

Wer kommt mit nach Nepal?

Vom **7. - 22. September 2018** ist wieder eine Reise nach **Westnepal, nach „Lower Mustang“** geplant.



Der Herbst ist eine wunderschöne Reisezeit für Nepal – weil uns die hohen Berge am Horizont begrüßen, wenn das Wetter klar ist.

Unser Programm:

- 07. Sep.. Späteste Ankunft in Kathmandu
- 08. Sep. Fahrt von Kathmandu nach Pokhara – dabei sehen wir viel von der schönen Landschaft Nepals und besichtigen dabei das kleine Dörfchen Bandipur– Nächtigung in Pokhara
- 09. Sep. Fahrt von Pokhara – über Beni – nach Tatopani (1.190 m)
Tatopani ist ein hübscher Ort mit warmen Quelle – Badeanzug nicht vergessen!
- 10. Sep. Fahrt von Tatopani nach Kagbeni (2.810 m) - hier werden wir den ganzen Tag unterwegs sein und die Berglandschaft des Annapurna genießen, die uns begleitet.
- 11. Sep. Heute geht es – auf dem Rücken der Pferde von Kagbeni nach Muktinath (3.710 m).
Wer nicht reiten will, kann natürlich gerne mit dem Jeep fahren. Wiederum geht es durch unbeschreiblich schöne Berglandschaft des Annapurna, Mt. Dhaulagiri + Mt. Nilgiri.
- 12. Sep. Diesen Tag verbringen wir in Muktinath, lassen die Seele baumeln und besuchen alte buddhistische und hinduistische Klöster.
- 13. Sep. Heute gibt es einen sehr schönen 5 - 6stündigen Trek nach Jomsom (2,715 m), wobei wir durch ein altes Bön-Dorf kommen. Dieser Abschnitt führt uns durch eine der schönsten Regionen des Mustang-Gebietes. Wer nicht wandern will, nimmt die Jeeps.
- 14. Sep. Trek von Jomsom nach Marpha - 3 bis 4 Stunden (2.680 m). Wiederum besteht die Möglichkeit, mit den Jeeps nach Marpha zu fahren.
- 15. Sep. Besichtigung von Marpha und Umgebung - Besuch eines buddhistischen Klosters
- 16. Sep. Fahrt von Marpha nach Tatopani
- 17. Sep. Fahrt von Tatopani nach Thampus. Dieser kleine, hochgelegene Ort in der Nähe von Pokhara ist berühmt für seine Sonnenaufgänge.
- 18. Sep. Heute geht es zurück nach Pokhara und am Nachmittag besichtigen wir die Friedensstupa;
- 19. Sep. Mit dem Nachmittags-Flug landen wir gegen Abend nach unserer schönen Rundreise wieder in Kathmandu.
- 20. Sep. Tag steht zur freien Verfügung - bummeln oder shoppen in Tamel, der Innenstadt von Kathmandu ist möglich. Oder der Besuch von "Swayambunath", dem Affenberg, der sich in der Nähe unserer Unterkunft befindet.
- 21. Sep. Besichtigung der großen Stupa von Boudhanath und der Verbrennungsstätten in Pashupatinath
- 22. Sep. Ende der Reise und Flug nach Europa .

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.

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.

Kosten: € 1.150,--

Reisebegleitung: Burgi und Frajo

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



In die Kosten ist folgendes eingeschlossen:

- * Hotels in Kathmandu und Pokhara inkl. Frühstück
- * Beherberung in Teehäusern während des gesamten Treks Pokhara – Muktinath – Pokhara.
- * Alle Essen (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) während des gesamten Treks.
- * Fahrt während der ganzen Reise teils in Bussen, teil in Jeeps
- * Reiten von Kagbeni nach Muktinath (Jeep als Alternative)
- * Rückflug von Pokhara nach Kathmandu
- * Besichtigungen in Kathmandu
- * Ein erfahrener, englisch-sprechender Führer (den wir gerne ins deutsche übersetzen) und 2 Träger und all deren Kosten
- * Alle örtlichen Steuern und lokalen Gebühren, sowie die Trekking Permits (National Park Permit, TIMS)



Muktinath

Nicht inklutiert in die Kosten:

- * das **Visum** für Nepal – dies ist nach der Ankunft am Flughafen erhältlich; Kosten/Visums: 15 Tage = \$ 25,--; 30 Tage = \$ 40,--
- * Extra-Nächtigungen in Kathmandu – wer also früher anreisen oder später abreisen will, muss mit € 10,- – 12,- pro zusätzliche Nächtigung ohne Frühstück in der Benchen-Monastery rechnen
- * Mittag- und Abendessen in Kathmandu und Pokhara (was aber sehr günstig ist...)
- * Verfrühte Rückkehr aus den Bergen
- * Reise-Versicherung, wer so etwas abschließen will
- * persönliche Ausgaben: Telefon, Internet, Extra-Träger usw.



Tatopani

Auf unserer Rundreise nächtigen wir in **Teehäusern**, die sehr einfach, aber nett ausgestattet sind. Ein Schlafsack ist zu empfehlen – dieser kann aber auf Wunsch zur Verfügung gestellt werden.

Was wird benötigt?

Trekking Schuhe, Daunenjacke, warmer Sweater, ansonsten normale Kleidung, Haube, Sonnenbrille, Sonnencreme, Taschenlampe
Ein Schlafsack ist empfehlenswert, kann aber auf Wunsch zur Verfügung gestellt werden.



Marpha

Sämtliche Infos finden Sie auf der Webseite der Prana-Schule: www.prana.at unter „Reisen + Urlaub“
Infos und Auskunft bitte unter: office@prana.at oder 0662-887644

Anmeldeschluss: bitte bis Ende Juli 2018 (begrenzte Teilnehmerzahl)

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

Auf unserer Rundreise nächtigen wir in Teehäusern, die sehr einfach, aber nett ausgestattet sind. In Kathmandu wohnen wir im Guesthouse der Benchen-Monastery, wo wir auch am Leben und an den spirituellen Ritualen der Mönche teilnehmen können.

Herzlich willkommen bei dieser schönen Reise in eine andere Kultur!