



Spirituelle Nepalreise 2025 (aktualisiert am 9.12.24)

**12.-25. April 2025: Buddhismus, Hinduismus, Schamanismus,
Tierwelt des Dschungels und Berge des Himalayas erleben**

Reiseverlauf:

- Landung in Nepal und Transfer nach Bodnath „Kleintibet“. zentral und doch ruhig wohnen. Ankommen in Nepal und in der Gruppe, Chora um den Stupa (buddhistisches Heiligtum). mit der Gruppe Bodnath besichtigen. White Monastery und Puja (Gottesdienst) in buddhistischem Kloster. auf eigene Faust von unserem zentral gelegenen Hotel losziehen, an dem Stupa meditieren, in Cafés sitzen und bummeln. auf Wunsch Treffen mit dem tibetischen Arzt Dr. Lopsang Lama für Pulsdiagnose und tibetische Kräutermedizin
Nach Pashupatinath (hinduistische Tempelanlage und Leichenverbrennung am heiligen Fluss Bagmati), Treffen mit den Saddhus, den heiligen Männern, insbesondere mit Shiva Baba, den ich persönlich schon von mehreren gemeinsamen Pilgerwegen gut kenne
1 Nacht in Bodnath
- Fahrt nach Kathmandu/Naikap ins Shamanistic Studies and Research Centre. Heilzeremonien erleben, gemeinsam trommeln. Evtl. Wanderung zu nahegelegenen Wassertempel und zu kleinen Kali-Heiligtum.
2 Nächte bei den Schamanen
- Fahrt nach Buddhanilkantha: der schlafende Vishnu auf den Schlangen. Shivapuri Nationalpark mit Nagi Gompa (Nonnenkloster) und Wanderung zum Shivapuri Gipfel (rund 2700m hoch)
2 Nächte in Buddhanilkantha
- Flug von Kathmandu entlang der Bergkette des Himalayas nach Pokhara. Bootsfahrt zur kleinen Insel im Phewa-See mit Wunschtempel. Wanderung zur World Peace Pagoda. Sonnenaufgang an einen Aussichtspunkt mit Blick auf die Berge des Himalayas:
2 Nächte in Pokhara
- Busfahrt nach Lumbini, zum Geburtsort von Buddha. Meditieren im Maya Devi Garden unter heiligen Bäumen. Besichtigen der heiligen Stätten und von mehreren Klöstern aus verschiedenen Ländern. Evtl. nach Kapilvasthu.
2 Nächte in Lumbini

- Weiterfahrt nach Sauraha/ Chitwan-Nationalpark, wo es Nashörner, Elefanten, Krokodile und viele exotische Vögel gibt. Wanderung im Dschungel, Einbaum-Fahrt, Begegnungen mit Elefanten, zum Sonnenuntergang im Café am Fluss mit Blick auf die Krokodile
Treffen mit den dortigen Schamanen, auf Wunsch auch Heilsitzungen
3 Nächte in Sauraha
- Rückfahrt mit dem Bus nach Kathmandu und nach Bhaktapur. Wohnen in der Königsstadt Bhaktapur (Weltkulturerbe) mitten im Zentrum der Altstadt, Stadtbesichtigung von Bhaktapur. Abschluss-Essen
1 Nacht in Bhaktapur

Programm-Änderungen sind möglich und – in gewissem Ausmaß - sogar wahrscheinlich. Die Übernachtungen werden fix gebucht, doch der Tagesablauf kann durchaus mal variieren, je nachdem wie es sich halt ergibt.

Bei dieser Reise stehen die spirituellen Erfahrungen im Vordergrund.

Wir machen kein anstrengendes Trekking in den Bergen, sondern nur überschaubare Wanderungen. Dennoch ist es empfehlenswert, sich auf die Reise vorzubereiten und für eine gute körperliche Konstitution zu sorgen. - Denn z.B. die Busfahrten auf den holprigen Straßen können schon mal anstrengend sein oder das ungewohnte Klima.

Über Dieter Glogowski, den bekannten Fotografen und Nepalexperthen, habe ich bereits 2009 **Shiva Shrestha** kennengelernt, der uns als einheimischer Guide begleitet. www.dieter-glogowski.de/shiva-shrestha/

Alle Hotelbuchungen und die Organisation unserer Fahrten und des Inland-Fluges übernimmt Sher Bahadur, www.expertasantours.com

Sher wurde mir Dieter Glogowski empfohlen, und ich habe mit ihm bereits die Reise 2014 und 2017 organisiert. Sher kommt ursprünglich aus dem Ort Bachhauli, nahe dem Chitwan Park. Er wurde von einem Deutschen adoptiert und spricht deutsch. Sher betreibt beim Chitwan-Park mit seinem Bruder das Hotel, in dem wir auch wohnen werden. Als Reiseveranstalter aus Nepal bemüht sich Sher Bahadur seit mehr als 14 Jahren die soziale und wirtschaftliche Lage in Bachhauli, im Chitwan, zu verbessern.

www.greensocietynepal.org

Die Gruppengröße liegt bei max. 12 TeilnehmerInnen

Der Preis für die 15-tägige Reise beträgt € 2.950

Im Preis sind berücksichtigt

- Beratung im Vorfeld, Vortreffen (evtl. über zoom) und spirituell-schamanische Begleitung in Nepal durch mich
- Nepalesische Guides für die gesamte Zeit in Nepal
- Transfer von und zum Flughafen
- Fahrten in Nepal wie beschrieben mit Kleinbus oder mit Auto
- Inlandsflug von Kathmandu nach Lumbini/Bhairaha

- Übernachtungen im DZ mit Frühstück
- Mittagessen und Abendessen in den Hotels oder unterwegs, Getränke zu den Mahlzeiten (i.d.R. Mineralwasser, gelegentlich Softdrinks oder Saft, kein Alkohol)
- Programm im Chitwan National-Park
- Eintrittsgelder

Exklusive

- Internationaler Flug (rund 1500 €)
- Visum für Nepal (55 €)
- Nach Bedarf individuelle Heilzeremonien bei Schamanen (ca. 20 € pro Sitzung) oder Pulsdiagnose & Kräutermedizin bei tibetischem Arzt (10-30 €)
- Trinkgelder (rund 50-80 €)
- ggf. Einzelzimmerzuschlag von 250 €

Das Programm in der Gruppe beginnt am Samstag, 12. April in Bodnath/Nepal, nach dem Frühstück bzw. sobald alle angekommen sind.

Das Programm in der Gruppe endet am Freitag, 25. April mit einem Abschieds-Essen in Bhaktapur.

Unterkunft:

- Im Hotel in Bodnath www.siddhimanakamana.com wohnen wir recht komfortabel. Das erleichtert das Ankommen nach dem langen Flug.
- Bei den Schamanen in Naikap gibt es nur schlichte Doppelzimmer mit Etagendusche, dafür wohnen wir fast wie in einer nepalesischen Großfamilie www.himalayanshamans.com
- In Buddhanilkantha / nahe dem Shivapuri Nationalpark übernachten wir vsl. im Hotel Paradise Villa
- In Pokhara sind wir vsl. im Hotel Batika o.ä. untergebracht, www.pokharabatika.com
- In Lumbini wohnen wir im Hotel Lumbini Garden, von wo man zu Fuß zum Maya Devi Garden gehen kann
- In Sauraha/ im Chitwan-Park sind wir in einem familiären Hotel untergebracht, das sogar einen Swimmingpool hat www.hotelparkside.com
- In Bhaktapur wohnen wir im Sweet Home Hotel o.ä.

Der Preis ist für Doppelzimmer kalkuliert. Der Aufpreis für ein Einzelzimmer beträgt 250 € (bei den Schamanen in Naikap ist generell kein Einzelzimmer möglich)

Flüge:

Der ursprünglich von mir vorgeschlagene Flug liegt voll in den bayerischen Osterferien und ist leider nicht mehr bezahlbar bzw. ausgebucht. Es gibt jedoch noch relativ kostengünstige Flüge außerhalb der Osterferien. Den Flug bucht jeder selbst- doch erst wenn Du von mir „grünes Licht“ hast, dass ein Platz für frei & für Dich reserviert ist.

Ich bin in engem Kontakt dem **Weilheimer Reiseservice, Ansprechpartner Herr Maar oder Frau Watzl 0881 / 1062**. Wir haben eine Flugverbindung ab München gewählt. Doch Herr Maar kann gerne auch etwas von einem Flughafen in Deiner

Nähe, z.B. ab Berlin raussuchen. Es gibt keine Direktflüge, sondern es ist immer mit einer Zwischenlandung. Meine Empfehlung ist, dass Du Deinen Flug beim Weilheimer Reiseservice buchst. Das geht auch telefonisch. Falls irgendetwas Außergewöhnliches ist, hast du einen kompetenten Ansprechpartner, der Dich unterstützt. Ich arbeite deshalb für die Flugbuchungen schon seit Jahrzehnten mit dem Weilheimer Reiseservice zusammen.

Hinflug: Donnerstag, **10.4.2025** EK 052 **ab München um 22.35 Uhr**, an Dubai um 6.30 Uhr, EK 2446 ab Dubai um 8.35 Uhr, **an Kathmandu am 11. April um 14.40 Uhr**

Rückflug: Montag, **28.4.25**. EK2263 **ab Kathmandu 10.00 Uhr**, an Dubai 13.10 Uhr, QR 057 ab Dubai 16.30 Uhr, **an München 20.50 Uhr**
(Emirates, Preis 1558 €, Stand 9.12.2024)

Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Bei einem Rücktritt wird die Zahlung an Monika Ruhstorfer in Höhe von 900 € einbehalten. Es entstehen - je nach Zeitpunkt des Rücktritts – evtl. in Nepal Stornokosten für Hotelzimmern, Guide und Transporte. Deshalb empfehle ich eine Reiserücktrittsversicherung (über den gesamten Reisepreis plus internationalen Flug).

Eine Auslandsrankenversicherung ist noch wichtiger, aus meiner Sicht obligatorisch. Bitte unbedingt abschließen! Du kannst Dich beim Weilheimer Reiseservice, Tel. 0881 / 1062 beraten lassen, falls Du nicht sowieso schon versichert bist.

Anmeldung / Anmeldebestätigung

Es ist eine schriftliche Anmeldung mit beigefügtem Anmeldeformular erforderlich. Am besten kontaktierst Du mich zuvor, ob noch ein Platz frei ist. Sobald mir die Anmeldung vorliegt, erhältst Du eine Anmeldebestätigung und eine Aufforderung, die Anzahlung zu überweisen. Mit Eingang der Anzahlung ist Dein Platz verbindlich gebucht.

Vortreffen

Rechtzeitig vor Reisebeginn erhältst Du noch weitere praktische Tipps und Informationen, z.T. schon mit der Anmeldebestätigung, z.T. bei dem Vortreffen oder schriftlich, wenn Du zum Vortreffen nicht kommen kannst.

Das Vortreffen findet entweder in Wielenbach statt oder per zoom. Ich werde den Termin in Abstimmung mit den TeilnehmerInnen festlegen, vsl. im Januar 2025.

Wenn Du für Deine Entscheidung noch mehr Infos brauchst, dann schreib mir oder ruf mich an. Ich berate Dich gerne.

*Namasté - ich grüße das Göttliche in Dir
Monika*

Monika Ruhstorfer, Demollst. 10, D-82407 Wielenbach
Tel. 0881/ 927 87 91, Fax 0881 / 927 87 90

monika-ruhstorfer@web.de

www.monika-ruhstorfer.com