MONIKA RUHSTORFER

Innere & Äußere Reisen®

Spirituelle Nepalreise von 16.10. bis 6.11.2026:

Hinduismus, Buddhismus und Schamanismus erleben.
Pilgerweg & Trekking im Himalaya:
zum Vollmond nach Muktinath im Annapurna-Gebiet.
Exotischen Tieren des Dschungels begegnen.

Zu Beginn der Reise sind wir im Kathmandu-Tal. Wir wohnen 3 Nächte in Bodnath, dem sog. „Kleintibet". Es leben dort viele Exiltibeter und rund um die heilige Stupa haben sich zahlreiche buddhistische Klöster angesiedelt. Gleich am ersten Tag machen wir eine Chora, eine Umrundung der Stupa.
Wer mag, kann sich bei dem hervorragenden tibetischen Arzt Dr. Lopsang Lama eine Pulsdiagnose machen lassen und Kräutermedizinen mitnehmen.
Von Bodnath gehen wir am nächsten Morgen zu Fuß nach Pashupatinath, der wichtigsten hinduistischen Tempelanlage am heiligen Fluß Bagmati, wo die Toten verbrannt werden und die Asche dem Fluss übergeben wird. Dort treffen wir die Saddhus, die „heiligen Männer", die ihr Leben dem Gott Shiva widmen. Einen von ihnen, Shiva Baba, kenne ich sehr gut, denn er war schon dreimal gemeinsam mit mir und meiner Gruppe in Muktinath. Shiva Baba beherrscht unter anderem die Kunst des Handlesens.
Einen Tag später fahren wir in die alte Königsstadt Bhaktapur, Weltkulturerbe, mit zahlreichen Tempeln und Palästen (oder nach Patan). Die Hinduisten feiern von Neumond bis Vollmond das Dashain-Fest. Es ist für Nepalesen ein ganz wichtiges Fest zu Ehren der Göttin Durga. Wir werden auf unserer Reise und vor allem an den hinduistischen Orten, sicherlich Eindrücke von den Ritualen und Zeremonien sammeln.
Dann führt uns der Weg ins Shamanistic Studies and Research Center, wo wir Schamanen treffen und für einen Tag wie in einer nepalesischen Großfamilie wohnen. Ich bin mit der Familie schon seit dem Jahr 2000 (oder schon aus einem früheren Leben) wirklich sehr verbunden. Wir werden mit den Schamanen trommeln, und wer mag, kann sich auch eine individuelle Heilzeremonie geben lassen. Die Schamanen segnen uns für unseren Pilgerweg

nach Muktinath, bevor es am nächsten Morgen mit dem Bus weitergeht nach Pokhara, am schönen Phewa-See.
Im Zentrum dieser Reise steht der Pilgerweg nach Muktinath auf 3900 m. Muktinath bedeutet „Ort der Erlösung". Es entspringt dort eine Quelle, deren Wasser in eine Reihe von 108 wasserspeienden Kuhköpfen gelenkt wird. Darunter gehen die Pilger durch, um sich von negativem Karma zu befreien. Unsere Reise ist so geplant, dass wir genau zum Oktober-Vollmond in Muktinath sind. Unter anderem gibt es dort auch eine Stelle, wo auf dem Wasser ein Feuer brennt. Muktinath ist ein Kraftplatz mitten in den Bergen, der sowohl für Buddhisten als auch für Hinduisten heilig ist und wo es zahlreiche Tempel gibt.
Der Weg dorthin ist für uns ist ein Pilger- und zugleich ein Trekking- Weg, auf dem die spirituellen Erfahrungen im Vordergrund stehen. Der Weg ist so geplant, dass wir uns gut an die Höhe akklimatisieren können und Muktinath für alle erreichbar ist. Wir fahren von Pokhara mit dem Jeep ins Kali Gandaki-Tal, das tiefste Tal der Erde. Der heilige Fluss Kali Gandaki fließt dort zwischen den beiden Achttausendern Annapurna und Dhaulagiri. Wir übernachten einmal in Tatopani auf 1100m, wo es die Gelegenheit gibt in heißen Quellen zu baden. Dann fahren wir noch eine kurze Etappe mit dem Jeep. Ab einer Höhe von rund 2000m beginnt dann unser Trekking- und Pilgerweg. Auf dem Weg nach Muktinath haben wir herrliche Ausblicke auf die Achttausender Annapurna und Dhaulagiri, den Siebentausender Nilgiri und viele andere kraftvolle Berge.
Es in jedem Fall empfehlenswert, sich auf die Reise vorzubereiten und für eine gute körperliche Konstitution zu sorgen, da die durchschnittlichen Tagesetappen bei 4 - 6 Stunden liegen. Doch das ist gut machbar, denn mittags machen wir immer eine ausgiebige Pause. (Zusätzlich ist es ist vielleicht beruhigend, dass man/frau notfalls auf den Jeep ausweichen könnte. Den Weg zurück, also bergab, werden wir alle größtenteils per Jeep zurücklegen. Mehr Infos dazu und auch zur übrigen Reise erzähle ich euch gerne im Zoom-Meeting, im Vortreffen oder im persönlichen Gespräch).

Nach den Bergen sind wir nochmals einen Tag am Phewa-See in Pokhara und gönnen wir uns Erholung. Wer nur 2 Wochen Zeit hatte, könnte von hier auch zurück nach Kathmandu und dann nach Hause fliegen.

Für alle die 3 Wochen Zeit haben, geht die Reise dann weiter in den Chitwan-Nationalpark. Wir wohnen dort in einem Hotel mit Swimming-Pool und machen diverse Exkursionen in den Dschungel: per Jeep, zu Fuß, evtl. mit dem Fahrrad, per Kanu…. Es ist wirklich ein Erlebnis, Elefanten, Nashörner, Krokodile, Eisvögel und viele Tiere mehr in ihrer natürlichen Umgebung zu sehen. Außerdem habe ich auch dort gute Kontakt zu Schamanen, die wir mehrmals besuchen werden. Einer

von ihnen, der junge Schamane und Heiler Raju, begleitet uns sogar auf unserem Pilgerweg nach Muktinath.

Was meine Reisen so besonders macht, sind die persönlichen Kontakte, die ich in den letzten Jahrzehnten in Nepal aufgebaut habe.

Über Dieter Glogowski, den bekannten Himalaya-Fotografen, habe ich 2009 **Shiva Shrestha** kennengelernt und mit ihm schon mehrere Reisen durchgeführt. Shiva begleitet uns als einheimischer Guide (Shiva Trekking) während der ganzen Reise. Er führt uns in den Bergen, engagiert die Träger und bucht die Transporte und Unterkünfte gemäß folgendem Zeitplan:

Programm-Übersicht

1. Tag, 16.10.: Landung in Kathmandu - Transfer nach **Bodnath**, „Kleintibet". Ankommen und Kennenlernen. Chora rundum den Stupa (buddh. Heiligtum). Buddhistische Klöster.
2. Tag, 17.10.: Auf Wunsch Pulsdiagnose bei dem tibetischen Arzt Dr. Lopsang Lama. **Pashupatinath**: hinduistische Tempelanlage und Leichenverbrennung am heiligen Fluss Bagmati. Treffen mit den Saddhus, den heiligen Männern, insbesondere mit Shiva Baba.
3. Tag, 18.1.0: **Bhaktapur**: Königstadt im Kathmandu-Tal, Weltkulturerbe mit wunderschönen Tempeln und Plätzen. Bekannt u.a. für seine Töpfereien und Holzschnitzereien. Rituale zum Dashain-Fest erleben
4. Tag, 19.10.: Fahrt mit dem Bus oder Jeep nach Kathmandu/**Naikap,** ins **Shamanistic Studies & Research Centre**. Trommeln mit den Schamanen, auf Wunsch individuelle Heilzeremonien. Blessing für unseren Pilgerweg
5. Tag, 20.10.: Weiterfahrt mit dem Bus nach **Pokhara**. Übernachtung im Hotel
6. Tag, 21.10.: Jeep-Fahrt von Pokhara nach **Tatopani** (1100m) (GaleshorTempel unterwegs. Meditation am Fluss und Bad in den heißen Quellen)
7. Tag, 22.10.: Mit dem Jeep weiter nach **Ghasa** (2010m). Ausgangspunkt für unser Trekking. Ghasa – **Kalopani** (4 Std.) Wanderung im Kali Gandaki-Tal, tiefstes Tal der Erde.
8. Tag, 23.10.: Kalopani - **Tukuche**, (4-5 Std.), Wanderung mit wundervollem Dhaulagiri-Blick
9. Tag, 24.10.: Tukuche - **Marpha** (2670), (4-5 Std.) Kloster, heilige Plätze, schöne Häuser, Apfelbäume.
10. Tag, 25.10.: Marpha - **Kagbeni** (2807m) (5 Std.). Ahnenritual am Fluss. Kloster in Kagbeni anschauen.

11. Tag, 26.10: Kagbeni - Jhong- **Muktinath** (3900m). 6 Std plus halbe Stunde zur Tempelanlage. Übernachtung in Muktinath. Vollmond
12. Tag, 27.10.: Muktinath: 1 Tag an den heiligen Plätzen. Zu Fuß/Jeep zurück nach **Kagbeni**
13. Tag, 28.10.: Kagbeni – Jomosom (mit Jeep): Ritual im Labyrinth. Weiterfahrt nach **Ghasa**
14. Tag, 29.10.: Jeepfahrt von Ghasa nach **Pokhara.**
15. Tag, 30.10.: Ruhetag in **Pokhara.** Freizeit für Massage und Shopping. Auf Wunsch evtl. Tibetan Village oder World Peace Pagoda.
16. Tag, 31.10.: Busfahrt von Pokhara nach **Sauraha / Chitwan-Nationalpark**. Relaxen im Parkside-Hotel und Baden im Swimmingpool. Elefanten-Aufzucht-Station
17. Tag, 1.11.: **Heilzeremonien** bei den Schamanen. **Jeepsafari**
18. Tag, 2.11.: **Kanufahrt** und **Dschungelwanderung**. **Culture Dance**
19. Tag, 3.11.: **Heilzeremonien** und Teachings bei den Schamanen. **Elefantenbad**. **Übernachtung im Dschungel** auf einem Tower
20. Tag, 4.11.: Freizeit. **Abschiedsabend**
21. Tag, 5.11.: Fahrt mit dem Bus von Chitwan nach **Bodnath**, Abschied von Shiva Shrestha
22. Tag, 6.11.: Transfer zum Internationalen Flughafen und Rückflug

(Stand: 17.12.2026, Programm-Änderungen vorbehalten)

Es kann durchaus sein, dass es Änderungen im Zeitplan gibt, wenn die Umstände das erforderlich machen.

Unterkünfte:
Im Hotel in Bodnath www.siddhimanakamana.com wohnen wir recht komfortabel. Das erleichtert das Ankommen in Nepal.
Bei den Schamanen in Kathmandu/Naikap gibt es nur schlichte Doppelzimmer mit Etagendusche, dafür wohnen wir fast wie in einer nepalesischen Großfamilie www.himalayanshamans.com
In Pokhara sind wir im New Tourist Guesthouse in Seenähe gut untergebracht, www.newtouristgh.com.
In den Bergen gibt es Lodges, i.d.R mit Doppelzimmern (nicht wie bei uns in den Bergen nur Matrazenlager), doch die Unterkünfte sind einfach und eine warme Dusche ist nicht garantiert.
In Sauraha/ im Chitwan-Park sind wir wieder in einem Hotel untergebracht, das sogar einen Swimmingpool hat www.hotelparkside.com Doch auch hier bitte

nicht die Erwartung haben, dass alles perfekt ist. Es kann z.B. durchaus mal vorkommen, dass es keinen Strom gibt bzw. nur über das Notstromaggregat. Der Preis ist für Doppelzimmer kalkuliert. Den Wunsch nach Einzelzimmer kann ich für Bodnath, Pokhara und Chitwan vormerken. Du zahlst dann, wo es möglich ist, den Mehrpreis je Nacht (ich schätze rund 10 €). In den Bergen gibt es normalerweise keine Einzelzimmer, denn Oktober/November ist Hochsaison wegen des guten Wetters.

Die Gruppengröße liegt bei 10 (bis max. 12) TeilnehmerInnen

Flüge:
Wenn du gerne gemeinsam mit anderen fliegst, dann am besten mit dem Flug, den ich vorschlage. Das ist auch für den Transfer zum Hotel am günstigsten. Den Flug bucht jeder selbst- doch erst wenn du von mir „grünes Licht" hast, dass ein Platz in der Gruppe frei & für dich reserviert ist.

Ich bin in engem Kontakt dem **Weilheimer Reiseservice, Ansprechpartner Herrn Maar 0881 / 1062**. Gemeinsam mit ihm habe ich eine günstige Flugverbindung ausgewählt, die ich für den Flug vorschlage - erstmal ab München:

Hinflug: Donnerstag, 15.10. QR 058 ab München um 16.50 Uhr, an Doha um 23.25 Uhr, QR 650 ab Doha um 2.35 Uhr, an Kathmandu am 16.10.26 um 9.50 Uhr
Rückflug: Freitag, 6.11. QR 645 ab Kathmandu 18.45 Uhr, an Doha 21.35 Uhr, QR 059 ab Doha 7.11. 2.45 Uhr, an München Samstag, 7.11. 6.55 Uhr
(Qatar Airways, Preis 1376 €, Stand 9.12.2025)

Herr Maar kann gerne auch etwas von einem anderen Flughafen raussuchen. (Es gibt nach Nepal keine Direktflüge von Deutschland, sondern immer mit 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. (Es ist beim Weilheimer Reiseservice keine Kreditkartenzahlung möglich. Für manche ist das wichtig, wenn die Rücktrittsversicherung nur bei Kreditkartenzahlung gilt)

Für TeilnehmerInnen, die nicht mit in den Chittwan fahren, sondern von Pokhara direkt nach Kathmandu zurückfliegen, ist mein Vorschlag ein Rückflug am Samstag den 1.11.26. Es gelten dieselben Zeiten und Verbindungen wie oben.
Finanzielles

Der Gesamt-Preis für die 21-tägige Reise beträgt € 3450. Davon ist eine Anzahlung von 950 € an Monika Ruhstorfer zu zahlen. Der Rest von 2500 € wird erst in Nepal fällig und in bar an die dortigen Kooperationspartner bezahlt.
Für Teilnehmer, die nicht mit in den Chitwan fahren und schon am 1.11. zurückfliegen, reduziert sich der in Nepal fällige um 300 € auf 220 € (incl. Flug Pokhara – Kathmandu).

Im Preis sind berücksichtigt:

- Konzeption der Reise und Organisation in Absprache mit allen Kooperationspartnern in Nepal
- Beratung der Teilnehmer/innen im Vorfeld der Reise
- Vortreffen in Wielenbach oder über Zoom
- Schamanisch-spirituelle Begleitung durch Monika Ruhstorfer in Nepal
- Übernachtungen im DZ
- Voll-Verpflegung und als Getränke Wasser, Tee und Kaffee
- englischsprachiger Guide Shiva Shrestha für die gesamte Zeit in Nepal und außerdem der Guide Dinesh Pariyar für Bodnath, Pashupatinath und Bhaktapur
- Begleitung durch den Schamanen Raju Bote auf unserem Pilgerweg ab Pokhara bis Sauraha/Chitwan
- Träger in den Bergen (1 Träger für 2 Personen, 12 kg pro Person)
- alle Transporte in Nepal (Taxi-oder Bus-Transfers von und zum Flughafen, Fahrt von Kathmandu nach Pokhara im Bus, Jeep zum Trekkingstart, Jeep nach dem Trekking zurück nach Pokhara, Busfahrt von Pokkhara nach Sauraha/Chitwan und von Chitwan zurück nach Kathmandu/Bodnath)
- Sämtliche Eintrittsgelder
- Trekkingpermit

Exklusive sind

- Internationaler Flug
- Visa-Gebühr (rund 50 €)
- individuelle Heilzeremonien bei Schamanen (empfohlen 30 €)
- Pulsdiagnose durch tibetischen Arzt & Kräutermedizinen (ca. 20 €-30 €)
- ggf. Einzelzimmeraufpreis
- Trinkgelder
- alkoholische Getränke

Rücktrittbedingungen und Stornokosten
Bei einem Rücktritt wird die Anzahlung in Höhe von 950 € einbehalten. Es entstehen - je nach Zeitpunkt des Rücktritts – evtl. in Nepal Stornokosten für Hotelzimmern, Lodges, Guide, Träger und Transporte. Deshalb empfehle ich eine Reiserücktrittsversicherung (über 3450 € plus internationalen Flug). **Eine Auslandskrankenversicherung 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. Geplant ist etwa Anfang Juli.

Wenn du für deine Entscheidung noch mehr Infos brauchst, dann schreib mir oder ruf mich an. Ich berate dich gerne. Gerne biete ich auch ein Zoom-Meeting für Interessierte an.

Namasté - ich grüße das Göttliche in Dir
Monika

Monika Ruhstorfer
Demollst. 10,
D-82407 Wielenbach
Tel. 0881/ 927 87 91,
mobil 0049/ 176 / 42033655
monika-ruhstorfer@web.de
www.monika-ruhstorfer.com