

Yoga-, Meditations - und Kulturreise nach Guledgudd, Karnataka, Südindien 18. Januar – 01. Februar 2016



Januar ist die ideale Reisezeit für Südindien. Das Wetter ist gemäßigt, tags über ist es angenehm warm, nachts kann es auch mal kühler werden.

Shri Krishna Yogashram ist ein wunderbarer Ort, sehr ursprünglich und abseits von touristischen Zielen gelegen. Guruji Dr. Basavaraj Sangappa Hadagali (Swami Yoganand) ist der Hüter des Ashrams und lebt dort mit seiner Familie. Zum Ashram gehören 11 Acres (ca. 4,5 km²) fruchtbares Land, eine weite Landschaft und große Berge umgeben das Gebiet. Hier wachsen Heilpflanzen, Kräuter und Bäume verschiedenster Arten.



Unterschiedliche Plätze laden zum Yoga und zur Meditation ein: Eine große Pyramide, der Raum des Schweigens, Vipassana Meditationsraum, kleine Pyramiden, der heilige Raum sowie herrliche freie Natur und der Berg.



Der Genuss des wunderbaren Essens von Gurumata Suhasini B. Hadagali, der Frau Gurujis, ist Balsam für Gaumen und Magen.



Dr. (Vaidya) Deepak B. Hadagali, Yogatherapeut und ayurvedischer Arzt, sowie Guruji werden uns in dieser Zeit unterrichten und begleiten. Das Programm ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



Programm:

- 🕒 Täglich Poorna Yoga (Hatha)
- 🕒 Täglich Pranayama (Atemübung, Energielenkung)
- 🕒 Erlernen verschiedener Meditationen (Alpha Meditation, Chakra Meditation, Sankalpa Meditation, Gehmeditation...)
- 🕒 Mudras und Entspannungsübungen
- 🕒 Einblick und Mitkochen in der yogisch ayurvedischen Küche
- 🕒 Ausflüge zu historischen Plätzen

Geplant sind folgende Ausflüge:

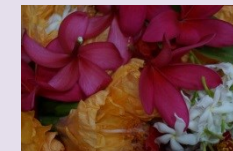
- 🕒 Badami Höhlen in Banashankari und Devi Tempel
- 🕒 Pattadakal Karnataka, Monumente, UNESCO Weltkulturerbe
- 🕒 Kudalasangama Tempel, Shivalingam,
- 🕒 Vijayapur, Golagumbaj, der siebtgrößte Dom / Mausoleum der Welt.



Vollpension (14 Übernachtungen), deutsche Reisebegleitung, Ausflüge und Eintrittsgelder, eine ayurvedische Pulsdiagnose und Beratung sind im Preis inbegriffen

Extras:

Ayurvedische Massagen
Reiki Einweihung



Datum: 18. Januar bis 01. Februar

Kosten: 780 € (abhängig vom Wechselkurs, bzw. Stand des Euros)
Zuzüglich Flug- und Reisekosten in Höhe von ca. 600 -800 €

Anmeldung und weitere Informationen:

Jutta Reichenbach

**Gesundheitspädagogin Ayurveda, Yoga
Beratung– Coaching - Seminare**

Email: post@jureich.de

Tel. 07634 595488 Mobil: 0178 1372459

