



- Besuch der Yoga-Hauptstadt Rishikesh
- Eintauchen in die Natur des Himalaya
- Unterstützung lokaler Projekte für Frauen

## Heilige Rituale und Spiritualität im Himalaya 15-Tage-Studienreise



Entdecken Sie Indien auf einer einzigartigen Reise, die Ihre Seele berühren wird. Von der spirituellen Aura Rishikeshs bis zu den abgelegenen Himalaya-Dörfern erleben Sie authentische Begegnungen und nachhaltige Projekte. Freuen Sie sich auf traditionelle Zeremonien und inspirierende Yoga-Sessions. Diese Reise führt Sie durch atemberaubende Landschaften und bietet tiefe kulturelle Einblicke. Lassen Sie sich von der Vielfalt und

Schönheit Indiens verzaubern. Ich freue mich, Sie dabei zu begleiten. Ihre Poonam Rawat-Hahne

### 1. Tag: Anreise nach Delhi

Heute fliegen Sie nach Indien mit dem Ziel Delhi. Eine inspirierende Reise liegt vor uns!

### 2. Tag: Delhi: Namasté in Indien!

Nach Ihrer Ankunft beziehen Sie Ihr Flughafenhotel und nehmen sich etwas Zeit, um sich von Ihrer Anreise zu erholen. Am Abend treffen wir uns zu einem gemütlichen Willkommensessen. Dort haben wir die Möglichkeit, die Mitreisenden kennenzulernen und uns über unsere Erwartungen und Vorfreude auf die kommenden Abenteuer auszutauschen.  
(A)

### 3. Tag: Von Delhi nach Devprayag

Früh morgens verlassen wir Delhi in Richtung Himalaya. Unterwegs staunen wir über die beeindruckenden Ausblicke und besuchen drei der fünf heiligen Zusammenflüsse. In Devprayag erwartet uns ein herzlicher Empfang mit traditionellem Mittagessen. Wir nutzen die Zeit zur Akklimatisierung an der Höhe und lassen die himmlische Ruhe und Abgeschiedenheit auf uns wirken, bevor wir abends bei einer Teezeremonie zusammenkommen und das Programm der kommenden Tage besprechen. 310 km (F, M, A)

### 4. Tag: Von Devprayag nach Koteswar: Permakultur-Farm

Sind Sie mit dem Begriff Permakultur vertraut? Im Prinzip bedeutet es, die vorhandenen Flächen und Böden bestmöglich zu nutzen und somit im Einklang der Natur nachhaltige Landwirtschaft zu betreiben. So fahren wir heute durch eindrucksvolle Landschaften zu einer Farm in der Gemeinde Koteswar, auf der Permakultur betrieben wird. Nach einer traditionellen Begrüßungszeremonie erkunden wir das Empowerment-Projekt, das durch Gebeco unterstützt wird, und wandern durch die umliegenden Dörfer. Danach nehmen wir uns Zeit zur Erholung und genießen die ruhige Umgebung. 140 km (F, M, A)

### 5. Tag: Ausflug nach Gopeshwar: Tempel und Mythologie

Am frühen Morgen bietet sich uns die Gelegenheit, mit einer Yoga-Session in den Tag zu starten. Keine Erfahrung damit? Macht nichts, die Einheimischen zeigen uns, wie es geht. Voller Energie und durch ein reichhaltiges Frühstück gestärkt besuchen wir den Jahrhunderte alten Gopinath-Tempel. Vor Ort erhalten wir von einem Priester eine Einführung in die Geschichte des Tempels und seiner Mythologie. Anschließend bummeln wir durch die urige Stadt und stehen auf dem farbenfrohen Marktplatz traditionelle Kurtas als Zeichen der Wertschätzung gegenüber den Einheimischen. Den Tag lassen wir bei einem schmackhaften Abendessen ausklingen. (F, M, A)

### 6. Tag: Koteschwar: Ausflug ins Geisterdorf Anasuya

Wir starten den Tag mit einer Fahrt durch malerische Landschaften und entdecken das charmante Dorf Mandal. Anschließend besuchen wir einen der bekanntesten Pilgerorte der Region, den Anusuya Devi Tempel, den wir nach einer kurzen Wanderung durch den Dschungel erreichen und treffen dort die letzten Bewohner des Geisterdorfes. Beim Mittagessen erfahren wir mehr über ihr Leben und gewinnen Einblicke in die Herausforderungen und mögliche Lösungen. Am Nachmittag unternehmen wir auf schöner Route einen Spaziergang durch den Wald bis zur versteckten Atrimuni-Höhle und weiter zu einem atemberaubenden Wasserfall. Zurück in unserer Unterkunft sitzen wir beim Abendessen zusammen und reflektieren den heutigen Tag voller Geschichte, Natur und Traditionen. (F, M, A) ↑ 600m, ↓ 600 m, ☉ ca. 4 Std.

### 7. Tag: Koteschwar: Ausflug nach Bandwara

Der heutige Tag wird uns ein ganz besonderes Erlebnis bescheren. Zunächst unternehmen wir eine 7 km lange Wanderung, die uns in einen wunderschönen Wald führt. Hier wartet Shinrin Yoku auf uns, das Waldbaden. Die ursprünglich aus Japan stammende Meditation (Shinrin bedeutet Wald, Yoku bedeutet baden) vertieft die Atmung und stärkt die Bronchien. Zusammen mit den Elementen der Achtsamkeitspraxis können wir unser Selbstregulierungspotenzial umfassend nutzen. Durch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung werden wir an diese uralte Meditation herangeführt, die uns die magische Schönheit des Waldes mit allen Sinnen erleben lässt. Anschließend führt uns die Reise zu einem typischen Dorf des Himalaya-Vorgebirges, nach Bandwara. Hier tauschen wir uns mit den weiblichen

Bewohnerinnen aus, um authentische Einblicke in ihre Lebensweisen zu erhalten. Gemeinsam genießen wir ein biologisch-organisches Mittagessen. Am Abend tauschen wir uns bei einer besinnlichen Teezeremonie über unsere Erlebnisse und Erfahrungen des heutigen Tages aus und entspannen unter sternklarem Himmel. (F, M, A) ↑ 200 m, ↓ 200 m, ☉ ca. 2 Std.

#### Event-Tipp

*Bei Abreise am 31.10. erleben Sie das Diwali-Fest, eines der wichtigsten Feste im Hinduismus, vergleichbar mit dem christlichen Weihnachten.*

### 8. Tag: Koteschwar: Ausflug ins Kedarnath Wildlife Sanctuary

Im Kedarnath Wildlife Sanctuary entdecken wir heute Flora und Fauna der Region. Das Schutzgebiet ist mit 975 km<sup>2</sup> das Größte seiner Art im westlichen Himalaya und von atemberaubender Schönheit. Das Naturreservat wurde vor allem für das gefährdete Himalaya-Moschustier eingerichtet, aber auch Schneeleoparden, Schakale oder der Himalaya-Schwarzbär sowie viele weitere Tiere sind hier beheimatet. Darüber hinaus haben Mikroklimata und eine abwechslungsreiche Topographie dichte Wälder entstehen lassen, in denen zahlreiche Himalayablumen, Sträucher und Bäume prachtvoll gedeihen. In einem kleinen Tempel spüren wir dann spirituelle Energie und kochen mit Einheimischen unser Mittagessen. Danach geht es nach Chopta, wo wir uns für eine Nacht einquartieren. 25 km (F, M, A) ☉ ca. 2 Std.

### 9. Tag: Koteschwar: am Tor zum Himmel

Der heutige Tag bietet einen Höhepunkt im wahrsten Sinne des Wortes. Eine herausfordernde Wanderung führt uns zu einer der weltweit höchstgelegenen Kultstätten, dem Shiva-Tempel von Tungnath auf einer Höhe von 3.680 m über NN. Die Wanderung führt uns durch malerische Landschaften und bietet spektakuläre Ausblicke auf die umliegenden Gipfel. Der Tempel ist über 1.000 Jahre alt und weist die typische Architektur des Himalaya-Stils auf. Nach einem Picknick setzen wir den Aufstieg zum Gipfel des Chandrashila fort, der uns einen atemberaubenden 360°-Blick bietet. Im Hinduismus gilt der Gipfel als Tor zum Himmel. Auf dem Rückweg engagieren wir uns beim lokalen Clean Drive, einer Müllsammelaktion, um die Umgebung zu schützen und zu erhalten. Wir beenden unseren Tag mit einer Teezeremonie und einem schmackhaften Abendessen. (F, M,

A) ↑ 500 m, ↓ 500 m, ☉ ca. 4 Std.

### 10. Tag: Koteschwar: Morgenruhe und Handwerkskunst

Am Morgen haben wir die Möglichkeit, zu entspannen, zu schwimmen oder auf eigene Faust eine Wanderung zu unternehmen. Ein Kochkurs mit einheimischen Frauen zeigt uns die abwechslungsreiche regionale Küche. Am Nachmittag genießen wir einen Spaziergang am Fluss, besuchen einen historischen Himalaya-Tempel und begegnen Handwerkskünstlern, die uns einen Einblick in ihre traditionellen Techniken geben. Wir haben die Möglichkeit, ihre kunstvollen Arbeiten nicht nur zu bewundern, sondern auch zu erwerben. Ein Ziel des Nachhaltigkeitsprojektes ist es, diese Handwerkstechniken wiederzubeleben und zu bewahren. 22 km (F, M, A)

### 11. Tag: Koteschwar: Himalaya-Rituale

Heute ist unser letzter Tag in der Himalaya-Region und wir tauchen noch einmal tief in die Kultur ein und lernen alte Rituale des westlichen Himalaya kennen. Nach dem Waldbaden und einem stärkenden Frühstück nehmen wir an einer Zeremonie am Fluss teil, die uns weiter in die spirituellen Traditionen der Region einführt. Wir nehmen ein reinigendes Bad und erleben die heilenden Kräfte des Wassers. Die Anhänger der hinduistischen Religionen sind davon überzeugt, dass ein Bad nicht nur den Körper reinigt, sondern auch Seele und Geist von allen Verunreinigungen befreit und vitalisiert. Das wollen wir uns nicht entgehen lassen! Den Tag lassen wir mit einer festlichen Feier zu unserer Verabschiedung aus dem Himalaya ausklingen, bei der wir zu regionaler Musik tanzen und ein großzügiges Abendessen genießen. (F, M, A)

### 12. Tag: Von Koteschwar nach Rishikesh

Heute verabschieden wir uns früh von unseren Gastgebern und fahren nach Rishikesh. Die Welthauptstadt des Yoga zieht Menschen seit Jahrhunderten an. Schon die Beatles fanden hier Inspiration. Nach der Ankunft in unserer toll gelegenen Unterkunft entspannen wir uns zunächst etwas. Anschließend gewinnen wir erste Eindrücke vom pulsierenden Leben der Stadt und erleben eine stimungsvolle Ganga Aarti Zeremonie, einem religiösen Ritual am Flussufer. 220 km (F, M, A)

### 13. Tag: Rishikesh: Beatles-Ashram und Ganga Aarti

Wir beginnen den Tag mit einer erfrischenden Yoga-Session gefolgt von

einem entspannten Spaziergang zum legendären Beatles-Ashram. Nach einem köstlichen Mittagessen in einem charmanten Restaurant kehren wir in unser Hotel zurück, um uns in aller Ruhe zu erholen. Am Abend lassen wir uns von der spirituellen Atmosphäre der Ganga Aarti am Ufer des heiligen Ganges verzaubern und genießen im Anschluss ein gemeinsames Abschiedsessen, bei dem wir die Höhepunkte unserer Reise reflektieren und unsere Erlebnisse teilen. (F, M, A)

#### **14. Tag: Von Rishikesh nach Delhi**

Nach einer letzten Yoga-Session am Morgen endet unsere wundervolle Reise. Wir verabschieden uns von unseren Mitreisenden und treten die Heimreise an. Mit vielen neuen Eindrücken, wunderschönen Erlebnissen und authentischen Begegnungen im Herzen freuen wir uns auf ein baldiges Wiedersehen und weitere gemeinsame Abenteuer. 240 km (F, A)

#### **15. Tag: Heimreise**

In der Nacht vom 14. auf den 15. Tag Transfer zum Flughafen und Abflug Richtung Heimat. Gegen Mittag landen Sie wieder in Deutschland. Die Reise endet, aber die vielen, inspirierenden Begegnungen bleiben für immer im Herzen!

Flugplan-, Hotel- und Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

(F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

# Heilige Rituale und Spiritualität im Himalaya

## 15-Tage-Studienreise ab € 3.495 / ab € 2.790\*

Termine und Preise 2026 in €			ST 285T048	Ihre Unterkünfte		
Termine/Saison	QR	E	Teilnehmer	Ort	Nächte/Hotel	Landeskat.
14.03.-28.03.26 K	<b>3.695</b>	<b>2.990</b>	<b>min 8</b>	Delhi	1 Ashoka Airport Resort	★★★
18.04.-02.05.26 K	<b>3.495</b>	<b>2.790</b>	<b>min 8</b>	Devprayag	1 Tatva Boutique	
12.09.-26.09.26 K	<b>3.495</b>	<b>2.790</b>	<b>min 8</b>	Ko-teshwar	4 Dea Avnova Boutique Farm Retreat	
31.10.-14.11.26 K	<b>3.495</b>	<b>2.790</b>	<b>min 8</b>	Chopta	1 Chopta Cabins	
Pro Person im Doppelzimmer inklusive Flug ab/bis Frankfurt (ggf. zzgl. Flugaufpreis)				Ko-teshwar	3 Dea Avnova Boutique Farm Retreat	
Die Angabe "Teilnehmer" (in der Tabelle ganz rechts) gibt an, wie viele Gäste mindestens gebraucht werden, damit die Reise garantiert durchgeführt wird. Sollte diese Zahl nicht erreicht werden, kann die Reise nicht stattfinden.				Rishikesh	2 Itvara Boutique Homestay	
K Bei diesen Reisetermenen handelt es sich um Kleingruppenreisen.				Delhi	1 Ashoka Airport Resort	★★★

\* Preis ohne Flug und Transfers. Alle Preise mit/ohne Flug siehe Termin- und Preistabelle

### Weitere Informationen

### Aufpreis Einzelzimmer in €

EZ

14.03.-31.10.26 **950**

### Im Reisepreis inbegriffen

- Zug zum Flug 1. Klasse\*
- Flüge mit Qatar Airways in der Economy-Class ab/bis Frankfurt bis/ab Delhi über Doha (ggf. zzgl. Flugaufpreis)\*
- Luftverkehrssteuer, Flughafen- und Flugsicherheitsgebühren sowie Ausreisesteuern\*
- Rundreise/Ausflüge im landestypischen Klein- bzw. Reisebus mit Klimaanlage
- Transfers am An- und Abreisetag\*
- 2 Hotelübernachtungen (Bad oder Dusche/WC)
- 11 Übernachtungen (Bad oder Dusche/WC) in Heritage-Hotels in Gopeshwar, Koteswar, Chopta und Delhi
- 12x Frühstück, 11x Mittagessen, 13x Abendessen

\* bei Eigenanreise nicht inklusive

### Bei Gebeco selbstverständlich

- Englisch sprechende qualifizierte Gebeco Studienreiseleitung
- Unterbringung in ausgewählten Hotels
- Tägliches Yoga und Waldbaden
- Besuch eines Projekts für verwitwete Frauen
- Übernachtung auf einer Permakulturfarm
- Kochkurs mit lokalen Köchinnen
- Einsatz von Audiogeräten
- Alle Eintrittsgelder
- Reiseliteratur zur Auswahl

### Mehr Service

- Visum für dt. Staatsbürger € 99 VIS V85000R