

Wer kommt mit nach Nepal?

Vom **12. - 26. Oktober 2019** ist wieder eine Reise nach **Westnepal, nach „Lower Mustang“** geplant.



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

Unser Programm:

- 11. Okt. **Späteste Ankunft in Kathmandu**
- 12. Okt. Fahrt von Kathmandu nach Pokhara – wir sehen dabei viel von der schönen Landschaft Nepals und besichtigen dabei das kleine Dörfchen Bandiopur - Nächtigung in Pokhara
- 13. Okt. Fahrt von Pokhara – über Beni – nach Tatopani (1.190 m). Tatopani ist ein hübscher Ort mit warmen Quellen – Badeanzug nicht vergessen! - Ab Beni haben wir OFF-Road-Straßen, das Abenteuer beginnt!
- 14. Okt. 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.
- 15. Okt. Heute geht es weiter von Kagbeni nach Muktinath (3.710 m) - Wiederum geht es durch die unbeschreiblich schöne Berglandschaft des Annapurna, Mt. Dhaulagiri + Mt. Nilgiri. Den letzten Abschnitt dieser Fahrt werden wir zu Fuß unternehmen und uns so dem wunderschönen Ort Muktinath nähern. (Wer nicht gehen will, fährt mit dem Jeep.)
- 16. Okt. Diesen Tag verbringen wir in Muktinath, lassen die Seele baumeln und besuchen sehr schöne buddhistische und hinduistische Klöster und zwei sehr alte ursprüngliche Dörfer. Diese Gegend erinnert sehr an Tibet.
- 17. Okt. 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, macht eben eine Jeep-Wanderung.
- 18. Okt. Trek von Jomsom nach Marpha - 3 bis 4 Stunden (2.680 m). Wiederum besteht die Möglichkeit, mit dem Jeep nach Marpha zu fahren.
- 19. Okt. Besichtigung von Marpha und Umgebung auf dem Rücken der Pferde - Besuch eines buddhistischen Klosters.
- 20. Okt. Fahrt von Marpha nach Tatopani
- 21. Okt. Fahrt von Tatopani nach Thampus. Dieser kleine, hochgelegene Ort in der Nähe von Pokhara ist berühmt für seine Sonnenaufgänge.
- 22. Okt. Heute geht es zurück nach Pokhara und am Nachmittag besichtigen wir die Friedensstupa
- 23. Okt. Mit dem Nachmittags-Flug landen wir gegen Abend nach unserer schönen Rundreise wieder in Kathmandu.
- 24. Okt. Dieser Tag in Kathmandu 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.
- 25. Okt. Besichtigung der großen Stupa von Boudhanath in Kathmandu und der Verbrennungsstätten in Pashupatinath
- 26. Okt. Ende der Reise und Flug nach Europa

Wer gerne möchte, kann selbstverständlich früher anreisen und/oder später abreisen und so das schöne Kathmandutal genießen oder in die Stille der Benchen-Monastery eintauchen und die Tage meditativ verbringen.

Kosten: € 1.190,--

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 + persönliche Ausgaben
- * Reise-Versicherung, wer so etwas abschließen will
- * Trinkgeld für Führer, Träger und Fahrer während der Tour



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, warme Jacke, 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 September 2019 (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!