

Yoga & Boeddhisme Reis NEPAL:

22 februari – 2 maart 2019

Docenten: Marion Werger (yoga) & Joost van den Heuvel Rijnders (meditatie)

De Yoga Boeddhisme reis is van vrijdag t/m zaterdag.

Het programma ziet er als volgt uit:

Dag 1 - Vrijdag

Aankomst Kathmandu. Transfer naar Boudha 'little Tibet' – Shambaling Hotel, ontbijt inbegrepen.

Je wordt opgehaald van het vliegveld, de rit naar het hotel laat je gelijk al kennismaken met Nepal. Je rijdt door de kleurrijke chaos van de stad naar de Boeddhistische wijk Boudha, waar je de eerste 2 nachten verblijft. Het hotel heeft een rustige tuin en ligt naast een Tibetaans klooster. Je zit vlakbij de Stupa, de allergrootste van Azië waar devote monniken en boeddhisten van heinde en verre naartoe komen om hun rondes te lopen en aan de gebedswielen te draaien. Aan het einde van de middag is de eerste yoga en meditatie op het dak van het hotel. Daarna is het leuk om als kennismaking in de avond ergens gezamenlijk traditionele Nepalese Dhal Bhat te eten.

Dag 2 - Zaterdag

Wandeling met gids naar Boudha en Pashupatinath, ochtendmeditatie, namiddag yoga, overnachting in Shambaling hotel; ontbijt inbegrepen.

We beginnen de dag met meditatie. Na het ontbijt in de tuin van het hotel gaan we op pad met een ervaren lokale gids en kijken we rond in de omgeving van Boudha en verteld hij over de Stupa, Boeddhistische kunst en de geschiedenis van deze wijk. Daarna wandelen we door naar Pashupatinath, het belangrijkste Hindoe tempel complex van Nepal met tempeloffers, Saddhus en crematies aan de oever van de rivier. Na al deze indrukken is er vrije tijd en kan je ergens lunchen. In de namiddag is er yoga en meditatie om alle zintuigen te ontspannen en indrukken te verwerken. Na de les kan je de avondrituelen zien bij de stupa en zoek je een leuk plekje voor je avondmaaltijd. Overnachting in Shambaling Hotel.

Dag 3 - Zondag

Vertrek naar Neydo Klooster, 3 daags retraite: ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

We starten de ochtend met meditatie. Na het ontbijt vertrekken we naar Neydo, een Tibetaans klooster. Bij aankomst staat er een heerlijke lunch voor je klaar. Na een verkenning van het terrein is er in de middag een dharma talk van Joost en heb je voor het diner yoga en meditatie in de prachtige yogashala in het klooster. Na het avondeten is er Yoga Nidra en ga je in stilte uiteen (noble silence) tot de volgende ochtend aan het ontbijt. We overnachten in het klooster.

Dag 4 - Maandag

Yoga - Boeddhisme & Wandeling – Neydo Klooster ontbijt, lunch en diner inbegrepen .

In de vroege ochtend kan je in stilte de gebeden (puja's) van de monniken bijwonen in de grote indrukwekkende zaal van het klooster. Mantra's, trommels en toeters voel je door je hele lichaam. Aansluitend is er yoga & meditatie. Na het ontbijt maken we o.b.v een monnik een prachtige wandeling over de rijstvelden naar de meditatiegrotten in de omgeving. In de namiddag is er meditatie en yoga.

Dag 5 - Dinsdag

Neydo Klooster ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

Deze dag is om te vertragen en te verstillen met rust, bezinning, vrije tijd, yoga en meditatie.

Dag 6 - Woensdag

Patan bezoeken, vrije lunch en dan door naar Namobuddha Resort. Ontbijt en diner inbegrepen.

Na de ochtendmeditatie en ontbijt vertrekken we naar kleurrijk Patan, een van de drie koningssteden van Nepal. Patan heeft een prachtig Durbar Square met vele oude tempels. In Patan geniet je van een vrije ochtend en lunch. Je hebt alle tijd om de kleine straatjes, winkeltjes en binnenplaatsen te verkennen. Vergeet niet een bezoek te brengen aan de Golden Tempel en de museumtuin!

Na de lunch reizen we door naar Namobuddha, een prachtige rit door de bergen. Je verblijft hier in een prachtig resort/boerderij met een grandioos uitzicht over de Himalaya. Het resort verbouwt zijn eigen biologische groenten en melkproducten, maakt zijn eigen honing, kaas en jam en bakt dagelijks vers brood. Er wordt heerlijk vegetarisch gekookt. In de namiddag beoefenen we yoga en meditatie. Overnachting Namobuddha Resort.

Dag 7 - Donderdag

Wandeling met gids in de omgeving van Namobuddha Monastery. Inclusief ontbijt/lunch/diner.

Niets mooier dan hier vroeg in de ochtend wakker te worden en de zonsopgang te zien met geweldige uitzichten op de Himalaya. Na een overnachting in gezellige huisjes gebouwd in lokale stijl, heb je voor het ontbijt yoga en meditatie en ga je na het ontbijt met een lokale gids een prachtige wandeling maken door dorpjes en bossen in de omgeving. Na de lunch kan je aan het einde van de middag de indrukwekkende puja's in Namobuddha Monastery bijwonen. Overnachting in Namobuddha Resort.

Dag 8 - Vrijdag

Van Namobuddha Resort naar Kathmandu Thamel. Ontbijt inbegrepen.

Voor het ontbijt geniet je van je laatste meditatie en yoga. Daarna reizen we door naar Kathmandu, het hartje van Thamel. Hier kan je je laten onderdompelen in de vele winkeltjes, nog een massage nemen, naar Durbar Square gaan, je met een Riskha door de stad laten rondrijden of de rust opzoeken bij de Garden of Dreams.

Dag 9 - Zaterdag

Na het ontbijt transfer naar luchthaven voor terugvlucht of verlenging. Ontbijt inbegrepen.

Na nog een zaterdagochtend te hebben genoten van Thamel met de vele leuke winkeltjes en kleine restaurantjes neem je afscheid van Nepal. Drie uur voor vertrek van je terugvlucht wordt je opgehaald. Wil je graag je reis verlengen en langer blijven om bijvoorbeeld een trekking te maken of naar Chitwan te gaan dan is dat mogelijk en hoor ik het graag.

KOSTEN: €1195,00 op basis van een gedeelte 2p.kamer en €1365,00 voor een 1p.kamer.

excl. vlucht, visum, reis/annuleringsverzekering (verplicht), 3 keer lunch en diner.

I.v.m. acclimatiseren is het fijn om 1 dag eerder - op donderdag -, aan te komen.

Deze nacht (incl. ontbijt en vat/tax) kan bijgeboekt worden in het hotel waar de reis ook begint.

Kosten hiervoor: 1p.kamer €78,00 - 2p.kamer €47,00 p.p.

BOEK JE VLEGTICKET VROEG, ZODAT JE DE BESTE PRIJS HEBT!

Mocht je vragen hebben neem dan gerust contact met me op. Aan de telefoon of ontmoeting met een kop thee/koffie vertel ik je graag meer over de reis. Namaste!

Info en fotoalbums van de Yogareizen vindt je op <http://www.facebook.com/vogareizennaarNepal/>

