

Culturele Natuur Yogareis Reis NEPAL 25 februari - 4 maart 2022

Het programma ziet er als volgt uit:

Dag 1 - Vrijdag

Aankomst Kathmandu. Transfer naar Boudha 'little Tibet' – Shambaling Hotel, ontbijt inbegrepen.

Je wordt opgehaald van het vliegveld, de rit naar het hotel laat je gelijk al kennismaken met Nepal. Je rijdt door de kleurrijke chaos van de stad naar de Boeddhistische wijk Boudha, waar je de eerste 2 nachten verblijft. Het hotel heeft een rustige, fijne tuin en ligt naast een Tibetaans klooster. Je zit vlakbij de Stupa, de allergrootste van Azië waar devote monniken en boeddhisten van heinde en verre naartoe komen om hun rondes te lopen en aan de gebedswielen te draaien. Om 13.30 is de opening van de reis en maken we kennis met elkaar. Daarna volgt yoga op het dak van het hotel, lopen we na de stupa en eten we de 1e avond ergens gezamenlijk traditionele Nepalese Dhal Bhat.



Dag 2 - Zaterdag

Wandeling met gids naar Boudha en Pashupatinath, ochtendmeditatie, namiddag yoga, overnachting in Shambaling hotel; ontbijt inbegrepen.

We beginnen de dag met meditatie op het dakterras van het hotel. Na het ontbijt in de tuin ga je op pad met een ervaren lokale Engels sprekende gids. We kijken rond in de omgeving van Boudha en verteld de gids over de Stupa, Boeddhistische kunst en de geschiedenis van deze wijk. Daarna wandelen we door naar Pashupatinath, het belangrijkste Hindoe tempel complex van Nepal met tempeloffers, Saddhus en crematies aan de oever van de rivier. Na al deze indrukken is er vrije tijd en kan je ergens lunchen. In de namiddag is er yoga om alle zintuigen te ontspannen en indrukken te verwerken. Na de les kan je de avondrituelen zien bij de Stupa en zoek je een leuk plekje voor je avondmaaltijd. Overnachting in Shambaling Hotel.



Dag 3 - Zondag

Transfer naar het boeddhistische dorpje Dollu - Pure Vision Healing Centre lunch en diner, ontbijt.

Na yoga, meditatie en ontbijt in het ochtendzonnetje, vertrekken we naar het boeddhistische dorpje Dollu. Je verblijft hier 1 nacht en kan hier heerlijk tot rust komen in de mooie omgeving. Geniet van een wandeling over de rijstvelden, neem een heerlijke traditionele Kum Nye massage, lees lekker een boek met een kopje chai of bezoek aan het einde van de middag een van de indrukwekkende kloosters om een puja (gebedsdienst) bij te wonen.

Voor lunch en diner wordt er een verse traditionele Nepalese vegetarische maaltijd gereserveerd.

Dag 4 - Maandag

Bezoek koningsstad Patan en einde middag door naar Namu Buddha, diner inbegrepen.

Na de ochtendmeditatie in het fijne zonnetje en ontbijt reizen we verder. We brengen een bezoek aan de prachtige Koningsstad Patan, waar je de ochtend heerlijk kan rondwalen over de koningspleinen, genieten van een lunch, het museum en de oude straatjes met leuke winkeltjes.

Aan het einde middag vervolgen we onze transfer naar Namu Buddha, een prachtige rit door de bergen. Je verblijft hier de komende 3 dagen in een prachtig resort/boerderij met een grandioos uitzicht over de Himalaya. Een bestemming voor bezinning, natuur, rust en ruimte om je heen te voelen. Deelnemers noemden dit wel eens "het paradijs".

Het resort verbouwt zijn eigen biologische groenten en melkproducten, maakt zijn eigen honing, kaas en jam en bakt dagelijks vers brood. Er wordt heerlijk vegetarisch gekookt. In de namiddag er is yoga in de fijne shala. Overnachting Namu Buddha Resort.

Dag 5 - Dinsdag

Ochtendwandeling met gids in de omgeving van Namu Buddha Monastery.

Inclusief ontbijt, lunch en diner.

Niets mooier dan hier vroeg in de ochtend wakker te worden en de zonsopgang te zien met geweldige uitzichten op de Himalaya. Na een overnachting in gezellige huisjes gebouwd in lokale stijl, heb je voor het ontbijt yoga en meditatie en ga je na het ontbijt met een lokale gids een ochtendwandeling maken door dorpjes en bossen in de omgeving. In de middag doe je waar je zin in hebt. Voor het avondeten geniet je van een yin yogales met yoga nidra en kampvuurtje buiten. Overnachting in Namu Buddha Resort.



Dag 6 - Woensdag

Namu Buddha Monastery. Inclusief ontbijt, lunch en diner.

Op tijd wakker worden om de meest mooie zonsopgangen te zien met de Himalaya op de achtergrond, voor alweer de laatste yoga en meditaties. Na het heerlijke verse ontbijt is de ochtend voor jezelf of optioneel te boeken individuele yoga/coachsessie. Na de lunch maak je aan het einde van de middag met een gids een mooie wandeling naar het prachtige Namu Buddha Monastery waar we ook Tibetaanse gebedsvlaggetjes gaan ophangen. Voor het eten is er een lekker kampvuurtje buiten. Overnachting in Namu Buddha Resort.

Dag 7 – Donderdag

Van Namu Buddha naar Kathmandu Thamel. Ontbijt inbegrepen, vrije middag en avond.

We sluiten af met een stilte wandeling in de ochtendzon. Na het ontbijt reizen we door naar Kathmandu, het hartje van Thamel. Hier kan je je laten onderdompelen in de vele winkeltjes, nog een massage nemen, naar Durbar Square gaan, je met een Riskha door de stad laten rondrijden of de rust opzoeken bij de Garden of Dreams.

Dag 8 - Vrijdag

Na het ontbijt transfer naar luchthaven voor terugvlucht of verlenging. Ontbijt inbegrepen.

Na nog een ochtend te hebben genoten van Thamel met de vele leuke winkeltjes en kleine restaurantjes neem je afscheid van Nepal. Drie uur voor vertrek van je terugvlucht wordt je opgehaald.



KOSTEN: €1199,00 op basis van een gedeelde 2p.kamer en €1399,00 voor een 1p.kamer.

Inclusief: 7 overnachtingen met ontbijt, all inclusive Namu Buddha, transfer van en naar het vliegveld en alle accommodaties, schoon drinkwater op alle kamers, entree Boudha – Paschupatinath - Durbar Square Patan, rondleiding met Engels sprekende lokale gids, dagelijkse yoga – meditatie - ademwerk. Exclusief: vlucht, visum, reis/annuleringsverzekering (verplicht), niet genoemde lunch en diner, luxe koffietjes, thee/overige drankjes en overige activiteiten zoals massage, klankschaalsessie.

Het is mogelijk om een extra nacht voordat de reis begint of een extra nacht na de reis bij te boeken:

pre-night 24 februari: Shambaling hotel 2pk €47p.p.- 1pk €78 EN post- night 4 maart: Kathmandu GuestHouse 2pk €40p.p. en 1pk €75



Yogareizen naar Nepal is een initiatief van Marion Werger nadat zij van 2012- 2013 een jaar met haar gezin in Nepal heeft gewoond en gewerkt.

www.marionwerger.nl Coaching & Yoga 06 57563717