



SPIRITUELLE REISE NACH NEPAL

NEPALS REICHE TRADITIONEN DER SPIRITUALITÄT – PRACHTVOLLE KÖNIGSSTÄDTE IM KATHMANDU-TAL, DER MAJESTÄTISCHE HIMALAYA UND SEINE SCHAMANEN

- Die Königsstädte Nepals – Besuch des UNESCO Weltkulturerbes Kathmandu mit all ihren historischen Stadtteilen
- Das spirituelle Leben im Kathmandu-Tal – Rituale der Brahmanen und Schamanen
- Grundlagen der traditionellen tibetischen oder ayurvedischen Heilkunde
- Natur pur mit vielfältiger Fauna und Flora - in der das traditionelle Leben verschiedener ethnischer Gruppen eingebettet ist
- Leichtes Trekking mit atemberaubendem Blick auf die Himalaya-Kette einschließlich des Mt. Everest

DAUER **12 TAGE**

1. TAG – ANKUNFT IN KATHMANDU

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.

2. TAG – LAMAS, MÖNCHE UND TIBETISCHE HEILPRAKTIKER (AMCHIS)

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. Alternativ steht eine Einführung in die ayurvedische Medizin auf dem Programm.



3. TAG – UNTER BRAHMANEN, ASKETEN UND GURUS

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 Feuerbestattungsort 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.

4. TAG – KATHMANDU TEMPEL, PAGODEN UND STUPAS

Am Morgen fahren wir zum sogenannten Affentempel Swayambhunath (1.425m), dem 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 mittelalterlichen 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 Kumārī und erhalten eventuell eine Audienz bei der lebenden Göttin. Die Kumārī, 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.

5. TAG – DIE KÖNIGSSTADT PATAN UND EINE KLINGSCHALENTHERAPIE

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 Kumbheshwara. 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.

6. TAG – BHAKTAPUR, DIE STADT DER GLÄUBIGEN UND SONNENUNTERGANG IN NAGARKOT

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.

7. TAG – MOUNTAIN-SPIRIT-WANDERUNG UND DIE WELT DER SCHAMANEN

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 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 näherbringen. Mit ihm erleben wir auch die erste Einweihungszeremonie.

8. TAG – SCHAMANISCHE DIAGNOSE, ORAKEL UND HEILRITUALE

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.

9. + 10. TAG – DAS SHAMANISTIC RESEARCH CENTRE OF NEPAL

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 zum SHAMANISTIC RESEARCH CENTRE OF NEPAL, gegründet von Mohan Rai. Hier erleben wir 2 weitere Tage eine Einführung in die Schamanistische Praxis der Tamang-Schamanen in Nepal. Übernachtung mit Vollpension im Center.

11. TAG – RÜCKFAHRT NACH KATHMANDU

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.

12. TAG – RÜCKFLUG IN IHRE HEIMAT – ODER WEITERES PROGRAMM

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!

© ethnoTOURS reisekultur

LEISTUNGEN

- Transfers von und zum Flughafen
- Überlandfahrten
- alle Eintrittsgelder
- alles Notwendige für die Rituale, die Honorare für die Schamanen und Spenden
- 6 Übernachtungen in Kathmandu im Hotel mit Frühstück
- 1 Übernachtung in Nagarkot mit HP
- 2 Nächte im Guesthouse im Dorf mit VP
- 2 Nächte im SHAMANISTIC RESEARCH CENTRE OF NEPAL mit VP
- Deutschsprachige oder Englischsprachige Reiseleitung

PREIS

pro Person im DZ / Twin Room (bei 4 Personen)	1.990 €
EZ-Zuschlag	290 €

Nicht enthaltene Kosten:

- Puja: eventuell auf Anraten des Schamanen nötig, ca.130 Euro. Kommt gelegentlich vor. Der Preis ist deshalb so hoch, weil es für die Nepali ein absolutes Muss ist, mit ausreichenden Opfergaben eine Veränderung der Zukunft zu erreichen.

Kurzfristige Programmänderungen vorbehalten. Exklusive Flug.



Reiseanmeldung

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

An folgender Reise möchte ich / möchten wir teilnehmen:

<i>Reisename</i> SPIRITUELLE REISE NACH NEPAL

<i>Reisebeginn</i>

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

<i>Reiseende</i>

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

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.