

VORANKÜNDIGUNG!

Vom Goldenen Tempel bis zu den Ausläufern des Himalayas

Eine 20-tägige Yoga- und Pilgerreise
vom 21. März bis 9. April 2026

Diese Tour ist ein Eintauchen in die lebendige Tradition der Sikhs, in die Ruhe und Schönheit des Himalayas und in die zeitlose Spiritualität Indiens, die seit Jahrhunderten Suchende aus aller Welt immer wieder aufs Neue anzieht.

Unsere Yoga-Reise beginnt in der pulsierenden Stadt **Delhi**, wo wir die Kontraste zwischen der Pracht der islamischen Herrscher und dem modernen Indien erkunden.



Von dort geht es direkt nach **Amritsar**, der Heimat des Goldenen Tempels, der mit seiner einzigartigen Ausstrahlung Menschen aus aller Welt immer wieder aufs Neue berührt. Volle 4 Tage und Nächte werden wir in Amritsar (dem spirituellen Zentrum der Sikhs) verbringen, um unsere ganz persönliche Verbindung zum Golden Temple und seiner besonderen Energie aufzubauen. Spirituell gestärkt und neu ausgerichtet starten wir nun mit dem eigens gecharterten Bus unsere Pilgerreise in die „Foothills“ des Himalayas.

Einen besonderen Höhepunkt bildet der **Vaishno Devi-Schrein in Katra**. Pilger aus ganz Indien begeben sich hier auf eine Bergwanderung, um in einer versteckten Höhle hoch oben im Tal den Segen von Indiens bekanntester Devi zu erbitten. Wir übernachten in direkter Nähe des Heiligtums, bevor wir am nächsten Tag ins Tal wandern, um die Eindrücke in einem komfortablen Hotel nachwirken zu lassen.

Danach geht es weiter in das üppig grüne **Kangra-Tal**. Mit herrlichem Blick in die schneebedeckten Spitzen des Himalayas ziehen wir uns dort zu einem kleinen Yoga Retreat zurück. Sanfte Spaziergänge, die täglichen Yoga Stunden sowie Besuche alter Shiva-Tempel und buddhistischer Klöster werden dich immer mehr mit dir selbst und deinem wahren Sein in Berührung bringen.





Zum Abschluss fahren wir mit unserem Bus die steile Bergstraße hinauf nach **Dharamsala** und McLeod Ganj. Hier vor der Kulisse der schneebedeckten Dhauladhar-Bergkette liegt der Sitz des Dalai Lama und das aktuelle Zentrum der tibetischen Kultur. Erlebe den bunten Mix aus tibetischen Pilgern und einer quirligen Stadt mit vielfältigen Shopping Möglichkeiten, bevor wir direkt von Dharamsala über Delhi unseren Heimflug antreten.

Wir haben diese Tour bewusst „langsam“ gestaltet um dir immer wieder Zeit zum Ankommen und eigenen Erkunden zu geben. Mit großen Blöcken (3 Nächte Delhi, 4 Nächte Amritsar, 3 Nächte Katra, 4 Nächte Kangra Tal und 3 Nächte Dharamsala) erzeugen wir Entschleunigung, sodass deine Eindrücke tief sinken und nachklingen können.

Die Reise wird von einem erfahrenen Team bestehend aus einem Kundalini Yoga Lehrer der 3HO Akademie, Danveer Singh unserem langjährigen indischen Tourguide und mir – Michael Hübener – als deutschem Organisator der Tour begleitet.



Hier unsere Reise im Detail:

Samstag den 21. März 2026

Abflug in Frankfurt und Ankunft in Delhi. Transfer zum Hotel und Zeit zum Ankommen und Ausruhen.



Sonntag & Montag 22. bis 23. März 2026

Erste Gruppentreffen, Yoga und Sightseeing in Delhi

Dienstag 24. März 2026

Nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen für einen kurzen Flug nach Amritsar (ca. 1 Stunde 15 Minuten). Schon am Abend genießen wir einen ersten Blick auf den Goldenen Tempel, der im Schein der Nachtlichter besonders beeindruckend glänzt.

Mittwoch bis Freitag 25. bis 27. März 2026

Gemeinsam und gleichzeitig auch ganz individuell erkunden wir die „Highlights“ von Amritsar.

Samstag 28. März 2026

Nach dem Frühstück starten wir unsere Tour nach Katra, dem Ausgangsort der Vaishno Devi-Pilgerwanderung. Die Fahrt durch die Landschaft von Punjab und Jammu dauert etwa 5–6 Stunden. Nach der Ankunft genießen wir eine entspannte Yoga Stunde in unserem komfortablen Hotel in Katra.

Sonntag–Dienstag 29.–31. März 2026

An diesen Tagen unternehmen wir die Yatra (Pilgerwanderung) zum Vaishno Devi-Schrein. Die Strecke geht etwa 12–13 km bergauf und dauert ca. 5–6 Stunden zu Fuß. Es gibt auch die Möglichkeit, auf Ponys zu reiten. Wir verbringen eine Nacht im Ashram in der Nähe des heiligen Tempelkomplexes und kehren am nächsten Tag nach Katra zurück. Ein zusätzlicher Tag ist als Puffer eingeplant, um Wetterbedingungen oder Darshan-Zeiten zu berücksichtigen. Drei Übernachtungen in Katra und eine Übernachtung im Ashram nahe dem Vaisno Devi-Schrein.



Mittwoch 1. April 2026

Heute geht es mit dem Bus von Katra entlang der Ausläufer der Himalaya Berge zum Kangra-Tal. Es ist eine malerische Busfahrt von etwa 6 Stunden, bevor wir für drei Nächte in unserem landestypischen Heritage-Hotel einchecken.

Donnerstag bis Samstag 2.– 4. April 2026

Wir genießen die friedliche Umgebung mit Yoga und Meditation, dem Besuch lokaler Tempel und sanften Spaziergängen.



Sonntag 5. April 2026

Nach einem gemütlichen Frühstück und dem Besuch des Norbulinka Zentrums für tibetische



Handwerkskunst sind wir schon am Nachmittag in Dharamshala/McLeod Ganj. Mit etwas Glück erleben wir vor unserem Hotel den Sonnenuntergang mit Blick in den Himalaya.

Montag und Dienstag 6. und 7. April 2026

In Dharamshala gibt es viel zu Entdecken. Natürlich besuchen wir den Klosterkomplex und Palast des Dalai Lama, aber es gibt auch viele nette Cafés mit tibetischem Buttertee

und lokale Märkte, die du auf eigene Faust erkunden kannst.

Jetzt hast du auch die letzte Gelegenheit spirituelle Dinge, Geschenke und persönliche Andenken einzukaufen.



Mittwoch 8. April 2026

Transfer zum Flughafen Dharamshala (Gaggal) für den kurzen Rückflug nach Delhi (ca. 1:25 Std.). Nach der Ankunft ruhen wir uns in einem Hotel nahe dem-Flughafen noch ein wenig aus. Nach einem gemeinsamen Abschiedsdinner, werden wir zum internationalen Flughafen von Delhi gebracht und treten unseren Nachtflug nach Deutschland an.

Donnerstag 9. April 2026

Schon am Vormittag triffst du wieder in Deutschland ein.
Nimm dir das Wochenende bewusst zum Ankommen.
So kannst du am Montag erholt an deinen Arbeitsplatz zurückkehren.

Diese Vorankündigung gibt dir einen ersten Einblick in unsere neue 3HO Kundalini Yoga Indienreise für 2026. Ist es nicht wunderbar, dass du dich immer wieder auf eine neue Yoga- und -Indienreise freuen kannst, die dir neben dem Goldenen Tempel jedes Mal eine andere Region Indiens zeigt?



Zurzeit arbeiten wir an allen Details, den Hotelbuchungen für diese März Reise 2026, etc.

Die Daten sind verbindlich festgelegt, so dass Du schon jetzt deinen Urlaubsantrag stellen kannst.

Wir geben alles, um dir diese Reise zu ähnlich günstigen Konditionen anzubieten, wie in den vergangenen Jahren. Natürlich werden wir auch wieder in sehr guten Hotels wohnen.

Da wir im Oktober und November 2025 noch zwei weitere Indienreisen vor Ort betreuen, können wir dir die genauen Preise und die endgültige Reiseausschreibung erst Anfang Dezember übermitteln.

Falls du dich, aufgrund der guten Referenzen und Erfahrungen der letzten Kundalini Yoga Indienreisen schon jetzt anmeldest, gewähren wir dir bis 1. Dezember 2025 einen Rabatt von 70,- € auf den dann feststehenden Reisepreis.

Bei Fragen sprich uns gerne an.

Indienreise@MichaelHuebener.de

Sat Nam, Namaste und Grüße von Herzen

Michael und das Kundalini Yoga Indienreise Team