



MONIKA RUHSTORFER
Innere & Äußere Reisen®

Spirituelle Nepalreise 2023

**20.10. - 5.11.2023: Buddhismus, Hinduismus, Schamanismus,
Tierwelt des Dschungels und Berge des Himalayas erleben**

Programm-Überblick:

- Landung in Nepal und Transfer nach Bodnath „Kleintibet“. zentral und doch ruhig wohnen. Ankommen in Nepal und in der Gruppe, 3 Nächte im Siddhi Manakamana Hotel

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

- Flug nach Lumbini entlang der Bergkette des Himalayas zum Geburtsort von Buddha. Meditieren im Maya Devi Garden unter heiligen Bäumen. Besichtigen der heiligen Stätten und von mehreren Klöstern aus verschiedenen Ländern. 2 Nächte im Guesthouse Lumbini Garden o.ä.
- Weiterfahrt nach Sauraha/ Chittwan-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

4 Nächte im familiären Hotel Parkside.

- Ausflug nach Dev Ghat, hinduistisches Heiligtum am Zusammenfluss von den zwei Flüssen Trishuli River und Kali Gandaki
- Fahrt nach Kathmandu/Naikap ins Shamanistic Studies and Research Centre. Heilzeremonien erleben, gemeinsam trommeln. Wanderung zu nahegelegenen Wassertempel und zu kleinen Kali-Heiligtum. 2 Nächte bei den Schamanen, www.himalayanshamans.com
- Kurze Busfahrt nach Swayambunath, (wichtiger Ort in der Entstehung von Kathmandu) und über steile Stufen hoch zum Stupa von Swayambunath. Chora um den Stupa (buddhistisches Heiligtum, ältester Stupa in Nepal)

Weiterfahrt nach Dhulikel, Ort mit Bergblick, Wanderung nach Namobuddha, in das vierte, wichtige buddhistische Heiligtum in Nepal, ganz im Grünen gelegen. Wanderungen, Besichtigung und Meditation.
2 Nächte dort im Kloster

- Wanderung über grüne Hügelketten zu einem Kraftort, wo ein Einsiedler lebt, und weiter nach Changunarayan mit einer bedeutenden hinduistischen Tempelanlage (Weltkulturerbe). mit Bus weiter nach Bhaktapur

Wohnen in der Königsstadt Bhaktapur (Weltkulturerbe) mitten im Zentrum der Altstadt, in einem traditionellen Newar-House, 2 -3 Nächte im familiären Nyatapola-Guesthouse von Manika,

Stadtbesichtigung von Bhaktapur mit der Gruppe. Auf eigene Faust die Innenstadt erkunden, das bunte Treiben beobachten, bummeln und shoppen. Abschlussabend

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 (eher warm im Oktober).

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.expertasiatours.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 € 2750 €

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
- Trinkgelder

Exklusive

- Internationaler Flug (rund 1200-1300 €, Stand 23.1.2023)
- Visum für Nepal (55 €)
- Nach Bedarf individuelle Heilzeremonien bei Schamanen (ca. 20 € pro Sitzung) oder Pulsdiagnose & Kräutermedizin bei tibetischem Arzt (10-30 €)
- ggf. Einzelzimmerzuschlag von 250 €

Das Programm in der Gruppe beginnt am Samstag, 21.10.2023 in Bodnath/Nepal gegen Mittag, sobald alle angekommen sind.

Das Programm in der Gruppe endet am Samstag, 4.11.2023 abends in Bhaktapur.

Es ist möglich, den Aufenthalt in Nepal zu verlängern und z.B. noch ein oder zwei Tage länger in Bhaktapur zu bleiben (alte Königsstadt und Weltkulturerbe).

Flüge:

Die Preise für Nepalflüge sind grundsätzlich deutlich angestiegen. Einige Fluggesellschaften fliegen Nepal nicht mehr an. Die besten Verbindungen und Preise gibt es bei Qatar Airways, die täglich München- Kathmandu fliegen. Es ist enorm wichtig, so schnell wie möglich zu buchen, denn die Preise steigen ständig weiter und es kann sein, dass außerdem irgendwann die guten Flugverbindungen ausgebucht sind.

Mein Vorschlag für Teilnehmer aus dem Großraum München ist ein Flug mit Qatar Airways für **1342 €** (Preis vom 23.1.2023):

Hinflug am Freitag, 20.10. 2023

ab 16.55 München, QR 058, über Doha (an 23.35, ab 1.35 am 21.10.23)
an 9.05 in Kathmandu am 21.10.2023, QR 648

Rückflug am Sonntag, 5.11.2023

Um 2.35 ab Kathmandu mit QR 645, über Doha (an 5.20, ab 8.30)
An 12.50 in München mit QR 057

(Der Abflug in Kathmandu ist in der Nacht von Samstag auf Sonntag. Dank der Zeitverschiebung bist du dann bereits am Sonntagmittag wieder in München.)

Flug-Alternative: Wer nicht mit Urlaubstagen sparen muss, kann auch schon **am Donnerstag, 19.10 anreisen** mit derselben Flugverbindung und erst am **Montag, 6.11. zurückfliegen**, entweder dieselbe Verbindung um 2.35 Uhr oder auch erst um 17.56 Uhr (Ankunft in München dann am 7.11. um 6.50 Uhr. Dieser Flug kostet momentan **1216 Euro** (Stand 23.1.23)

(Es sind dann natürlich in Nepal Kosten für die zusätzlichen Übernachtungen & Verpflegung zu zahlen.)

Meine Empfehlung ist, die Flüge möglichst frühzeitig zu buchen, weil dann die Preise am günstigsten sind und die Verbindungen am besten.

(Von Ende Dezember bis jetzt, also innerhalb eines Monats, ist bereits eine deutliche Preissteigerung erkennbar, und das geht erfahrungsgemäß sicher weiter so.)

Achtung!!! Du buchst erst, wenn Du von mir grünes Licht für die Flugbuchung hast. Denn die Reise findet erst dann sicher statt, **wenn sich mindestens 6 TeilnehmerInnen verbindlich angemeldet haben. Deshalb bitte im eigenen Interesse zügig bei mir anmelden.**

Du buchst diesen Flug (oder Flüge von anderen Flughäfen oder zu anderen Flugzeiten) am besten über das Reisebüro „Weilheimer Reiseservice“, Tel. 0881 / 1062, Ansprechpartner Herr Maar (oder Kolleginnen).

Du kannst Dich individuell beraten lassen, auch telefonisch, und Du kannst dort auch Reiseversicherungen abschließen.

Hotels/Unterkunft:

Bodnath: Siddhi Manakamana Hotel, www.siddhimanakamana.com

Lumbini: Lumbini Garden Guesthouse oder newcrystalshotels.com o.ä.

Chitwan: Hotel Parkside www.hotelparkside.com

Kathmandu: www.himalayanshamans.com

Namobuddha: buddhistisches Kloster

Bhaktapur: Nyatapola Guesthouse, www.nyatapolaquesthouse.com o.ä.

Die ersten Unterkünfte in Bodnath, Lumbini und Chitwan sind in Hotels oder einem Guesthouse mit recht gutem Standard. Aber bitte nicht die Erwartung haben, dass alles perfekt ist, denn Nepal ist ein Entwicklungsland. Es kann z.B. durchaus mal vorkommen, dass es keinen Strom gibt. Darüber hinaus war mir bei der Unterbringung wichtig, dass es familiären und/oder typisch nepalesischen Charakter hat. Bei den Schamanen in Naikap sind die Zimmer einfach und es gibt nur Etagendusche, dafür wohnen wir fast wie in einer nepalesischen Großfamilie. In Namobuddha sind wir in einem buddhistischen Kloster mit einfachen Zimmern untergebracht. In Bhaktapur wohnen wir in einem einfachen, familiären Guesthouse, ganz zentral. Den Wunsch nach Einzelzimmer kann ich vormerken, aber nicht 100 % garantieren.

In Naikap (bei den Schamanen) und in Namobuddha (in dem Kloster) gibt es generell nur Doppelzimmer.

Anmeldung und Anmeldebestätigung

Es ist eine schriftliche Anmeldung mit beigefügtem Anmeldeformular erforderlich. Sobald mir die Anmeldung vorliegt und wenn noch ein Platz frei ist, erhältst eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Zeitpunkt der Bezahlung

- Nach Erhalt der Anmeldebestätigung und wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, buchst Du umgehend Deinen Flug, den Du dann i.d.R. gleich bezahlen musst.
- Du überweist an mich eine Anzahlung von 950 €, nachdem Du die Anmeldebestätigung erhalten hast.
- Die restlichen Kosten von 1800 € (und ggf. 250 € für Einzelzimmerzuschlag) sind erst in Nepal fällig.

Rücktrittbedingungen und Stornokosten

- Bei einem Rücktritt wird die Anzahlung von € 950 einbehalten. Evtl. sind außerdem noch Kosten zu zahlen, die z.B. durch Hotelstornierung oder Stornierung des Inlandsflugs in Nepal entstehen (je nachdem, wie kurzfristig der Rücktritt erfolgt).
- Es wird der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung über den gesamten Reisepreis empfohlen.

Versicherung

Eine Reiserücktrittsversicherung in Höhe von 2750 € plus Flugpreis wird dringend empfohlen, auch unbedingt eine Auslandsrankenversicherung und evtl. eine Reisegepäckversicherung.

Impfungen / Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Nepal ist entweder eine vollständige Covid-19-Impfung oder ein negativer PCR-Test erforderlich, der bei Abflug maximal 72 Stunden alt ist. (Stand 23.1.2023)

Ansonsten sind keine Impfungen vorgeschrieben. Trotzdem empfiehlt es sich, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Meist wird aus schulmedizinischer Sicht Hepatitis A-Impfung empfohlen und für Tetanus/Polio/Diphtherie eine Impfung bzw. Auffrischung.

Malaria gibt es in Nepal - wenn überhaupt - nur während der Regenzeit. Wir reisen ja erst nach der Regenzeit, Ende Oktober. Deshalb ist aus meiner Sicht eine Malaria-Prophylaxe ist nicht erforderlich.

Wer einen alternativen Weg beschreiten will, kann sich informieren im Homöopathischen Ratgeber „Reisen mit Homöopathie“ von Ravi Roy und Carola Lage-Roy (zu beziehen über www.lage-roy.de oder den Buchhandel). Darin stellen sie die Möglichkeit einer homöopathischen Impfprophylaxe - auch für Malaria - vor. Es gibt von ihnen ausgebildete Impfberater/innen.

Empfehlenswerte Links/Webseiten

www.nepal.de für allgemeine Infos zu Nepal

www.auswaertiges-amt.de für Sicherheits- und Reisehinweise

<https://de.nepalembassy.gov.np/> für aktuelle Einreisebestimmungen in Nepal

www.nepalkonsulat-muenchen.de/ für Visa-Antrag per Post.

bis 15 Tage 35 €, bis 30 Tage Touristenvisum 55 €, plus Porto

Für die Einreise nach Nepal ist ein Visum erforderlich. Dieses kann man/frau vorher beantragen oder auch erst direkt bei der Einreise am Flughafen in Kathmandu. Wir besprechen beim Vortreffen, wie das genau funktioniert und wie wir es machen.

In jedem Fall brauchst Du einen Reisepass, der bei der Einreise nach Nepal noch mindestens 6 Monate lang gültig ist.

Literatur-Empfehlungen zum Schamanismus in Nepal

- Ellen Winner und Mohan Rai: MUNDHUM. Von Göttern, Geistern und Schamanen im Himalaya
- Claudia Müller-Ebeling, Christian Rätsch, Surendra Bahadur Shahi: Schamanismus und Tantra in Nepal

Weitere Infos und Vortreffen

Rechtzeitig vor Reisebeginn erhältst Du weitere praktische Tipps und Informationen von mir (schriftlich und/oder live beim Vortreffen).

Beim Vortreffen kannst Du die anderen Reiseteilnehmer/innen kennenlernen und ich informiere Dich ausführlich über die Einzelheiten der Reise, über Visa-Beantragung, Packliste etc.

Eine Teilnahme am Vortreffen ist dringend empfohlen. Den Termin für das Vortreffen stimmen wir in der Gruppe ab.

Ich freue mich auf eine erfüllte gemeinsame Nepalreise!

Namasté - ich grüße das Göttliche in Dir!



Info, Anmeldung und Leitung:

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

Stand:
23.1.2023

