

## Meditative Tage in NEPAL

OM A HUM

**Nepal** bietet eine faszinierende Vielfalt in ethnologischer, religions- und kulturgeschichtlicher Hinsicht. Mittelalterliche Traditionen sind hier noch immer lebendig und lassen prachtvolle Palastbauten im Glanz vergangener Zeiten erstrahlen. Über diesem einzigartigen kulturellen Erbe erheben sich majestätisch die schneebedeckten Gipfel des Himalaya-Massivs.

**Kathmandu:** Die Stadt hatte ihre Glanzzeit unter der Herrschaft der **Mallas** im 16. und 17. Jahrhundert, als der Handel zwischen Indien und Tibet blühte. Hier erkunden wir die faszinierende Altstadt mit ihren bunten und engen Gassen. In **Tamel**, wo sich die Touristen tummeln, kann man günstig einkaufen, von Kleidung bis Tankhas und Schmuck.



Die **Benchen Monastery**, ein in deren Guesthouse wir wohnen, Dies ist eines der ältesten Kathmandu-Tal. Die Stupa, die Treppenanlage zu erreichen ist, Ausblick auf Kathmandu.



buddhistisches Kloster in Kathmandu, liegt am Fuße von **Swayambunath**, buddhistischen Heiligtümer im über eine reichverzierte bietet außerdem einen wunderbaren

**Meditatives Training und Bewusstseinstaining steht im Mittelpunkt dieser Reise.**  
**Wer möchte, kann auch PranaVita „Tool Kit“ und/oder „Pfade der Liebe“ erlernen.**

Neben dem Besuch von Sehenswürdigkeiten in und um Kathmandu werden wie viel erfahren über die buddhistische Philosophie und Tradition, spirituelle Übungen praktizieren, Mantren lernen und wir können auch den Meditationen der Mönche beiwohnen. Es ist der „Weg nach innen“, den wir in diesen paar Tagen gehen wollen.



In **Pharping**, einem der stärksten Kraftplätze in der Nähe Kathmandus, werden wir uns einige Tage aufhalten und ein 2tägiges Schweige-Retreat machen.

Wir besuchen **Bodnath**, wo die größte Stupa Nepals mit 108 Gebetsmühlen bewundert werden kann und **Pashupatinath**, die hinduistischen Verbrennungsstätten. Ebenso die alte Königsstadt **Bhagtapur**.



**Termin:** **5. - 19. April 2019**  
Eine frühere Anreise oder spätere Abreise ist möglich.

**Kosten:** € 820,-- oder € 970,-- mit PranaVita „Tool Kit“ oder „Pfad der Liebe“

inklusive: Nächtigung in 2-Bett-Zimmern oder 1-Bett-Zimmern mit Frühstück in Kathmandu, Nächtigung und Vollpension in Pharping, alle Transfers und Besichtigungen, meditatives Training

exklusiv: Essen in Kathmandu (nicht teuer), Flug und private Einkäufe, Visum für Nepal: ca. € 30,-- am Flughafen in Kathmandu erhältlich – bitte 1 kleines Foto mitbringen.  
**Everest-Rundflug** von 1 Stunde - wer möchte - € 165,--

Mehr Infos unter: [www.prana.at](http://www.prana.at) – Reisen und Urlaub.

**Herzlichst willkommen!**