

Veel gestelde vragen over de reizen naar Nepal

Aankomst – Vertrek

Je wordt opgehaald van het vliegveld op de begindag van de reis of als je een dag eerder aankomt. Buiten het vliegveld wacht dan iemand met een bordje met de naam Marion Werger erop.

Je wordt naar het hotel gebracht waar de reis begint. Kom je op een andere dag aan of overnacht je in een ander hotel dan waar de reis begint, dan zien jezelf je vervoer te regelen.

Op de laatste dag van de reis wordt je drie uur voor vertrek van je terugvlucht weer naar het vliegveld gebracht. Vlieg je op andere dagen naar huis, dan dien je zelf je taxi naar het vliegveld te regelen.

Start reis

Omdat de reis om 13:30 begint, adviseer ik je een vlucht te kiezen die in de loop van de ochtend aankomt. Komt je vlucht later aan, dan is dat geen ramp en sluit je later aan. Je kunt uiteraard ook overwegen om een dag eerder aan te komen wat erg fijn is voor het acclimatiseren. Ik kan dan een extra nacht voor je bijboeken in het hotel waar de reis begint: kosten 1 persoonskamer €78,00 en 2 persoons kamer €47,00 per persoon . Dit is inclusief ontbijt, tax en VAT.

Einde reis

De reis eindigt op de laatste dag van de reis na het ontbijt. Wil je nog een nacht langer blijven in het laatste hotel, dan kan ik deze voor je bijboeken. Zie eerder genoemde prijzen.

Langer blijven in Nepal na de reis

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

Verblijfsplaatsen tijdens de reis

Tijdens de reis verblijven we op 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 of Bhakthapur, Kathmandu en Boudha. De locaties zijn op maximaal 2 uur reizen van elkaar. De reis naar de Pokhara Valley heeft langere reistijden omdat we bergen in gaan.

Verblijfshoogte Nepal

Tijdens de reis verblijven we in de Kathmandu Valley op 1300 meter en kom je eventueel op plaatsen als Namobuddha op 1700 meter en/of Shivapuri National Park met hoogtes tot zo'n 2300 meter. Hoogteziekte kan optreden vanaf 2500 meter, maar meestal treedt hoogteziekte op boven de 3500 meter.

Inenting / Vaccinaties

We reizen rondom Kathmandu Valley en eventueel Pokhara. Voor advies over inenting en vaccinaties kun je terecht bij <http://www.ggdreisvaccinaties.nl>.

Aanmelden Nepal reizen

Bij aanmelding van de reis ontvang je een boekingsformulier en bevestigingsformulier. Hierin staat onder andere 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.

Vliegticket.

Deze dien je zelf te boeken. Dit kan direct bij luchtvaartmaatschappijen zoals Qatar Airways, Turkish Airlines en KLM/Fly Dubai of bij organisaties als cheaptickets, vliegwinkel.nl of budget air. Let op: dit is geen advies voor een specifieke organisatie dus zorg dat je je zelf goed informeert over de actuele betrouwbaarheid van de organisatie waar je boekt.

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 over het algemeen tussen de 650 en 1000 euro.

1 of 2 persoons kamer

De kosten van de reis zijn gebaseerd op 1 of 2 persoonskamer. Bij reservering hoor ik graag waar je gebruik van wil maken. 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 1 persoonskamer toeslag door te berekenen kort voor aanvang van de reis. Ik neem in dit geval uiteraard contact met je op.

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

Ja, dat kan met de yogareis, het volgen van yoga en meditatie is niet verplicht. Kosten van de reis zijn hetzelfde!

Daarnaast zou je ook de mountainbikereis kunnen overwegen. Deze loopt parallel aan de yogareis. De eerste 2 dagen en de laatste dag zijn hetzelfde programma en zijn jullie dan samen. De overige dagen is het programma anders en fiets je van plek naar plek door de prachtige Kathmandu Valley. Zie <https://www.marionwerger.nl/mtb/> voor meer informatie.

Yoga & Meditatie tijdens de reis

Tijdens de reis worden yoga aangeboden in flow yoga, slow flow, yin yoga, yoga nidra en qi gong. In- en ontspanning, yoga voor iedereen. Opties worden aangereikt!

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.

Maaltijden

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

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. Info op <https://nepal.nl/consulaat/>

Andere vragen?

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

Marion Werger
Yoga, Coaching, Ademwerk & Reizen naar Nepal
Aangesloten bij de Stichting Stress & Burnout
www.marionwerger.nl • info@marionwerger.nl • 06 57563717
KvK: 58377921



Marion Werger
coach & yogadocent