

MIT YOGA VON AMRITSAR bis nach SÜDINDIEN März 2025



Hast du nicht schon lange von Indien geträumt? Oder spürst du, wie die Spiritualität und Magie dieses besonderen Landes dich immer wieder tief in deinem Herzen berührt?

Vielleicht hast du dich bisher einfach nicht getraut diesem Ruf von „Mother India“ zu folgen, weil es dir allein und ohne fachkundige Anleitung zu anstrengend oder zu gefährlich erschien?

Dann komm mit uns mit! Als Gruppe von Kundalini Yoga Schüler/innen und Lehrern und in Kooperation mit der 3HO Akademie wollen wir gemeinsam aufbrechen, um das „goldene Indien“ zu entdecken.

So kannst du dir ein ganz persönliches Bild von Indien machen. Ein Bild, das auf direkter Erfahrung beruht und sowohl das moderne als auch das ursprüngliche Indien mit einbezieht.

Gleichzeitig bekommst du einen lebendigen Zugang zu den Wurzeln des Yoga.

Wäre dies nicht die optimale Ergänzung und Bereicherung für deine Yoga Praxis?

Genau darum und aus vielen Gründen mehr sind unsere Yoga Reisen mittlerweile zu einer beliebten Tradition geworden.

Da viele Teilnehmer/innen immer wieder gerne mit uns reisen, bieten wir jedes Jahr eine **NEUE** und etwas andere Tour an.

Unsere aktuelle Reise im März 2025 wird mit dem Motto



das Wichtigste zuerst beginnen. Nach einem kurzen Zwischenstopp in **Delhi**, der mehr dem Ausschlafen und Ankommen dient, geht es direkt nach **AMRITSAR**.

Diese besondere Stadt mit dem Goldenen Tempel im Zentrum ist der eigentliche Startpunkt unserer Reise. Nur an wenigen Stellen wirst du die spirituelle Energie und Schönheit Indiens so konzentriert antreffen, wie hier. Deshalb verbringen wir volle 4 Tage und Nächte an diesem heiligen Ort.



Von dort geht es mit einem kurzen Inlandsflug weiter nach **MUMBAI**, dem Tor Südindiens. Der Süden Indiens war schon immer eine Wiege der Spiritualität und Gottverwirklichung. Als Gegenpol zu den Himalayas, in denen die mehr nach innen gerichteten asketischen Traditionen ihren Ursprung haben, wenden sich die Menschen in Süden bewusst dem Weg von Familie und Wohlstand zu, um so die Wiedervereinigung mit unserem göttlichen Ursprung zu erleben.



Hier wollen wir die meiste Zeit unserer besonderen Yoga Reise verbringen. Die einzelnen Orte unserer Tour reihen sich wie die Perlen einer goldenen Mala aneinander.

Die historische Residenz und Tempelstadt **HAMPI**, das elegante **MYSORE** mit seinem riesigen Maharadscha Palast und **COORG** mitten in Indiens fruchtbaren Kaffeeplantagen sind unsere bewusst ausgewählten Stationen.



Höhepunkt und gleichzeitig Abschluss unserer Reise ist das **Neeleshwar Hermitage** am arabischen Meer.

In diesem schon seit vielen Jahren als das beste Beach Resort Keralas gekürnten Hotel, wollen wir noch einmal vier volle Tage und Nächte verbringen.

Viele der international bekannten Yoga Lehrer/innen bieten hier ihre Retreats an, denn es ist die optimale Kombination von Yoga und Meer. Warum nicht auch wir?

Hier kannst du dich wunderbar erholen und gleichzeitig tief in die Erfahrung des Yoga eindringen. Unsere Reise ist dieses Jahr bewusst „langsam“ gestaltet. Wir beginnen und enden jeweils mit einem großen Block von 4 Nächten am gleichen Ort. Auch an den Zwischenstopps verbringen wir meist 2 Nächte im gleichen Bett. So sind wir insgesamt 19 Tage unterwegs.



Spricht dies das an?

Dann fühl dich von Herzen eingeladen.

Namaste, Sat Nam und herzlich willkommen.

Hier unser Programm im Detail:

Di. 4. März 2025: Wir starten als Gruppe entspannt am frühen Abend mit einem Direktflug von Frankfurt nach Delhi. Frankfurt ist bundesweit gut angebunden, so dass jeder die Reise bequem in seiner Heimatregion beginnen kann.

Mi. 5. März 2025: Bereits am Morgen bist du nun in **DELHI** – Indiens Hauptstadt. Du wirst überrascht sein, wie grün Delhi ist. Entlang blumengeschmückter Schnellstraßen geht es direkt in unser Hotel. Hier kannst du dich erst einmal ausruhen, bevor wir uns als Gruppe zu unserem Begrüßungsseminar treffen.

Danach besuchen wir **Delhis schönsten und größten Sikh Tempel, den Gurudwara Bangla Sahib** und beschließen den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen in einem „richtig indischen“ Restaurant.

ÜN/Nachmittags-Snack, Dinner:

Hotel The Royal Plaza**,**

Delhi <https://www.hoteltheroyalplaza.com/>





Do. 6. März 2025: Du wirst spüren, wie du nun von Minute zu Minute mehr in Indien ankommst. Nach der morgendlichen Yoga Stunde und dem leckeren Frühstücksbuffet, erhole dich gerne noch ein wenig am Pool unseres Hotels. Am frühen Nachmittag erlebst du dann auf unserer **Stadtrundfahrt** erste Eindrücke vom heutigen Delhi.



Ein Höhepunkt wird sicher der Besuch des eleganten **Akshardham Tempels** werden. Dort erleben wir auch die beeindruckende Wassershow und unser Abendessen findet ebenfalls auf dem Tempelgelände statt.

ÜN/ Fr.: **Hotel The Royal Plaza****, Delhi**

Fr. 7. März 2025: Genieße noch einmal das opulente Frühstücksbuffet unserer Unterkunft. Direkt danach bringt uns unser eigens für die Gruppe gecharterter Bus zurück zum Flughafen, denn heute fliegen wir mit IndiGo - Indiens größter Airline - direkt nach **AMRITSAR**.



Jetzt bist du im Zentrum der Sikh Kultur. Damit du dich gleich würdig empfangen fühlst, haben wir dir ein elegantes Hotel in Fußentfernung zum Golden Temple gebucht. Am Nachmittag lädt dich Hari Kartar Kaur, unsere Yoga-Lehrerin, auf der schattigen Dachterrasse unseres Hotels zu deiner ersten Yoga Stunde in Amritsar ein.



Nach dem Abendessen wirst du nun hautnah die besondere Energie von Amritsar erleben. Die elegante Fußgängerzone führt uns direkt zum Golden Temple. Und dann wirst du „Ihn“ zum ersten Mal sehen: Den Goldenen Tempel- den Traum und das „Mekka“ vieler Inder! Dieses Erlebnis wird noch lange in dir nachwirken.

ÜN/FR: Hotel Ramada by Wyndham Amritsar **, Amritsar**

<https://www.wyndhamhotels.com/ramada/amritsar-india/ramada-amritsar/overview?CID=LC:RA::GGL:RIO:National:31294&iata=00093796>



Sa. 8. März 2025: Der Goldene Tempel ist eine ganz besondere energetische Wesenheit. Er steht nicht nur als Gebäude im Außen, er existiert genauso im Inneren, im Zentrum deines Herzens. Vielleicht erlebst du schon sehr schnell, wie die beiden miteinander kommunizieren. Dies wird dir natürlich am besten gelingen, wenn du den Golden Temple und die Atmosphäre des gesamten Tempelbezirks ganz persönlich, auf deine Art und in deiner

Geschwindigkeit auf dich einwirken lässt. Deshalb haben wir dir den ganzen Tag für dieses

Erlebnis reserviert. Amritsar heißt übersetzt „Haus Gottes“. Der ganze Ort strahlt diese Qualität aus. Das kurze Video <https://youtu.be/m701WKQMeYQ> gibt dir einen ersten Vorgeschmack.

ÜN/FR: Hotel Ramada by Wyndham Amritsar **, Amritsar**

So. 9. März 2025: Heute hast du gleich mehrere Optionen, den Tag zu gestalten. Entweder du besuchst noch einmal ganz individuell und auf deine Art den Golden Tempel und nimmst dort zum Beispiel ein rituelles Bad im Teich des „Nektars der Unsterblichkeit“...

Oder du schenkst dir nach unserer morgendlichen Yoga Runde noch ein paar sonnige Stunden am Pool und schließt dich am Nachmittag unserer geführten Shopping Tour an. Folge einfach deinem Herzen.

ÜN/FR: Hotel Ramada by Wyndham Amritsar **, Amritsar**

Mo. 10. März 2025: Jetzt ziehen

wir weiter. IndiGo bringt uns in gerade mal 90 Minuten von Amritsar nach Mumbai. Nun bist du schon in Südindien. Du wirst spüren, dass die Atmosphäre hier ganz anders ist. MUMBAI oder Bombay wie es früher hieß, ist eine 16 Millionenstadt und gleichzeitig die Finanzmetropole Indiens. Nirgendwo sonst prallen Arm und Reich deutlicher aufeinander.



Mumbai ist das Ergebnis intensiver Landgewinnungsmaßnahmen. Anfang des 16. Jh. wurde die Stadt als Bombay bekannt. Der Name kommt von „Bom Bahia“, was gute Bucht bedeutet. Die heutige Bezeichnung Mumbai wird von der Bevölkerung schon ebenso lange verwendet und kommt von Mumba Devi, der Hindu Göttin der Koli Fischer.

Wir lassen unseren Reisetag ruhig ausklingen. Nach der Yoga Stunde und einem leckeren Dinner-Buffer, werden wir den Abend am Chowpatty Beach verbringen, denn jetzt sind wir erstmals am Meer.

Dinner, ÜN, Fr.: Hotel Ramee Guestline Dadar **, Mumbai**

<https://rameehotels.com/ramee-guestline-hotel-dadar/>

Di. 11. März 2025: Ist das nicht wunderbar? Heute haben wir einen ganzen Tag zum Sightseeing in Mumbai eingeplant. Wir beginnen unsere Tour am berühmten **Dhobi Ghat** (dem großen Waschplatz) mitten in Mumbai. Vor über 135 Jahren ließen die Briten hier die



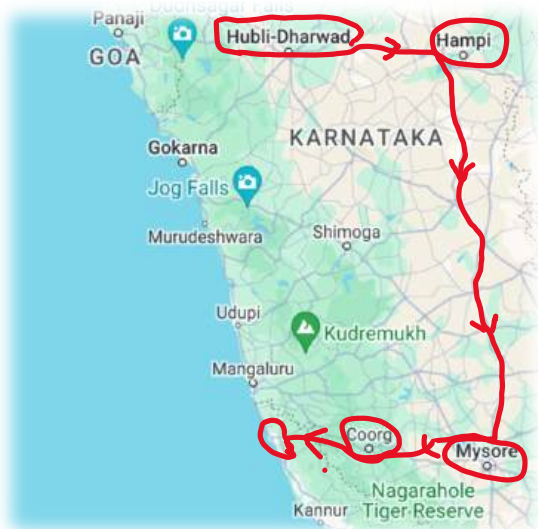
ersten gemauerten Waschbecken errichten. Sie sind noch heute in Betrieb! Täglich waschen, trocknen und bügeln die Dhobis (eine lokale Volksgruppe) hier bis zu 1 Millionen Kleidungsstücke. Es ist schon fast ein Wunder, dass jedes Teil auch wieder seinen Besitzer findet. Danach treffen wir uns zu Tea and Snacks im eleganten **Taj Mahal Palace Hotel**. Von hier aus hast du einen herrlichen Blick auf das „Gateway to India“, dem Wahrzeichen der Stadt.



Optional und wenn die Gruppe dies möchte, können wir vom Hafen direkt zur **Insel Elephanta** mit seinen, dem Gott Shiva gewidmeten Höhlentempeln, übersetzen. Oder wir schauen uns auf eigene Faust ein wenig am Hafen um.

Dinner, ÜN, Fr.: Hotel Ramee Guestline Dadar **, Mumbai**





Mi. 12. März 2025: Nach einem entspannten Vormittag geht es um 15 Uhr mit einem kurzen Inlandsflug weiter nach Hubli-Dharwad. Hubli liegt im südindischen Bundesstaat Karnataka geographisch etwa auf der Höhe von Goa. Jetzt bist du schon ziemlich weit im Süden Indiens und unser eigens für die Gruppe gecharterter Bus bringt dich noch heute nach **HAMPI**.

Auf dem Foto haben wir dir den gesamten Verlauf der nun vor uns liegenden Tour markiert. So hast eine erste Übersicht.

Aber nun zurück nach Hampi. Diese alte Königsstadt ist ein besonderer Ort. Gut 200 Jahre lang, so etwa von 1340 bis 1560, war Hampi die Hauptstadt des Königreiches Vijayanagar. Auf dem Höhepunkt seiner

Macht kontrollierte Vijayanagar, als letztes großes Hindu-Reich, fast ganz Südindien. Über mehrere Jahrhunderte wurden hier gewaltige Paläste und Tempelanlagen gebaut, denn Handel und Kultur florierten, wie nirgendwo sonst in Indien. Auch wenn Hampi heute mehr eine historische Stätte ist, wirst du die intensive mystische Energie spüren.

„There is no paradise on earth, but there are peaces of it in Hampi“...heißt es im YouTube Video auf der Webseite unseres Hotels.

<https://youtu.be/hAmcE3it3UA>

Dinner, ÜN, Fr.: Hotel Malligi**, Hampi**

<https://malligihotels.com/>

Do. 13. März 2025: Wie wär's wenn wir unsere Besichtigung der beeindruckenden Tempelanlagen, durch eine kleine Bootstour auflockern würden? Dann steig ein, denn das wird lustig!





Aber auch die gewaltigen Tempelanlagen werden dich beeindrucken. Hampi war zu seiner Glanzzeit eine der reichsten Städte der Welt.

Hier gibt es „musikalische Säulen“, die wenn du sie anschlägst, unterschiedliche Töne wie auf einem Instrument von sich geben.

Prunkvolle Tempelwagen stehen in Stein gemeißelt am Weg.



Und rate mal, welche bekannte Yoga-Position hier in Stein verewigt wurde?

Das Video zeigt die beeindruckende Landschaft mit all den großartigen Bauwerken in diesem weltweit größten Open Air Museum.

https://youtu.be/ChchmDc_OhI

Eines solltest du dir auf keinen Fall entgehen lassen:
Den romantischen

Sonnenuntergang in der Felsenlandschaft oberhalb des gewaltigen Shiva Tempels. Das ist absolute Weltspitzenklasse...

Du wirst sehen, Hampi ist und war ein verstecktes Juwel.

Dinner, ÜN, Fr.: Hotel Malligi**, Hampi**





Fr. 14. März 2025: Nach der bunten Sightseeing-Tour durch Hampi hast du jetzt wieder einen vollen Erholungstag in unserem Hotel. Natürlich kannst du dich auch auf eigene Faust noch ein wenig umschauen. Am frühen Abend treffen wir uns als Gruppe in einem lokalen Restaurant zum Dinner. Und dann bringen uns mehrere Taxis mit all unserem Gepäck zum Bahnhof. Vielleicht ahnst du ja schon, was jetzt kommt.-) Genau! Um 21:10 Uhr startet unser nächstes Abenteuer: Der Nachtzug nach **MYSORE**.

Sa. 15. März 2025: Schauen wir mal, wie komfortable die Zugfahrt werden wird. Natürlich haben wir für jeden ein eigenes Bett im Liegewagen reserviert. Sogar frisches Bettzeug liegt für dich bereit. Vielleicht schläfst du ja gar nicht schlecht während der Fahrt. Genügend Zeit zum Ruhen oder für ein Schwätzchen mit deinen Nachbarn wirst du auf jeden Fall haben, denn der Zug rattert gemütlich durch die Nacht. Erst um 8:50 Uhr erreichen wir dann unser nächstes Ziel: **MYSORE**

Auch hier haben wir wieder ein komfortables Hotel für dich reserviert. Vielleicht erklimmen wir am Nachmittag den Hügel mit einem beeindruckenden Tempel etwas außerhalb der Stadt, um dort in der Abendsonne unsere Yoga Stunde zu genießen. Etwas Bewegung an der frischen Luft wird dir sicher guttun.
Dinner, ÜN, Fr.: Hotel Sandesh the Prince**, Mysore**

<https://www.sandeshtheprince.com/>

So. 16. März 2025: In Mysore herrschen das ganze Jahr über angenehme Temperaturen. Das macht die Stadt zu einem der besten Wohnorte im südindischen Bundesstaat Karnataka. Als Kulturhauptstadt der Region ist Mysore gleichzeitig eine der saubersten Städte Indiens. Und als Welthauptstadt der Räucherstäbchenproduktion ist sie international bekannt. Schau mal auf die Packung deiner liebsten Räucherstäbchen.



Vielleicht kommen sie aus Mysore, denn viele namhaften Hersteller haben hier ihre Produktionsstätten.



Die mit Abstand größte Touristenattraktion ist der **Palast des Maharadschas von Mysore**.



Er wird aktuell von Yaduveer Krishnadatta Chamaraja Wadiyar dem 27. Wächter des Königshauses von Mysore bewohnt. Erbaut von einem englischen Architekten kommt diesem Gebäude vor, wie ein Märchenschloss. Wir wollen es heute von außen und innen bestaunen, aber seinen größten Glanz entfaltet der Palast am Abend, wenn er von mehreren Tausend Glühlampen in Szene gesetzt wird. Unsere letzte Yoga Reisegruppe war so begeistert, dass sie gleich einen Freudentanz hingelegt hat. ☺ Vorher, d.h. am Nachmittag durchstöbern wir den Devaraja Basar, der oft als einer der interessantesten Märkte Asiens beschrieben wird.
ÜN, Fr.: Hotel Sandesh the Prince**, Mysore**

Wir wollen es heute von außen und innen bestaunen, aber seinen größten Glanz entfaltet der Palast am Abend, wenn er von mehreren Tausend Glühlampen



Mo. 17. März 2025: Jetzt müssen wir etwas Strecke gewinnen, denn wir wollen ja auch noch ans Meer! Damit die Fahrt nicht zu lang wird, legen wir einen passenden Zwischenstopp in **COORG** ein. Hier bist du in einem der feinsten Kaffee Anbaugebiete Indiens. Egal ob du Kaffee magst oder nicht, diese Sorte solltest du auf jeden Fall probieren.

Die Terrasse unseres luxuriösen Hotels wäre dafür sicher ein guter Ort. Wenn du möchtest tu' dies noch bevor wir in der Abendsonne einen ausgedehnten Spaziergang durch die immergrünen Kaffeeplantagen unternehmen, oder gönne dir den Kaffeegenuss spätestens beim Frühstücks-Buffer am nächsten Morgen.

Dinner, ÜN, Fr.: Hotel Windflower Resort**, Coorg**

<https://www.thewindflower.com/coorg/>



Di. 18. März 2025: Jetzt ist es nicht mehr weit, bis zum krönenden Abschluss unserer Tour. Unser Bus bringt uns durch grüne Landschaften immer weiter gen Westen. In der Mittagsonne überqueren die „Western Ghats“, Indiens Ayurveda Heilkräuter Gärten. Dann sind wir in Kerala, „Gods own Country“, wie es das indische Tourismus Ministerium vollmundig ausdrückt. Nun dauert es nicht mehr lang und schon sind wir am Meer!



Das **NEELESHWAR HERMITAGE** ist ein besonderer Ort. Du wirst das bereits bei der Ankunft merken. Schon der Name ist ungewöhnlich. Ein **Hermitage** ist ein Rückzugsort, um ganz bei sich selbst anzukommen. Viele Adelshäuser, wie z.B. König Ludwig der 14., Frankreichs „Sonnenkönig“, oder der russische Zar „Peter der Große“ hatten solch eine Hermitage. **Neeleshwar** bedeutet „Blauer Herr“ und steht in der Hindu Tradition für Shiva, den Gott der Transformation und den „Herren“ des Yoga.

Hier wollen wir noch einmal 4 Tage und Nächte verbringen.

Schau dich gern erst einmal um. Wir wohnen in luxuriösen Bungalows erbaut aus natürlichen Materialien im traditionellen Stil. Das Video gibt dir einen ersten Eindruck.

<https://youtu.be/T0aTUGiw8F4>

Dinner, ÜN, Fr.: Hotel Neeleshwar Hermitage **, Neeleshwar**

<https://www.neeleshwarhermitage.com/>



Mi. 19. März 2025: Wow, ist das nicht wie im Paradies? Die Tage, die wir hier verbringen, werden dir wie ein ganzer Urlaub vorkommen. Atme durch und nimm dir Zeit für dich.

Möchtest du den beeindruckenden Privatstrand genießen oder lieber am Pool entspannen? Wie wäre es mit einer ayurvedischen Pulsdiagnose und einer entspannenden Ölmassage? Oder möchtest du lieber die Meeresbrise am Strand genießen und dort dein Bad nehmen? Natürlich kannst du auch einfach auf der Terrasse deines Bungalows sitzen und gemütlich deinen „Morning Tea“ schlürfen. Alles ist heute möglich.



Dinner, ÜN, Fr.: Hotel Neeleshwar Hermitage **, Neeleshwar**



Do. 20. März 2025: Im Neeleshwar Hermitage bieten viele international bekannte Yoga Größen ihre Retreats an. Hari Kartar, unsere Yoga Lehrerin (hier im Look einer indischen Prinzessin.-), will dem natürlich nicht nachstehen und hat für uns als Gruppe ein besonderes Yoga Set

ausgearbeitet. Wenn du magst, kannst du jetzt auch jeden Tag zweimal d.h. morgens und abends am Yoga Unterricht teilnehmen. Es gibt dafür eine große Terrasse

direkt am Meer. Oder fändest du es besser, wenn wir unsere Abendyoga Session direkt am Strand anbieten, um danach gemeinsam die Abendsonne zu verabschieden?

Dinner, ÜN, Fr.: Hotel Neeleshwar Hermitage **, Neeleshwar**



Fr. 21. März 2025: Nach dem Frühstück im Barfuß-Restaurant direkt am Meer liegt heute noch ein wunderbarer Tag vor dir. Yoga, Ayurveda, der Infinity Pool oder Schwimmen im Meer ... du weißt ja, alles ist möglich. Hättest du Lust auf eine Bootstour durch die romantische Backwater Region Keralas? Dann steig gerne ein. Unser Boot wird dich gemütlich durch die Landschaft schippern.

Dinner, ÜN, Fr.: Hotel Neeleshwar Hermitage **, Neeleshwar**





Sa. 22. März 2025: Oh, bei so viel Schönheit fällt der Abschied natürlich schwer. Aber heute müssen wir trotzdem wieder los. Wir werden früh starten. Ein letzter Blick zum Meer und dann bringt uns ein Konvoi von Taxis direkt zum Flughafen **MANGALORE**. Dort haben wir einen Flieger ausgewählt, der uns in weniger als zwei Stunden zurück nach Mumbai bringt. Mumbai hat einen der elegantesten Flughäfen Indiens. Sobald du dein Gepäck für den internationalen Flug von Mumbai nach Frankfurt eingchecked hast, bleibt dir noch genügend Zeit für ein ausgiebiges Shopping. Der ganze Bereich nach der Security ist wie eine große Einkaufsmeile. Da kannst du noch schnell ein paar Geschenke für deine Liebsten erwerben oder ein schönes Erinnerungsstück für dich selbst. Um 13 Uhr startet unsere Maschine von Air Vistara, einer Tochtergesellschaft von Air India, von Mumbai als Direktflug nach

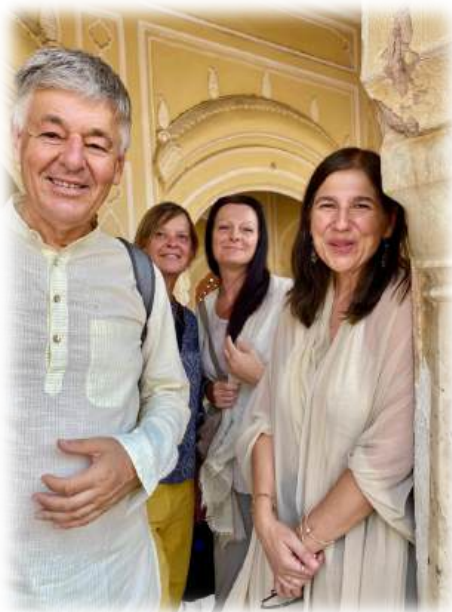
FRANKFURT. Dank der unterschiedlichen Zeitzonen bist du schon kurz nach 17:00 Uhr wieder in Deutschland. Mit etwas Glück schaffst du es dann noch bis nach Hause.

So. 23. März 2025: Ganz wichtig! Bitte reserviere dir den gesamten Sonntag zum bewussten Ausschlafen und Ankommen. Du wirst erstaunt sein wie anders sich Deutschland jetzt anfühlt im Vergleich zu Indien.

Wir sind uns sicher, die Eindrücke und Erinnerungen an unsere Reise werden noch lange in dir nachschwingen.

Danke, dass du dich für uns entschieden hast.
Wir freuen uns schon jetzt auf unsere gemeinsame Zeit.

Hari Kartar & Michael



Anmeldung und Gebühren:

Diese Reise ist eine gute Gelegenheit, Indien sicher und unter fachkundiger Anleitung zu erleben. Deine Gesundheit ist uns wichtig und wir werden alles tun, damit du gesund und voll guter Erfahrungen heimkehrst.

Auf der gesamten Tour wohnen wir bewusst in Hotels der 4**** bis 5***** Sterne Kategorie mit gehobenem europäischem Standard. Das macht die Reise auf den ersten Blick zwar etwas teurer, hat aber den großen Vorteil, dass du dich von Anfang an geborgen und gut versorgt fühlst. So kannst du dich der spirituellen Seite Indiens schneller und leichter öffnen.

Damit du diese besondere Reise auch finanziell stemmen kannst, ist der Bezahlvorgang in mehrere Schritte aufgeteilt.



Schritt 1: Melde dich mit dem beigefügten Anmeldeformular an. Mit deiner Anmeldebestätigung ist als 1. Teilbetrag unsere Seminar- und Betreuungs-Gebühr von 430,- € fällig. So hast du deinen Platz verbindlich gesichert.

Schritt 2: Berate dich mit der Gruppe auf einer speziell angesetzten Zoom Konferenz, **um die passenden Flüge zu finden**. Wenn du magst, kannst du direkt im Anschluss deinen Flug buchen. Du benötigst nur den internationalen Hin- und Rückflug ab / bis Frankfurt. Wenn du Unterstützung brauchst, sind wir gerne für dich da.

Die innerindischen Oneway Flüge bucht unsere indische Agentur als Gruppenticket und stellt dir dies gesondert in Rechnung.

Schritt 3: Den eigentlichen Reisepreis zahlst du in drei bequemen Teilbeträgen.

Die erste Rate über 800,- € solltest du **bis 15. Dezember 2024** auf unser deutsches Konto überweisen. Wir werden sie an Discovery Journeys India, den Veranstalter unserer Reise, weiterleiten.

Den zweiten Teilbetrag über 900,- € überweise bitte **bis 1. Februar 2025**.

Den Restbetrag von 1270,- € zahlst du entweder online an unseren indischen Reisepartner oder einfach in bar oder per Kreditkarte **am 5. März 2025 nach deiner Ankunft in Delhi**.

Wenn es für dich einfacher ist, kannst du die Ratenhöhe auch individuell festlegen, oder den **Gesamtbetrag von 2970,- €** nach deiner Ankunft in Delhi bezahlen.



Zusätzlich fällt für diese Reise eine Seminar- und Betreuungsgebühr von 430,- € / Person an.

Damit finanzieren wir die Kosten der Reise - Vorbereitung, - Leitung und - Betreuung, sowie alle Yoga- und Seminarstunden während der Reise.

Du bekommst hierüber einen Beleg, der auch gleichzeitig als **Anmeldebestätigung** dient und deinen Platz verbindlich sichert.



Im Reisepreis enthalten sind alle Übernachtungen in Hotels der 4**** bis 5***** Kategorie, tägliche Frühstücksbuffets, hochwertige Transportmittel mit Fahrer und Assistenten, die Kosten für Danveer Singh (Bild), unseren indischen Betreuer, Kosten für Motor- und Fahrrad-Rikshas, Airport Transfers, Eintrittsgelder, Tempelspenden etc.

Die **Abendessen** (Dinner) nehmen wir entweder bequem in unserem Hotel ein (dann sind sie wie im Programm aufgeführt im Reisepreis enthalten) oder wir gehen gemeinsam in einem netten Restaurant „außer Haus“ essen (dann zahlst du separat

entsprechend deiner Bestellung). Zusätzliche Mahlzeiten und Getränke übernimmst du selbst.

Einzelzimmer können für die gesamte Reise mit einem **Zuschlag von 1390,- €** dazugebucht werden.

NICHT im Reisepreis enthalten sind die **Kosten für Flugtickets**, denn diese variieren je nach Buchungszeitpunkt deutlich. Rechne mit ca. 900 € bis 1100 € für alle Flüge zusammen. Je früher du dich entscheidest, desto günstiger sind erfahrungsgemäß die Flugtickets.

Die Reise findet statt, sobald sich **mindestens 9 Teilnehmer** verbindlich angemeldet haben. Gleichzeitig werden wir für diese besondere Reise aus technischen Gründen auf **max. 16 Teilnehmer/innen** begrenzen.

Um den Ausfall der Reise aufgrund von Krankheit, familiärer Situationen oder politischer Veränderungen abzusichern, empfehlen wir eine Reise-Komplettversicherung wie du sie im Internet oder auf www.oneness-reisen.de findest. Michael berät dich gerne.

Aufgrund des **größten Pilgerfestes der Welt** im Januar und Februar 2025 in Allahabad sind die für die Reise vorgesehenen **innerindischen Flüge schnell ausgebucht!!**

Falls du mitkommen möchtest, empfehlen wir **die Reise möglichst umgehend** zu buchen! Nur so kannst du sicher sein, dass wir dieses Angebot für dich festhalten können. Obendrein bekommst du dadurch die günstigsten Flugtickets.



Reiseleitung und Betreuung:

Wann immer du uns brauchst, sind wir mit Herz und Hand für dich da.



HARI KARTAR KAUR (Dzenet Hodza), langjährige Hatha und Kundalini Yoga-Lehrerin, KRI/3HO (Stufe 1 und 2), Kundalini Yoga Lehrer Ausbilderin (Stufe 1), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin, Diplom Kunsttherapeutin und Butoh-Tanztheaterlehrerin.

Hari Kartar ist unsere Yoga-Lehrerin für die gesamte Tour.

www.praxis3in1.de



und **MICHAEL HÜBENER**, Kundalini Yoga und Karam Kriya Praktizierender, TM Meditations-Lehrer, Advanced Oneness Trainer... und als Seminar- und Reiseleiter seit mehr als 25 Jahren regelmäßig in Indien unterwegs...

Michael ist mit seinen Reisebüro- und Indienkenntnissen für die Vorbereitung, Organisation und Reiseleitung vor Ort verantwortlich.

www.oneness-reisen.de

Bei Fragen helfen wir gern.

Hari Kartar Kaur info@praxis3in1.de Tel. 0160-90129966

Michael Hübener info@oneness-reisen.de Tel. 0170-8655928

Spürst du schon den Ruf von „Mother India“?

Dann sei dabei! Wir freuen uns auf eine wunderbare Zeit mit dir.

Sat Nam, Namaste und herzlich willkommen.

Anmeldung

Mit Yoga von Amritsar bis nach Südindien März 2025



Hiermit melde ich mich verbindlich für die von Dzenet Hodza (Hari Kartar Kaur) und Michael Hübener betreute 19-tägige Gruppenreise an und buche die **Tour vom 4. bis 22. März 2025**. Der **Reisepreis von 2970,- €** ist zahlbar an Discovery Journeys India in Delhi / Indien. Ratenzahlung möglich.

Hinzu kommt die **Seminar-und Betreuungspauschale von 430,- € pro Person**, zahlbar an Michael Hübener stellvertretend für alle Betreuer.

Meine persönlichen Daten:

Vorname

Nachname

Straße

PLZ / Ort

Telefon

Handy

E-Mail-Adresse

Geburtsdatum

Ich möchte auf der gesamten Tour im **EZ** wohnen. **Zuschlag 1390,- €**

Eine Person und Telefonnummer, die im Notfall benachrichtigt werden soll:

Ort, Datum Unterschrift

Ergänzende Hinweise und Rücktrittsbedingungen:

Dies ist eine betreute Gruppenreise, die mit viel Engagement professionell vorbereitet und durchgeführt wird. Ziel ist es, durch neue Eindrücke deinen Horizont zu erweitern und dein Bewusstsein für bisher unentdeckte Kulturen und Erfahrungsräume zu öffnen. Alles ist individuell geplant und auf die Gruppe abgestimmt. Der Gruppenprozess und die Anbindung an die Gruppe sind essenzieller Bestandteil der Reise. Individuelle Aktivitäten sind mit der Gruppenleitung abzusprechen. Die Gruppenleitung ist berechtigt, Teilnehmer/innen, die den Gruppenprozess wiederholt stören, ohne Erstattungsanspruch und auf eigene Kosten nach Hause zu schicken. Rechne mit einer Gruppengröße zwischen 12 und 16 Personen.

Unser Kooperationspartner und **lokaler Veranstalter der Südindien YOGA Tour März 2025** ist die Firma DISCOVERY JOURNEYS INDIA PVT. LTD., 402, Tower 2, DLF Corporate Greens. Southern Peripheral Rd, Sect 74A, Gurugram, Haryana 122004 (New Delhi NCR), India, Tel: +91 124 5180960, Mobil: +91 9910068601 info@discoveryjourneysindia.com www.discoveryjourneysindia.com

Vermittler und organisatorischer Betreuer der Indien Reise vor Ort ist MICHAEL HÜBENER, Wallastr. 1, 55118 Mainz, Tel. 0170-8655928, info@oneness-reisen.de www.oneness-reisen.de

Seminarleiterin, spirituelle Betreuerin und Yoga Lehrerin dieser Tour ist HARI KARTAR KAUR, Dzenet Hodza, Ernst-August-Str. 1, 22605 Hamburg. Tel. 0160-90129966, info@praxis3in1.de, www.praxis3in1.de

Mit deiner Buchung gehst du einen **Reisevermittlungsvertrag** ein. Wir werden nach Buchungseingang dein Zimmer in den angegebenen Hotels plus die entsprechenden Transportleistungen verbindlich buchen und entsprechende Kostenzusagen leisten.

Bei Reiserücktritt innerhalb der letzten 4 Monate vor Reisebeginn sind 25 % des Reisepreises fällig, innerhalb der letzten 2 Monate vor Reisebeginn sind 50 % des Reisepreises fällig und innerhalb der letzten 4 Wochen vor Reisebeginn sind 90 % des Reisepreises als Ausfallleistung zu zahlen, da Zimmer, Verkehrsmittel langfristig verbindlich gebucht sind. Du kannst einen Ersatzteilnehmer nennen, der deinen Platz übernimmt. Dann fallen nur 70,- € Umbuchungsgebühr an.

Nach deiner Buchung erhältst du wertvolle Tipps zum Reiseverlauf, zur Vorbereitung, zu Impfungen, Gesundheitsvorsorge, Kleidung etc. Die Gruppe wird im Vorfeld der Reise durch **Zoom Konferenzen** zusammengeführt.

Jeder Reiseteilnehmer ist für sein Reisegepäck und seine Gesundheit selbst verantwortlich. Aufgrund der intensiven Vorbereitung und Betreuung der Gruppe ist das gesundheitliche Risiko deutlich geringer als bei einer individuellen Indien Reise. Zur Abdeckung der Kosten des Reiserücktritts und einer medizinischen Versorgung im Ausland empfehlen wir eine **Reise-Komplettversicherung**, wie sie z.B. auf www.oneness-reisen.de im Internet angeboten wird.

Programmänderungen und Nutzung anderer Unterkünfte entsprechend der Situation vor Ort, vorbehalten.

Wie alle indischen Reiseunternehmen ist unser Veranstalter Discovery Journeys India, **in keiner Weise haftbar** für Verlust, Bruch oder Diebstahl persönlicher Gegenstände, witterungsbedingte Schäden, gesundheitliche Schäden, Unfälle, Tierbisse etc, Verspätungen, politische Aufstände, Streiks oder jegliche anderen unvorhersehbaren Ereignisse. In all diesen Situationen werden wir unser Bestes geben, dich als unsere(n) Reiseteilnehmer/in bestmöglich zu unterstützen und entsprechend zu schützen.

Diesen Anmeldebogen **bitte ausdrucken, vollständig ausfüllen und zurücksenden** an:

Michael Hübener, Wallastr. 1, 55118 Mainz, Germany

Du kannst auch einen Scan oder ein Foto des ausgefüllten Anmeldebogens per E-Mail senden an: M.Huebener@web.de

Direkt nach Eingang deiner Anmeldung werden wir uns mit dir in Verbindung setzen, um alle weiteren Schritte zu besprechen. Namaste und schön, dass du dabei bist.