

Het individuele programma van deze week loopt van zaterdag tot zaterdag en ziet er als volgt uit:

**Dag 1 Aankomst vanuit Amsterdam. Transfer naar Shambaling Hotel Aankomst in Kathmandu.**

Van de luchthaven rijd je door de kleurrijke chaos van de stad naar de Boeddhistische wijk Bodnath. Hier overnacht je bij Hotel Shambaling, een hotel van Tibetaanse eigenaren en ingericht volgens een Kalachakra mandala kleuren schema. Het hotel heeft een rustige tuin en ligt naast een mooi klooster. Je zit vlakbij de grote Bodnath stupa waar devote monniken en boeddhisten van heinde en verre naartoe komen om hun rondes te lopen en aan de gebedswielen te draaien. Hier kun je heerlijk eten op een van de vele dakterrassen die uitkijken op de rondgang om de stupa.

**Dag 2 Wandeling met een gids door Boudha en Pashupatinath, middag yogales, overnachting in Shambaling hotel; ontbijt inbegrepen**

Na een rustig ontbijt in de tuin van het hotel ga je op pad met een ervaren gids. Eerst kijk je rond in de omgeving van Bodnath, waar de Nepalese boeddhistische bevolkingsgroepen als Sherpas en Tamangs samenleven met de Tibetaanse gemeenschap. De wijk heeft vele prachtige kloosters in Tibetaanse stijl met grote boeddha beelden en gedetailleerde gebedsruimtes. De gids vertelt over het kloosterleven, de Boeddhistische kunst en de geschiedenis van Bodnath. Het tweede deel van de toer brengt een bezoek aan het belangrijkste Hindoe tempel complex Pashupatinath, met tempeloffers, Saddhus en crematies aan de oever van de rivier. Na al deze indrukken op alle zintuigen is het een verademing om een yogales bij te wonen in de Bodnath yoga studio en een rustige avondmaaltijd bij de stupa. Overnachting in Shambaling Hotel.

**Dag 3 Vrije ochtend, na de lunch vertrek je naar het Neydo Klooster, ontbijt en diner inbegrepen**

Na een maandagochtend vol gebedsvlaggen, mantra's en leuke winkeltjes, is het tijd om na de lunch de tassen te pakken voor het vertrek naar het Tibetaanse Neydo klooster waar het driedaagse yoga & boeddhisme retreat zal plaatsvinden. Na aankomst in het klooster volgt een kennismaking met de andere deelnemers en de eerste yogales. Overnachting Neydo Monastery.

**Dag 4 Yoga & Boeddhisme retreat in het Neydo Klooster; ontbijt/lunch/diner inbegrepen**

Op dinsdag kun je nog voor de zon opkomt de gebeden van de monniken bijwonen in de grote zaal van de klooster met een kolossaal Boeddha beeld. De mantra's, trommels en toeters voel je door je hele lichaam. Voor de uitslapers begint de dag met een kop thee en een yogales. Na het ontbijt is er uitleg over wat yoga nu eigenlijk is en een introductie in yoga filosofie. Daarna heb je hebt vrije tijd om de omgeving te verkennen. In de namiddag krijg je een uitleg over het Tibetaans boeddhisme van een

van de hoogste monniken uit het klooster en een yogales. Tweede overnachting Neydo Monastery.

**Dag 5 Yoga & Boeddhisme retreat in Neydo Klooster, transfer naar Patan, overnachting in guesthouse Patan, ontbijt en lunch inbegrepen**

Op woensdag begint je dag weer goed met een yogales en een uitgebreid ontbijt. Gedurende de dag is er een wandeling naar meditatiegrotten in de omgeving, meer yogafilosofie en een praktische kijk op hoe je yoga een dagelijks onderdeel van je leven kunt maken. Na de laatste yogales is het tijd voor afscheid en vertrek je naar de karakteristieke koningsstad Patan. Overnachting in een guesthouse in Patan.

**Dag 6 Met een gids naar het Patan museum, Durbar square en de Gouden Tempel. Dan naar het Namu Buddha Resort voor overnachting. Ontbijt & diner inbegrepen.**

Donderdagochtend neemt een gids je mee voor een uitleg over Hindoe en Boeddhistische kunst in het Patan Museum, een bezoek aan het Koningsplein en de Gouden Tempel en een kijkje in een klankschalen werkplaats. Na de lunch heb je vrije tijd om de kleine straatjes en binnenplaatsen van Patan te verkennen, te genieten van een ayurvedische massage of gewoon een boek te lezen op een dakterras. In de namiddag rijd je door de heuvels en kleine dorpjes naar Namu Buddha. Je verblijft hier in een prachtig resort met een grandioos uitzicht over de Himalaya. Het resort verbouwt zijn eigen biologische groenten en melkproducten, maakt zijn eigen honing en jam en bakt dagelijks vers brood. Overnachting Namu Buddha Resort: ontbijt en avondeten inbegrepen.

**Dag 7 Vrije dag bij Namu Buddha resort to om in de heuvels te wandelen, naar de sauna te gaan, etc. Inclusief ontbijt/lunch/diner**

Na een overnachting in gezellige huisjes gebouwd in lokale stijl kun je wandelen door dorpjes en bossen in de omgeving en een bezoek brengen aan een organische boerderij en Namu Buddha klooster. Het resort serveert heerlijke vegetarische maaltijden en in de avond kun je na een bezoek aan de sauna de hele Melkweg zien. Overnachting in Namu Buddha Resort, alle maaltijden inbegrepen.

**Dag 8 Vanaf Namu Buddha Resort naar Bhaktapur voor een rondleiding, dan transfer naar luchthaven voor terugvlucht of verlenging. Ontbijt inbegrepen.**

Na nog een zaterdagochtend te hebben genoten van de rust en het prachtige uitzicht in Namu Buddha rijd je naar Bhaktapur om dit traditionele plaatsje eens goed te verkennen. De pagoda stijl tempels en bakstenen huizen, het pottenbakkersplein en de vele leuke winkeltjes en kleine restaurantjes houden je bezig tot het tijd is om voldaan naar de luchthaven te vertrekken voor de terugvlucht naar Amsterdam. Ontbijt inbegrepen.

Let op: het programma voor 2017 kan nog iets worden aangepast.  
Bovenstaand programma is een richtlijn maar het definitieve programma volgt nog. Mail ons gerust voor meer informatie: [info@happysoultravel.nl](mailto:info@happysoultravel.nl)

De prijs bedraagt €825 p.p. op basis van een gedeelde kamer en €1150 o.b.v. een eenpersoonskamer. Deze reizen vinden plaats op de volgende data:

7-14 oktober 2017  
21-28 oktober 2017  
4-11 november 2017  
18-25 november 2017  
2-9 december 2017

#### Inclusief

- 7 Overnachtingen
- Maaltijden waar aangegeven in het programma
- Entreegeld waar nodig voor de tours
- Alle transfers
- Nepalese gids (Engelstalig)
- 4 Yogalessen (Dag 2, 3, 4, en 5)

#### Exclusief

- Retourvlucht naar Kathmandu
- Visum benodigd voor Nepal
- Maaltijden buiten het programma om
- Behandelingen of massages
- Reis- en annuleringsverzekering (wel verplicht)
- Boekingskosten €15.-