

# Ablaufplan für „Yoga intensiv“ in Indien

## 1.-2. Tag: Im Buddhist Center in Delhi

Nach unserer Ankunft in Delhi erholen wir uns vom Flug im gastfreundlichen Buddhist Guesthouse. Zur Einstimmung auf Indien übernachten wir hier unter buddhistischen Mönchen und können ganz authentisch an der morgendlichen Zeremonie teilnehmen. Die Zimmer sind schlicht, aber der ganze Ort strahlt eine sehr spirituelle Atmosphäre aus, eine Oase im Trubel New Delhis. Am Nachmittag und dem folgenden Tag schließen Sie Freundschaft mit der pulsierenden Großstadt. Wir besichtigen Old Delhi, den herrlichen Sikh Tempel Bangla Sahib Gurudwara, den Bahai Lotus Tempel und feiern eine Welcome-Puja bei Ashwani im Hause. So erleben wir wie man in Indien lebt und lernen auch die Gepflogenheiten einer indischen Familie hautnah kennen.

Wichtig zu erwähnen: Natürlich nutzen wir auch die Shoppingmöglichkeit im Delhi Haat Food & Crafts Bazaar oder Khan Market.

## 3.-13. Tag: Yoga Intensiv Workshop im Anandlok Ashram

Mit dem Tag Zug fahren wir die Strecke von Delhi nach Haridwar. Indiens Züge sind mittlerweile sehr angenehm. Gleichzeitig ist die Fahrt gemütlich genug um die Eindrücke des ländlichen Indiens in sich aufzunehmen und wirken zu lassen. Wir fahren 1. Klasse und werden ein weiteres Mal von der Gastfreundlichkeit Indiens überrascht und verwöhnt. Nach Ankunft in Haridwar erleben Sie zum ersten Mal das Leben an den Ghats des heiligen Ganges. Hier treffen sich Brahmanen, Pilger und heilige Sadhus und verrichten Ihre Opfergaben. Indien Pur!

Am Abend beginnt der Workshop „Yoga intensiv“.

Wie in einem indischen Ashram üblich beginnt der Tag kurz nach Sonnenaufgang:

6:00 - 6:30	Meditation
6:45 - 7:30	Kriyas
7:30 - 8:00	Teepause
8:00 - 9:30	Yoga Asanas und Pranayama
10:00 - 11:00	Lunch
12:00 - 15:30	Yoga Philosophie mit Ashwani und Yogatherapie mit Klaus im Wechsel
12:00 - 16:00	Freizeit, meditativen Spaziergang, relaxen am gangeseigenen Strand oder Seele baumeln lassen auf der Terrasse im lieblichen Garten
16:00 - 16:30	Teepause und kleine Snacks
16:30 - 18:00	Yoga Nidra mit Klaus
18:00 - 19:00	Abendessen
19:00 - 20:00	Ganga Arati, Gesprächsrunde, Fragen, Diskussion über Yoga

Das Tagesprogramm wird an einigen Tagen durch Ausflüge abwechslungsreich gestaltet. So sind eine Fahrt nach Rishikesh, der Yogahauptstadt und ein Ausflug nach Devaprayag, eine der heiligsten Pilgerstätten Indiens, geplant. Wir besichtigen den Sivananda Ashram, seine Meditationshütte und nehmen an einem der größten Aratis am Ganges teil. An diesen Tagen ändert sich das Yogaprogramm: Die Ausflüge sind abhängig von der Situation und Straßenlage vor Ort und können sich ändern oder verschieben.

## 14 Tag: Abschied vom Ganges

Mit dem Tag Zug fahren wir zurück nach Delhi. Ankunft in Delhi ist voraussichtlich am Abend des 14. Tages. Am kommenden Tag heißt es dann Abschied nehmen von Indien - Ihr Rückflug nach Deutschland wartet auf Sie.

## Optionale zweitägige Verlängerung Taj Mahal:

Vielleicht wollen Sie sich von Indien jedoch nicht verabschieden, ohne eines der schönsten und bekanntesten Bauwerke der Welt mit eigenen Augen gesehen zu haben. Am Morgen des 15. Reisetages fahren Sie nach Agra. Ziel ist das sagenumwobene Taj Mahal, eines der schönsten Gebäude der Welt. Am Abend besichtigen Sie das aus rotem Sandstein erbaute Agra Fort. Die Ähnlichkeit mit dem Roten Fort in Delhi ist unverkennbar. Nach der Übernachtung in Agra bestaunen Sie am 16. Tag, zum Sonnenaufgang das TajMahal. Besonders bei Sonnenaufgang wird die Magie dieses Ortes spürbar. Rückfahrt am 16. Tag nach Delhi, am Morgen des 17. Tages Rückflug nach Deutschland. Ankunft in Deutschland am gleichen Tag.

Das Programm kann, je nach Situation, leicht abweichen.