



Newsletter Nummer 1/2017

Wir stellen vor:

ACHTSAMKEITSREISEN
2018



WANDERN UND MEDITIEREN IN LADAKH

7. Juli bis 22. Juli 2018

Ganz nach dem Motto:

Lebensfreude erwecken
Lebenssinn finden

Besondere Reisen an
besondere Orte



Kloster Tikse

HIGHLIGHTS:

Tibetische Klöster und Buddhismus, das multikulturelle Leh mit der Shanti Stupa, die Mondlandschaft von Lamayuru, Klosterschätze in Alchi, das Nomadengebiet Changthang mit dem türkisblauen Pangong See.

Auf dieser Rundreise mit leichten Tageswanderungen und Meditationen begegnen wir dem tibetischen Buddhismus und Mönchen in roten Roben, freundlichen und spirituellen Menschen, Nomaden mit ihren Yak Herden und bei unseren Meditationen und Achtsamkeitsübungen in den Klöstern (vielleicht) auch uns selbst.

Reiseverlauf:

7.7.: Abflug aus Europa

8.7.: Sie landen in Delhi am Flughafen (idealerweise kurz nach Mitternacht). Der Flug über den Himalaya und die Landung in Leh ist ein Abenteuer für sich und selbst wenn Sie müde von der langen Anreise sind, wird Sie dieses Erlebnis schnell wachrütteln. In Leh erwartet Sie bereits Ihr Guide am Flughafen und bringt Sie in Ihre Unterkunft, in der Sie sich am ersten Tag zur besseren Akklimation NUR entspannen. (Bewusst haben wir am ersten Tag keine Aktivitäten eingeplant, da dies für die Anpassung an die Höhe unbedingt erforderlich ist!)

9.7.: Der erste Tag ist zur Gänze Leh gewidmet. Das multikulturelle Leh hat viel zu bieten. Sie besuchen das zentrale Stadtkloster – die Gonpa Soma –, den Basar von Leh mit seinen Marktfrauen, die frisches Gemüse aus ihren Gärten verkaufen und den Polo-Platz, wo lange vor den Briten bereits Polo gespielt wurde. Nach dem Mittagessen im Hotel bleibt etwas Zeit, um sich auszuspannen, denn der zweite Teil des Programms beginnt erst am späteren Nachmittag. Im Auto geht es hoch zum Tsemokloster, dann zu Fuß vorbei an grünen Feldern und schönen ladakhischen Häusern, lachenden Kindern und freundlichen Leh-pas (die



Buddha Maitreya

So erreichen Sie uns

Dr. Susanne Nebel

Hauptplatz 8-10

Stadtschlaining

+43 664 248 0505

susanne.nebel@gmail.com

Preis: € 1.650.-

Teilnehmer: mind. 6, max.10

Im Preis inkludiert sind

Österreichische Reiseleitung: Dr. Susanne Nebel (Achtsamkeitslehrerin, Buddhistin) und englischsprachiger Guide in Ladakh

Alle Fahrten und Transfers im Kleinbus

Alle Eintritte, Permits und Gebühren

Unterkünfte mit Verpflegung, Vollpension außer in Leh Halbpension.

Nicht inkludiert

Flüge: Mit Lufthansa oder Swiss Air von Wien-Frankfurt-Delhi oder München-Delhi und mit Jet Airways von Delhi nach Leh.

Ticketpreise etwa € 800 wenn rechtzeitig gebucht wird.

Veranstaltet gemeinsam mit ladakhisch/österreichischem Reiseunternehmen Gosar Travel.

Einwohner Lehs) ins versteckte Kloster Samkhar. Den Abschluss des Tages bildet die in den 80er Jahren errichtete Shanti-Stupa, von der aus man ganz Leh und das Industal überblickt.

„Julee und ich freue mich mit Euch auf diese besondere Reise zu gehen.“ Susanne

10.7.: Noch vor dem Frühstück geht es nach Thikse, wo wir der täglichen Morgenpuja beiwohnen werden. Erst danach werden wir in Thikse frühstücken. Gut gestärkt geht es nach Hemis, wo ein verstecktes Kloster steht, das zu den reichsten Klöstern Ladakhs zählt. Wir lassen uns ausgiebig Zeit und erkunden das geschichtsträchtige Kloster. Danach heißt es Wanderschuhe anziehen, denn wir wandern hoch zur jahrhundertealten Meditationshöhle Hemis Gotsang, wo viele Weise auf der Suche nach Erleuchtung meditiert haben. (Gehzeit: ca. 3-4 Stunden) Am späten Nachmittag bringen wir Sie zurück ins bereits vertraute Gästehaus in Leh.

11.7.: Heute steht etwas ganz Besonderes auf dem Programm: Wir fahren ins ca. 40min von Leh entfernte Dorf Phyang und nehmen am einmal im Jahr stattfindenden Festival des örtlichen Klosters teil. In aufwändigen und bunten Kleidern und Masken tanzen die Mönche und übermitteln auf diese Weise buddhistische Geschichten und Biografien. Im Anschluss geht es ins Weltkulturerbe Alchi – einem Kloster, das im 11. Jhd. gebaut und aufwändig restauriert wurde. Die Nacht verbringen wir im schönen hoch oben gelegenen Resort am Indusfluss in Ulley Tokpo.

12.7.: Endlich wandern. Nach der Besichtigung des versteckten Klosters Ridzong ziehen wir die Wanderschuhe an und wandern in das liebevolle Dorf Hemis Shukpachan, das weit über seine Grenzen hin für seine riesigen Wacholderbäume bekannt ist. Wanderzeit ca. 3-4 Stunden. Wir nächtigen im einfachen Homestay.

13.7.: Weiter geht es. Von Hemis Shukpachan führt uns die heutige Wanderung über zwei Pässe mit knapp unter 4.000m ins Dorf Ang, wo auch die Straße wieder beginnt. Nach der gut 3-4 stündigen Wanderung steigen wir wieder in unsere Taxis und fahren runter nach Tingmosgang, wo wir ins kleine aber feine Hotel einkehren.

14.7.: Die heutige Wanderung führt uns zurück zur Straße am Indus Fluss. Wir starten am Morgen und erreichen unsere wartenden Fahrer rund um die Mittagszeit, die uns hinauf zur Mondlandschaft von Lamayuru bringen, wo wir den ersten Blick auf das imposante gleichnamige Kloster werfen, das hoch über dem Dorf thront. Wir nächtigen im einfachen Hotel.

15.7.: Über den 3.750 m hohen Prinkiti-Pass geht es von Lamayuru ausgehend ins benachbarte Dorf Wanla. Auch dort warten die

Fahrer und bringen uns zurück nach Leh, wo wir wieder im selben Gästehaus nächtigen.

16.7.: Hoch hinaus! Wir folgen dem Indus heute für eine Weile flussaufwärts bevor wir in ein Seitental einbiegen. Die Straße bringt uns schließlich auf einen 5.300 m hohen Pass – den Chang La – dem Gateway nach Changthang – der Region, die nahtlos an Tibet anschließt. Wir passieren Hochalmen mit Yaks, Murmeltieren und Ziegen, plätschernde Gebirgsbäche und schließlich auch wieder erste Dörfer. Unser Ziel ist der türkisblaue Pangong-See, der zu zwei Drittel bereits auf tibetischem Boden liegt. Wir nächtigen im kleinen Dorf Man im einfachen Zeltcamp.

17.7.: Nach einem gemütlichen Frühstück und etwas Zeit am See, fahren wir ein Stück weit zurück und biegen dann in ein Seitental ab, das uns zum Kloster Shachukul bringt, wo wir unter einfachsten Verhältnissen die nächsten zwei Nächte in der Klostergemeinschaft verbringen.

18.7.: Tag im Kloster

19.7.: Fahrt zurück nach Leh und nachmittags zur freien Verfügung.

20.7.: Und schon geht es retour nach Delhi. Am Nachmittag erkunden wir heutigen die spannenden Seiten Delhis. Wir besuchen das alte Delhi mit seiner reichen Kultur, entdecken geschäftige Märkte und eindrucksvolle Bauten. Am späten Abend bringen wir Sie dann zum Flughafen, von wo aus Sie in den frühen Morgenstunden des nächsten Tages nach Hause fliegen.

22.7.: Flug nach Hause

Unterkünfte

Leh: Yartsa Guest House (Halbpension)
Hemis Shukpachan: Homestay (Vollpension)
Temisgang: Namra Hotel (Vollpension)
Lamayuru: Moonland (Vollpension)
Uley: Uley Ethnic Resort (Vollpension)
Pangong: Fixed Deluxe Camp (Vollpension)
Shachukul: Kloster (Vollpension)
Delhi: Tree of Life (2 Duschzimmer / ohne Verpflegung)