

Veel gestelde vragen over de Yogareis naar Nepal

1. Aankomst – Vertrek.

Je wordt opgehaald van het vliegveld, welke vlucht je ook neemt (dus ook als je een dag eerder aankomt). Buiten wacht dan een chauffeur met een bordje met je naam erop. Je wordt afgezet bij het Shambaling hotel waar de Yogareis begint. Aan het einde van de reis wordt je op zaterdag, 3 uur voor vertrek van je terugvlucht weer naar het vliegveld gebracht. Vlieg je op andere dagen naar Amsterdam, dan dien je zelf je taxi naar het vliegveld te regelen.

2. Start reis.

Omdat de Yogareis op zaterdag rond 13.00 begint, adviseer ik je om uit te kijken naar een vlucht die in de loop van de ochtend aankomt (Turkisch Airlines 11.25, Ethiad & Jet Airways & Qatar 11h10). Komt je vlucht later aan, dan is dat geen ramp en sluit je later in de middag/avond aan. Je kunt uiteraard ook overwegen om een dag eerder aan te komen wat erg fijn is voor de acclimatisatie. Ik kan dan een extra nacht voor je boeken in het Shambaling hotel waar de reis ook begint: kosten 1p. kamer- standard room - €78- en 2p. kamer €47,00 p.p. inclusief ontbijt en BTW.

3. Einde reis.

De reis eindigt op zaterdagochtend afhankelijk van je terugvlucht. Drie uur voor vertrek wordt je opgehaald.

4. Langer blijven in Nepal na de reis.

Mocht je na de Yogareis je verblijf in Nepal willen verlengen dan kan dat uiteraard. Het is prachtig om te wandelen, een trekking te maken, naar Pokhara of naar Chitwan te gaan. Je kan je verdere verblijf zelf uitzoeken en regelen (the lonely planet geeft goede informatie), of dit laten regelen/organiseren via mijn samenwerkend reisbureau.

5. Verblijfsplaatsen tijdens de reis.

Tijdens de reis verblijven we op 5 prachtige unieke authentieke locaties waarin cultuur, yoga/meditatie en natuur worden afgewisseld. We ervaren rust in een Tibetaans klooster en bij de ecologische boerderij in de bergen EN cultuur, religie, chaos en kleur in de stad Patan, Kathmandu en Boudha. De locaties zijn op maximaal 2 uur reizen van elkaar.

6. Verblijfshoogte Nepal.

Tijdens de reis verblijven we in de Kathmandu Valley op 1300 meter. Hoogteziekte begint pas vanaf 3500 a 4000 meter.

7. Inentingen / Vaccinaties.

Hiervoor verwijs ik je door naar het GGD reizigersadvies centrum. De basis is DTP.

8. Malaria.

Er is geen malaria in het gebied waar we naar toe gaan. Alleen in Chitwan en Zuid Nepal is malaria.

9. Aanmelden Yogareis Nepal.

Bij aanmelding van de reis ontvang je een boekingsformulier en bevestigingsformulier. Hierin staat o.a. wanneer je de reis dient te betalen en wat de voorwaarden zijn bij het annuleren. Een reis- en annuleringsverzekering is verplicht af te sluiten voor de reis.

10. Vliegticket.

Deze dien je zelf te boeken. Dit kan bijvoorbeeld bij cheaptickets, vliegwinkel.nl of budget air. Indien je dit niet zelf wil doen, kan je gebruik maken van een extern reisbureau. Zij vragen €25,- reserveringskosten.

11. Prijs vliegticket.

De kosten van een retourvlucht naar Kathmandu zijn afhankelijk v.d. vliegmaatschappij waarmee je vliegt en duur overstaptijden. De prijs van een ticket ligt tussen de 650 en 1000 euro. Hoe eerder je je vlucht boekt hoe vaak goedkoper ook!

12. 1 of 2 persoons kamer.

De kosten van de reis zijn €1175,00 gebaseerd op een 2 p.kamer. Voor een 1p.kamer is dit €1350,00. Bij je reservering hoor ik graag of je gebruik maakt van een 1p kamer. Wanneer je ervoor gekozen hebt om een gedeelde tweepersoonskamer te boeken, dan doen wij ons uiterste best om een kamergenoot voor je te vinden. Mocht dit niet lukken, dan zijn wij genoodzaakt om de single toeslag door te berekenen kort voor aanvang van de reis. Ik neem in dit geval uiteraard contact met je op.

13. Kan bijvoorbeeld een partner mee die niet de yoga en meditatie wil volgen?

Ja, dat kan, het volgen van yoga en meditatie is niet verplicht. Iedereen is welkom om mee te gaan.

14. Yoga & Meditatie tijdens de reis.

Tijdens de reis worden verschillende vormen van yinyang yoga/beweging aangeboden, zoals vinyasa flow, slow flow, yin yoga, yoga nidra en qi gong.

Meditatie wordt beoefend in de traditie van vipassana/mindfulness meditatie.

Yoga en meditatie ervaring is niet noodzakelijk, wel fijn!

Voor sommige deelnemers is de yogareis een eerste kennismaking met yoga en meditatie en voor anderen is het een verdieping. Voor meegaande yogadocenten is het fijn om zelf geen les te geven, te ontvangen en inspiratie op te doen.

15. Maaltijden.

Die maaltijden die inclusief zijn, zijn vegetarisch. Op verzoek kan er rekening gehouden worden met andere dieet wensen.

16. Visum

Voor Nepal heb je een visum nodig en moet je paspoort nog 6 maanden geldig zijn! Een visum kan je verkrijgen bij het Nederlandse consulaat van Nepal in Amsterdam of online. Ook is het mogelijk een visum op het vliegveld van KTM te regelen, maar dit geeft stress en kost veel tijd. Mijn advies is om het visum in Nederland aan te schaffen.

Met dit document hoop ik je eerste vragen te hebben beantwoord en anders hoor ik het graag. Namaste Marion

<https://www.facebook.com/yogareizenaarNepal/>