf dem Weg Besichtigung des Surkanda Devi Tempel Mittagessen mit den Weberinnen vor Ort und Besichtigung des Webzentrums

Gelegenheit zum gemeinsamen Abendessen oder alternativ zur freien Verfügung

Abendevent je nach Verfügbarkeit: Kirtan, Konzert im Musik Ashram, Kirtan in Ramana's Garden, Sound Healing oder Ecstatic Dance

Samstag, 20.04.

Yoga und Frühstück

Am Vormittag Kochkurs in Rishikesh und Mittagessen der selbst zubereiteten Köstlichkeiten

Überraschungsevent in Ramana's Garden

Gelegenheit zum gemeinsamen Abendessen oder alternativ zur freien Verfügung

Abendevent je nach Verfügbarkeit: Kirtan, Konzert im Musik Ashram, Kirtan in Ramana's Garden, Sound Healing oder Ecstatic Dance

Sonntag, 21.04.

Yoga und Frühstück

Gelegenheit zum Shopping

Mittagessen vor der Abfahrt zum Flughafen nach Dehradun

Transfer vom Hotel in Rishikesh zum Flughafen Dehradun

Flug Dehradun - Delhi

Montag, 22.04.

Meist gegen 2 Uhr nachts Rückflug

Preise und Leistungen:

Early Bird bei Buchung bis 15.10.2023:

Pro Person im Einzelzimmer: 1.980 Euro

Preis bei Buchung ab 16.10.2023:

Pro Person im Einzelzimmer: 2.220 Euro

Inklusivleistungen:

1 Nacht im Einzelzimmer mit eigenem Bad im Bloom Boutique Hotel in Delhi

9 Nächte im Einzelzimmer mit eigenem Bad im neuen Gebäude des Seventh Heaven Hotel in Rishikesh

Flughafentransfer mit privatem Bus und Fahrer in Delhi und Dehradun

Transport mit privatem Bus und Fahrer zu den Ausflügen

Tägliches Frühstück und eine gemeinsame Mahlzeit (Mittag- oder Abendessen)

Täglich Yoga & Meditation, Pranayama (Atemübungen), Energiearbeit & Rituale

Ausflüge und Abendevents wie beschrieben

Eintrittsgelder

Reiseleitung in deutscher, englischer und lokaler Sprache

Nicht im Preis enthalten:

Hin- und Rückflug nach Delhi

Hin- und Rückflug nach Dehradun

Ayurveda-Anwendungen & Trinkgelder

Visumgebühren für Indien

Versicherungen, z. B. Auslandskrankenversicherung, Reiserücktritt

private Ausgaben/Ausflüge

Hinweise & Services:

Gerne unterstütze ich dich bei der Organisation der Flüge.

Mindestteilnehmerzahl der Reise: 6 Personen

Maximalteilnehmerzahl der Reise: 10 Personen

Sei dabei auf dieser wunderbaren Reise zu dir selbst. Ruf mich an oder schreib mir eine Email, ich freue mich auf dich!

Kontakt:

Karina Santjohanser

Email: karina@pradiya.com

Tel: 0172/9234223