



## SPIRITUELLE REISE NACH NEPAL

### Nepals Traditionen und Spiritualität im Kathmandu-Tal - Schamanen-Rituale, die Königsstädte und der Himalaya

- Die Königsstädte Nepals - Besuch des UNESCO Weltkulturerbes Kathmandu
- Das spirituelle Leben im Kathmandu-Tal - Rituale gemeinsam mit Brahmanen, Mönchen und Schamanen
- Die Grundlagen der traditionellen tibetischen Heilkunde
- Selbsterfahrung bei Meditation, Yoga und Ayurveda - und eine Klangschalen-Therapie zum Schnuppern
- Leichtes Trekking mit Sonnen-Auf- und Untergängen - mit atemberaubendem Blick auf die Himalaya-Kette einschließlich des Mt. Everest
- Natur pur mit vielfältiger Fauna und Flora - in der das traditionelle Leben verschiedener ethnischer Gruppen eingebettet ist

TERMINE Sa 30. März – Sa 13. April 2019

Sa 28. September – Sa 12. Oktober 2019

DAUER 2 Wochen

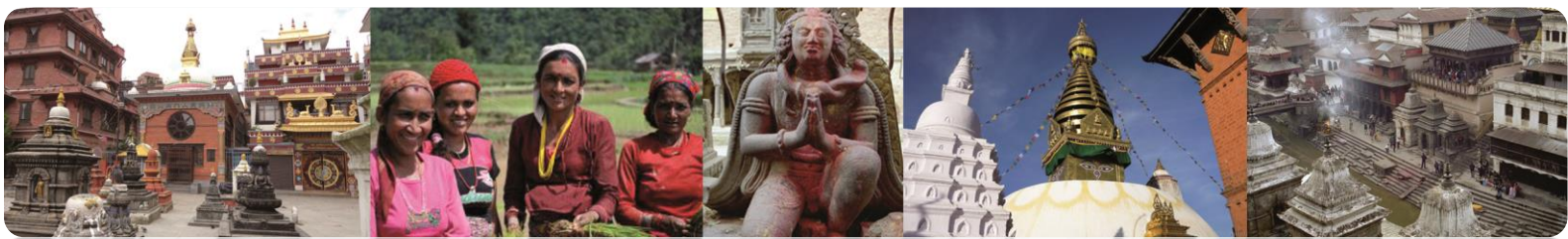
1. Tag - Abflug nach Kathmandu / Nepal

Samstag

2. Tag - Ankunft in Kathmandu

Sonntag

Ankunft in Kathmandu (1350m), Begrüßung durch Ihre örtliche Reiseleitung und Transfer zum Hotel. Am Abend machen wir einen gemütlichen Spaziergang durch den alten Bazar und den Gemüsemarkt von Kathmandu - Sammeln der ersten Eindrücke. Übernachtung mit Frühstück in Kathmandu im Hotel Nepal Mayur House. <http://www.nepalmayurhouse.com.np/>



### 3. Tag - Lamas, Mönche und tibetische Heilpraktiker (Amchis)

Montag

Morgens Teilnahme an einer Puja-Klosterzeremonie. Nach dem Frühstück besichtigen wir **Boudhanath**. Mit 40 Metern Höhe steht dort der größte buddhistische Stupa, der vor allem für die Tibeter das heiligste Bauwerk auf dem Boden Nepals ist. Mit seinen zahlreichen tibetischen Klöstern und berühmten wiedergeborenen Lamas entwickelte sich Boudha zum sogenannten "Klein-Tibet". Anschließend besuchen wir die tibetischen Amchis, Ärzte, die nach der traditionellen tibetischen Medizinlehre diagnostizieren und behandeln. Wir lassen uns ihre Heilkunde mit ihren Heilkräutern und der Pulsdiagnose erklären.

### 4. Tag - Unter Brahmanen, Asketen und Gurus

Dienstag

Am Vormittag Fahrt nach **Budhanilkantha** (eine große aus Stein gehauene Vishnu-Statue, die in einem Wasserbecken liegt). Besichtigung des Tempelkomplexes mit Einführung in die Kosmologie des Brahmanismus und seiner Rituale. Gemeinsam mit dem Brahmanen halten wir ein Heil-Ritual / Puja ab.

Am Nachmittag Fahrt nach **Pashupatinath**, dem Feuerbestattungsplatzes der Hindus mit täglichen Feuer-Ritualen für die Toten. Wir haben die Gelegenheit zu einem Austausch mit den Sadhus und Wanderasketen, und bekommen eine Einführung in ihr spirituelles Leben. Im Gespräch mit ihnen erfahren wir vieles über ihr Wanderleben.

### 5. Tag - Kathmandus Tempel, Pagoden und Stupas

Mittwoch

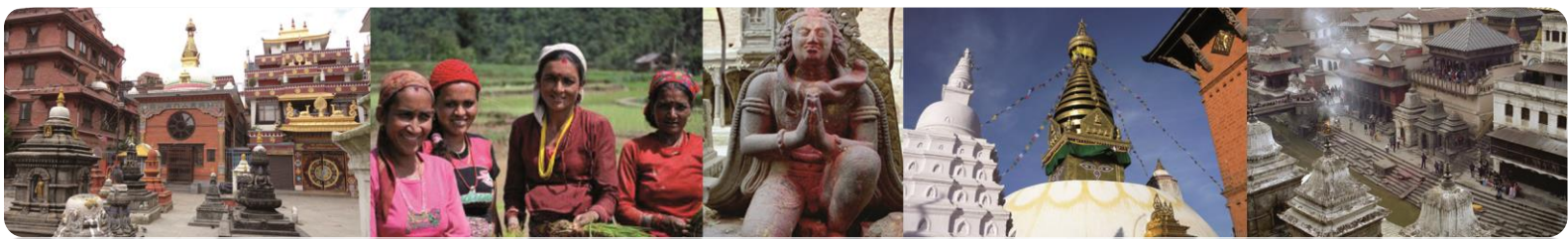
Am Morgen fahren wir zum sogenannten Affentempel **Swayambhunath** (1.425m), der ältesten buddhistischen Stupa mit dem bedeutendsten Kloster Nepals. Von hier aus bietet sich ein wunderbarer Ausblick auf den Himalaya und das Tal von Kathmandu.

In der Altstadt von Kathmandu besichtigen wir nachmittags den Hanuman Dhoka, einen mittelalterlicher Palastkomplex mit vielen Tempeln und Holzschnitzereien, die Monumente des Weltkulturerbes der UNESCO sind. Leider sind einige davon wegen des Erdbebens im April und Mai 2015 eingestürzt. Wir besuchen auch das Haus der Kumarī und erhalten eventuell eine Audienz bei der lebenden Göttin. Die Kumarī, gilt seit dem 16. Jahrhundert als eine Inkarnation der hinduistischen Göttin Parvati. In Nepal wird ein Mädchen zwischen vier und sieben Jahren aus der buddhistischen Newar-Ethnie ausgewählt und bis zu ihrer ersten Menstruation als „lebende Göttin“ verehrt.

### 6. Tag - Die Königsstadt Patan und eine Klangschalenthherapie

Donnerstag

Heute besichtigen wir die ehemalige Königsstadt **Patan** mit ihren wichtigsten kulturellen Sehenswürdigkeiten, dem Durbar Square mit seinen mannigfaltigen Tempeln, den Krishna Tempel, den Goldenen Tempel sowie den Schamanen Tempel Kumbheswara. Anschließend besuchen wir einen Klangschalenhersteller und erfahren Details über die Klangschalen-Therapie. Wer möchte, kann gerne die eine oder andere Klangschale auf den Kopf legen und anreiben lassen, um die wohlklingenden Töne und Vibrationen zu spüren und sich dabei zu entspannen.



## 7. Tag - Bhaktapur, die Stadt der Gläubigen und Sonnenuntergang in Nagarkot

Freitag

Nach einem gemütlichen Frühstück fahren wir nach **Bhaktapur**, in die Stadt der Gläubigen. Viele Menschen meinen, sie sei die schönste der drei Königs-Städte. Bhaktapur war zwischen dem 14. und 16. Jahrhundert die Hauptstadt Nepals. Da die Handelswege Bhaktapurs von untergeordneter Rolle waren, konnten das historische Stadtbild und die althergebrachte Lebensweise besser bewahrt werden. Wir besichtigen das UNESCO Weltkulturerbe mit seinen zahlreichen Tempeln, Pagoden und Holzschnitzereien und erleben die Spiritualität seiner Bewohner hautnah. Übernachten werden wir aber auf einer Höhe von 2.000m in **Nagarkot**. Versäumen Sie bitte nicht den Sonnenunter- und -aufgang, denn der Panoramablick auf die Himalayakette einschließlich des Mt. Everest ist unbeschreiblich. Übernachtung mit Frühstück im **Hotel Nagarkot Farmhouse**.

<http://www.nagarkotfarmhouse.com/>

## 8. Tag - Mountain-Spirit-Wanderung und die Welt der Schamanen

Samstag

Am frühen Morgen werden wir mit einer Tasse bestem Nepali-Tee geweckt, um beim Sonnenaufgang die umwerfende Aussicht auf die Achttausender genießen zu können. Nach dem Frühstück wandern wir im Angesicht dieses Panoramas durch wunderschön gelegene Dörfer und Reisterrassen. Mittags machen wir Rast bei den Einheimischen der Umgebung. Nachmittags besuchen wir Santa, unseren Schamanenmeister in seinem Haus. Er wird uns in die schamanische Tradition der Tamang einführen, und uns deren Tracht und Ritualobjekte sowie den Aufbau des Thanes, des schamanischen Altars, zeigen. Unser Meister wird uns auch das Diagramm des schamanischen Kosmos heute näher bringen. Mit ihm erleben wir auch die erste Einweihungszeremonie.

## 9. + 10. Tag - Schamanische Diagnose, Orakel und Heilrituale

Sonntag + Montag

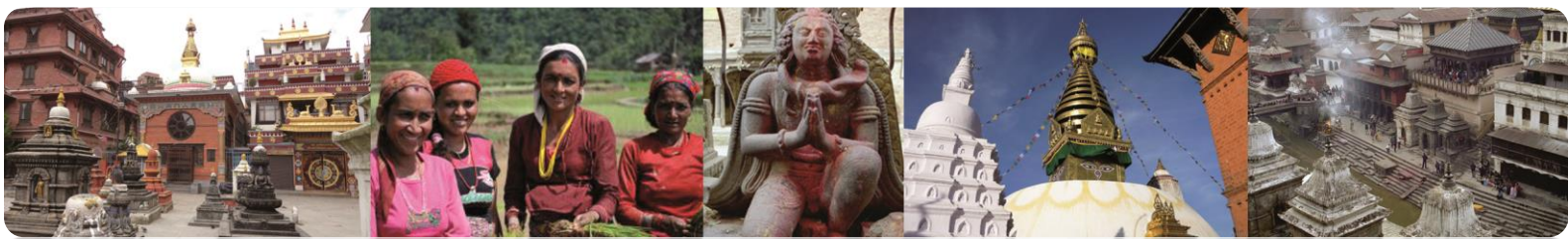
In diesen beiden Tagen lernen wir viel über den Himalaya-Schamanismus und seine Diagnose-Techniken sowie einige Mantras und Heilrituale. Es gibt ein schamanisches Orakel (Jokhana) und die Divination (Wahrsagerei), bei dem die Teilnehmer Fragen stellen können. Wir veranstalten auch das Graha-Katne-Ritual, das ein Abschneiden der negativen Einflüsse der Planeten für alle Teilnehmer beinhaltet. Mit dem einen oder anderen begleitende Ritual und passenden Mantras werden die Spirits gerufen, getrommelt, gereist und getanzt. Als Belohnung und Zeichen der Dankbarkeit bekommen die Spirits sogar Blut von Opfertieren. Diese drei Tage übernachten wir in einem **Guesthouse** des Dorfes mit Vollpension.

## 11. + 12. Tag - Yoga und Meditation

Dienstag + Mittwoch

Heute können wir richtig ausschlafen - oder nochmal früh aufstehen um beim Sonnenaufgang die umwerfende Aussicht auf die Achttausender ein letztes Mal genießen zu können. Nach dem Frühstück fahren wir zu einem Ashram und bleiben dort für zwei Tage. Hier lernen und praktizieren wir Hatha Yoga, Karma Yoga, Asanas, Atemübungen sowie Entspannungstechniken und Meditation. Übernachtung mit Vollpension im **Ashram**.





### 13. Tag - Rückfahrt nach Kathmandu

Donnerstag

Der heutige Tag steht uns zur freien Verfügung: Sie können shoppen und bummeln gehen oder einfach nur relaxen, um die Eindrücke der letzten Tage Revue passieren zu lassen. Wer möchte, kann sich von einem Astrologen aus der Hand lesen und das persönliche Horoskop (das Lebensbild) erstellen und erläutern lassen. Es wird auf Seidelbastpapier (Loktapapier) niedergeschrieben und bleibt ein Andenken an die unvergesslichen Eindrücke in Nepals spiritueller Welt. Am Abend schließen wir die gemeinsame Reise mit einem Abschieds-Dinner ab.

### 14. Tag - Rückflug in Ihre Heimat - oder weiteres Programm

Freitag

Transfer zum Flughafen – Flug zurück in Ihre Heimat – Auf Wiedersehen! Wir wünschen einen angenehmen Rückflug und würden uns über ein Wiedersehen im Kathmandu-Tal freuen!

### 15. Tag - Ankunft in Ihrer Heimat

Samstag

## Preis

pro Person im DZ / Twin room (bei 4 Personen)	1.850 €
EZ-Zuschlag	290 €

## Leistungen

- Der Reisepreis beinhaltet den Führer, alle Transfers sowie die Eintrittsgelder
- 6 Übernachtungen in Kathmandu im Hotel mit Frühstück
- 1 Übernachtung in Nagarkot mit HP
- 3 Nächte im Guesthouse im Dorf mit VP
- 2 Nächte im Ashram mit VP
- alles Notwendige für die Rituale ist ebenfalls eingeschlossen
- Deutschsprachige oder Englischsprachige Reiseleitung

Kurzfristige Programmänderungen vorbehalten. Exklusive Flug nach Nepal.



## Reiseanmeldung

Per Fax an +49.3212.101 53 19  
oder per Post an **ethnoTOURS** reisekultur Volkartstr. 20 . 80634 München

Bei folgender Reise möchte ich/möchten wir dabei sein:

<i>ReiseName</i> <b>SPIRITUELLE REISE NACH NEPAL</b>
---

<i>Gewünschter Reisebeginn</i>
--------------------------------

<i>Flughafen bei Ankunft im Reiseland</i> <b>Kathmandu</b>
---

<i>Gewünschtes Reiseende</i>
------------------------------

<i>Flughafen zur Abreise aus dem Reiseland</i> <b>Kathmandu</b>
--

Teilnehmer 1/ Rechnungsempfänger

<i>Name / Vorname</i>
-----------------------

<i>Geburtsdatum</i>
---------------------

Teilnehmer 2

<i>Name / Vorname</i>
-----------------------

<i>Geburtsdatum</i>
---------------------

Rechnungsanschrift

<i>Straße / Hausnummer</i>
----------------------------

<i>PLZ / Ort</i>
------------------

<i>Telefon / Mobil</i>
------------------------

<i>Email</i>
--------------

Doppelzimmer (DZ)

Einzelzimmer (EZ)

Halbes DZ  
*(nur möglich, wenn sich ein  
passender Partner findet)*

<i>Ort / Datum</i>
--------------------

<i>Unterschrift</i>
---------------------

Zur Einreise benötigen Sie einen gültigen Reisepass und ein Visum, das bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu - bei Vorlage eines Passfotos und einer Gebühr von 40 USD - erteilt wird. Programmänderungen behalten sich die Leistungspartner aller aufgeführten Länder vor. Die Anzahlung in Höhe von 30% des Reisepreises bezahlen Sie bitte erst nach Erhalt der Buchungsbestätigung und des Sicherungsscheins.