

## Wer kommt mit nach Nepal?

Vom **10. bis 24. November 2018**  
ist eine **Kultur-Reise durch Nepal** geplant.

Es gibt viele Gründe, nach Nepal zu reisen. Oft wird gesagt, dass "NEPAL" für "Never Ending Peace And Love" stünde. Die Menschen leben am Land in ihren Dörfern und haben glückliche Gesichter und sind überaus herzlich und freundlich.



### Unser Programm:

- 10. Nov. Späteste Ankunft in Kathmandu - gerne holen wir dich am Flughafen ab
- 11. Nov. Fahrt von Kathmandu in den Chitwan-Nationalpark. Ankunft am Nachmittag nach dem Essen gibt es eine kurze Einführung, unsere Dschungel-Safari betreffend, inkl. Elefanten-Reiten.
- 12. Nov. Ganztägige Dschungel-Safari - organisiert vom "Jungle Villa Resort".
- 13. Nov. Morgenprogramm in der "Jungle Villa" und Abfahrt nach Lumbini, den Geburtsort Buddhas. Am Nachmittag besichtigen wir Lumbini und den wunderschönen Lumbini-Garten.
- 14. Nov. Heute geht es weiter nach Tilaurakot und zu Buddhas Geburtsplatz - dort finden wir auch die schönen Gompas, die jede buddhistische Richtung erbauen hat lassen. Nach dem Essen fahren wir nach Thansen Palpa.
- 15. Nov. Wir bummeln durch Thansen und fahren dann weiter nach Pokhara. Abendessen mit Kulturprogramm.
- 16. Nov. In kleinen Booten überqueren wir den großen See von Pokhara - auf der anderen Seite erklimmen wir die Friedensstupa (freiwillig). Am Nachmittag besuchen wir ein tibetisches Flüchtlings-Camp. Der Abend steht zur freien Verfügung.
- 17. Nov. Früh am Morgen fahren wir nach Sarankot, um den einmaligen Sonnenaufgang zu erleben. Dann geht es weiter nach Bandipur, wir genießen das malerische Dörfchen und den einmaligen Rundblick über die Berge.
- 18. Nov. Heute steht ein kleiner Trek von Bandipur zurück zur Hauptstraße auf dem Programm - wer will, fährt mit dem Auto. Danach geht es in einer etwas längeren Fahrt nach Bhaktapur im Kathmandutal.
- 19. Nov. Besichtigung von Bhaktapur mit seinen alten Pagoden und Tempeln, dem Töpfer-Platz, schattigen Alleen und schönen offenen Plätzen - und wir besichtigen Changunarayan. Die Stadt Bhaktapur ist ein Weltkulturerbe. Abends fahren wir zurück nach Kathmandu.
- 20. Nov. Besichtigung der hinduistischen Verbrennungsstätten in Pashupatinath und der großen, wunderschönen Stupa von Boudhanath.
- 21. Nov. Früh am Morgen besteht die Möglichkeit, einen Everest-Rundflug von 1 Stunde zu buchen (extra zu bezahlen, € 165,-). Danach besichtigen wir den Durbar Square in Patan und in Kathmandu - wiederum Weltkulturerbe.
- 22. Nov. Ein Tag zur freien Verfügung - zum Besuch von "Swayambhunath", dem Affenberg, der sich in der Nähe unseres Klosters befindet. Oder auch zum Shoppen in Tamel, im Herzen Kathmandus.
- 23. Nov. Auch dieser Tag steht zu deiner freien Verfügung;
- 24. Nov. Ende unserer Kultur-Reise durch Nepal. Transfer zum Flughafen und/oder ein kleines Programm, für diejenigen, die erst abends oder an einem anderen Tag zurückfliegen.

Wer gerne möchte, kann selbstverständlich noch in Nepal bleiben und das schöne Kathmandutal genießen oder in die Stille der Benchen-Monastery eintauchen und die Tage meditativ verbringen.

**Kosten: € 1.370,--**

**Reisebegleitung:** Burgi und Frajo

Pokhara



"Meditation und Bewusstseinstaining" werden immer wieder in den Reiseablauf eingebaut

### In die Kosten ist folgendes eingeschlossen:

- \* 6 Nächte im Guesthouse der Benchen-Monastery in Kathmandu, inkl. Frühstück
- \* 2 Nächte mit Vollpension im "Jungle Villa Resort" im Chitwan Nationalpark, inkl. der Dschungel-Safari.
- \* 1 Nacht in Lumbini mit Vollpension
- \* 1 Nacht im Palpa-Hotel Shree Nagar mit Vollpension
- \* 2 Nächte in Pokhara mit Frühstück
- \* 1 Nacht in Bandipur mit Vollpension
- \* 1 Nacht in Bhaktapur mit Vollpension
- \* Fahrtkosten während der ganzen Reise
- \* Stadtfahrten in Kathmandu und Pokhara + Besichtigungen
- \* Ein ausgezeichnete englisch-sprechender Führer (den wir auch gerne ins deutsche übersetzen)
- \* Alle nötige Papierarbeit und die Eintritte (Chitwan National Park, Lumbini Garden, Pokhara, Bhaktapur und Kathmandu), alle örtlichen Steuern und lokalen Gebühren



Lumbini



Citwan

### Nicht inklutiert in die Kosten:

- \* das Visum für Nepal – dies ist nach der Ankunft am Flughafen in Kathmandu erhältlich  
Kosten des Visums: 15 Tage = \$ 25,--; 30 Tage = \$ 40,--
- \* Mittag- und Abendessen in Kathmandu und Pokhara
- \* Reise-Versicherung, wer so etwas abschließen will
- \* Persönliche Ausgaben: Telefon, Internet, Wäscherei, Extra-Führer oder -träger, Wasserflaschen usw.

In Kathmandu wohnen wir im Guesthouse der Benchen-Monastery und können so auch am Leben der Mönche im Kloster und ihren spirituellen Ritualen teilnehmen.

Alle anderen Hotels sind sehr gute Mittelklassehotels.

### Was wird benötigt?

Normal gute Schuhe zum Gehen, normale Kleidung - im Chitwan Nationalpark wird es schon ziemlich heiß sein, für die Bergregionen ist es wiederum empfehlenswert, einen Pullover mitzunehmen; Sonnencreme, Sonnenbrille, Taschenlampe, ev. Moskitospray für den Dschungel  
Impfungen sind nicht erforderlich!



Patan

Wir tauchen in eine Kultur ein, die von Buddhismus und Hinduismus geprägt ist und in ein Land, in dem alles anders ist und anders funktioniert als bei uns.

**Sämtliche Infos** finden Sie auf der Webseite der Prana-Schule: [www.prana.at](http://www.prana.at) unter „Reisen + Urlaub“  
Infos und Auskunft bitte unter: [office@prana.at](mailto:office@prana.at) oder 0662-887644

**Anmeldeschluss:** bitte bis Ende September 2018 (begrenzte Teilnehmerzahl)

Der **Flug** ist bitte selbst zu besorgen – wir holen dich gerne am Flughafen in Kathmandu ab!

**Herzlich willkommen bei dieser schönen Reise in eine andere Kultur!**