



- Besuch der Yoga-Hauptstadt Rishikesh
- Eintauchen in die Natur des Himalaya
- Unterstützung lokaler Projekte für Frauen

Heilige Rituale und Spiritualität im Himalaya 15-Tage-Studienreise



Entdecken Sie Indien auf einer außergewöhnlichen Reise, die Ihre Seele berühren wird. Von der spirituellen Aura Rishikeshs bis zu den abgelegenen Himalaya-Dörfern erleben Sie authentische Begegnungen und nachhaltige Projekte. Freuen Sie sich auf traditionelle Zeremonien, inspirierende Yoga-Sessions und den Besuch einer Permakultur-Farm. Diese Reise führt Sie durch atemberaubende Landschaften, bietet tiefe kulturelle Einblicke und lädt zu wertvollen Momenten der Selbstreflexion und Inspiration ein. Lassen Sie sich von der Vielfalt und Schönheit Indiens verzaubern und erleben Sie unvergessliche Abenteuer. Ich freue mich, Sie dabei zu begleiten. Ihre Poonam Rawat-Hahne

1. Tag: Anreise nach Delhi

Heute fliegen Sie nach Indien mit dem Ziel Delhi. Eine inspirierende Reise liegt vor uns!

2. Tag: Von Delhi nach Rishikesh

Rishikesh! Die Welthauptstadt des Yoga, ein magischer Ort, der seit Jahrhunderten Menschen in ihren Bann zieht. Schon namhafte Künstler, wie die Beatles, pilgerten hierher, um Yoga und Meditation zu üben. Auf dem Weg vom Flughafen Delhi zu unserem am heiligen Ganges gelegenen Boutique Hotel gewinnen wir erste Eindrücke vom pulsierenden Leben Indiens. Am Nachmittag treffen wir uns zu einem traditionellen Willkommens-Tee und erhalten eine ausführliche Einführung in das Programm dieser einzigartigen

Reise. Anschließend begeben wir uns in der Abenddämmerung zur Ganga Aarti Zeremonie, einem religiösen Ritual am Flussufer. Hier erleben wir die farbenfrohe und spirituelle Atmosphäre, die nicht nur den Beginn unserer Reise markiert, sondern uns auch in den nächsten zwei Wochen begleiten wird. Beim gemeinsamen Abendessen in unserer Unterkunft genießen wir indische Köstlichkeiten und tauschen uns über unsere Erwartungen und Vorfreude auf die kommenden Abenteuer aus. Die traditionelle Ausstattung und herzliche Atmosphäre unseres Hotels bieten den perfekten Einstieg in unsere Reise. 250 km (A)

3. Tag: Von Rishikesh nach Gopeshwar

Früh am Morgen verlassen wir das spirituelle Rishikesh und machen uns auf den Weg in den majestätischen Himalaya nach Gopeshwar. Unterwegs halten wir an landschaftlich reizvollen Orten, genießen ein lokales Frühstück und staunen über die beeindruckenden Ausblicke. Wir besuchen drei der fünf heiligen Zusammenflüsse in den Bergen auf dem Weg. Angekommen in unserem Homestay sitzen wir bei einem traditionellen Mittagessen beisammen. Bei einem anschließenden Spaziergang zur Akklimatisierung in der Höhe genießen wir die himmlische Ruhe und Abgeschiedenheit und nehmen an einer Teezeremonie teil. Am Abend versammeln wir uns um ein Lagerfeuer, tauschen unsere Erlebnisse

aus und lassen uns lokale Spezialitäten schmecken, die für uns zubereitet werden. 220 km (F, M, A)

4. Tag: Gopeshwar: Tempel und Mythologie

Am frühen Morgen bietet sich uns die Gelegenheit, mit einer Yoga-Session in den Tag zu starten. Keine Erfahrung damit? Macht nichts, die Einheimischen zeigen uns, wie es geht. Voller Energie und durch ein reichhaltiges Frühstück gestärkt brechen wir ins nahe gelegene Gopeshwar auf, um den Jahrhunderte alten Gopinath-Tempel zu besichtigen. Dem Tempel, erbaut vor über 1100 Jahren, ist ein wunderschöner Ashram angeschlossen, wo die Priester wohnen. Vor Ort erhalten wir eine Einführung in die Geschichte des Tempels und seiner Mythologie. Anschließend bummeln wir durch die urige Stadt des Himalaya-Vorgebirges. Auf dem farbenfrohen Marktplatz kaufen wir unsere Kurtas, eine indische Kleidung, die wir fortan beim Besuch von Dörfern und Ortschaften aus Respekt gegenüber den Einheimischen und ihren Traditionen tragen. Auch heute lassen wir den Tag bei einem Abendessen am Lagerfeuer ausklingen. (F, M, A)

5. Tag: Gopeshwar: Ausflug nach Doongri

Im Fokus des heutigen Tages steht das Dorf Doongri. Hier werden seit 2009 schon die verwitweten Frauen von der lokalen Agentur unterstützt. Wir erkunden die faszinierende alte Architektur des Dorfes und besuchen die Schule, um mit den Kindern und Lehrern zu sprechen und einen Einblick in das simple Bildungssystem zu bekommen. Das Mittagessen nehmen wir auf der Farm einer verwitweten Frau ein, das Gemüse kommt direkt aus ihrem Garten. Es ist eine der Frauen, die durch das Empowerment-Projekt unterstützt wird. Hier erleben wir hautnah die Gastfreundschaft der Dorfbewohner. Am Nachmittag folgen weitere Erkundungen im Dorf, bei denen wir uns auf einem Spaziergang mit den Bewohnern austauschen. Die Begegnung und der Austausch auf Augenhöhe gehören zu den Grundwerten von Gebeco. Der Tag endet mit einer Teezeremonie und Reflexion über die Erlebnisse und einem abschließenden Abendessen. (F, M, A)

6. Tag: Ausflug nach Naini

Nach dem morgendlichen Yoga und Frühstück starten wir gestärkt in den Tag. Am heutigen Vormittag erklimmen wir den Berg zu einem versteckten Stammesdorf. Hier begegnen wir Handwerkskünstlern und erhalten Einblicke in

ihre traditionellen Techniken. Wir haben die Möglichkeit, ihre kunstvollen Arbeiten nicht nur zu bewundern, sondern auch zu erstehen. Ein Ziel des Nachhaltigkeitsprojektes ist es, diese Handwerkstechniken wiederzubeleben und zu bewahren. Nach dem Mittagessen in einem der klassischen Dorfhäuser erkunden wir weiter den Ort und erfahren mehr über die Herausforderungen und Freuden des täglichen Lebens in dieser abgelegenen Region. Am Nachmittag entspannen wir bei einer Teezeremonie und tauschen uns über die Erlebnisse des Tages aus. Der Abend bietet Gelegenheit, die Ruhe und Schönheit der Umgebung unseres Homestays zu genießen. (F, M, A) 🕒 ca. 2 Std.

7. Tag: Von Gopeshwar nach Koteshwar: Permakultur-Farm

Sind Sie mit dem Begriff Permakultur vertraut? Im Prinzip bedeutet es, die vorhandenen Flächen und Böden bestmöglich zu nutzen und somit im Einklang der Natur nachhaltige Landwirtschaft zu betreiben. So fahren wir heute zu einer Farm in der Gemeinde Koteshwar, auf der Permakultur betrieben wird. Hier werden wir auch übernachten. Nach einer herzlichen Begrüßung mit traditioneller Musik und einer lokalen Zeremonie der Einwohner erkunden wir das Empowerment-Projekt, das durch Gebeco unterstützt wird. Im Community Development Center werden Frauen aus der Gemeinde in verschiedenen Bereichen ausgebildet und angestellt. Wir erfahren, wie die Prinzipien der Permakultur angewandt werden und genießen eine geführte Wanderung durch die umliegenden Dörfer. In einem versteckten Camp lassen wir den Tag bei einer Teezeremonie mit lokalen Snacks und einem lebendigen Austausch ausklingen. 15 km (F, M, A) 🕒 ca. 2 Std.

8. Tag: Koteshwar: Ausflug ins Geisterdorf Anasuya

Heute werden wir von einer Einheimischen bei einer Atem- und Yogasession angeleitet. Nach dem Frühstück besuchen wir dann einen der bekanntesten Pilgerorte der Region, den Anasuya Devi Tempel. Der von dichtem Dschungel umgebene Tempel kann nicht direkt angefahren werden, so dass wir die letzte Strecke des Weges zu Fuß zurücklegen. Während dieser Wanderung bieten sich uns atemberaubende Ausblicke auf die umliegenden Berge und Täler. Das Mittagessen wird uns in einem traditionellen Haus vor Ort serviert. Anasuya ist ein so genanntes Geisterdorf, das unter Landflucht leidet. Es wohnen nur noch zwei Familien hier. Im Austausch mit

den Einheimischen werden wir tiefer in die Gründe eintauchen und Lösungen für die Geisterdörfer erörtern. Nach dem Mittagessen unternehmen wir auf schöner Route einen Spaziergang durch den Wald bis zur Atrimuni-Höhle und weiter zu einem atemberaubenden Wasserfall. Auf dem Rückweg engagieren wir uns beim lokalen Clean Drive, einer Müllsammelaktion, um die Umgebung des Tempels zu schützen und zu erhalten. Zurück in unserer Unterkunft sitzen wir beim Abendessen zusammen und reflektieren den heutigen Tag. (F, M, A) ⬆️ 600m, ⬇️ 600 m, 🕒 ca. 4 Std.

9. Tag: Koteshwar: Ausflug nach Bandwara

Der heutige Tag wird uns ein ganz besonderes Erlebnis beschern. Zunächst unternehmen wir eine 8 km lange Wanderung, die uns in einen wunderschönen Wald führt. Hier wartet Shinrin Yoku auf uns, das Waldbaden. Die ursprünglich aus Japan stammende Meditation (Shinrin bedeutet Wald, Yoku bedeutet baden) vertieft die Atmung und stärkt die Bronchien. Zusammen mit den Elementen der Achtsamkeitspraxis können wir unser Selbstregulierungspotenzial umfassend nutzen. Durch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung werden wir an diese uralte Meditation herangeführt, die uns die magische Schönheit des Waldes mit allen Sinnen erleben lässt. Anschließend führt uns die Reise zu einem typischen Dorf des Himalaya-Vorgebirges, nach Bandwara. Hier tauschen wir uns mit den weiblichen Bewohnerinnen aus, um authentische Einblicke in ihre Lebensweisen zu erhalten. Zu Mittag genießen wir ein biologisch-organisches Mittagessen und setzen anschließend unseren Rundgang durch das Dorf fort. Am Abend, zurück in unserem Retreat, tauschen wir uns am Lagerfeuer bei einem Kräutertee über unsere Erlebnisse und Erfahrungen des heutigen Tages aus. (F, M, A) ⬆️ 200 m, ⬇️ 200 m, 🕒 ca. 2 Std.

10. Tag: Koteshwar: Ausflug ins Kedarnath Wildlife Sanctuary

Heute wollen wir das Kedarnath Wildlife Sanctuary erkunden. Das Schutzgebiet ist mit 975 km² das Größte seiner Art im westlichen Himalaya und von atemberaubender Schönheit. Das Naturreservat wurde vor allem für das gefährdete Himalaya-Moschustier eingerichtet, aber auch Schneeleoparden, Schakale oder der Himalaya-Schwarzbär sowie viele weitere Tiere sind hier beheimatet. Darüber hinaus haben Mikroklimata und eine abwechslungsreiche Topographie dichte Wälder entstehen lassen, in denen zahlreiche Himalayaablumen, Sträucher und Bäume

prachtvoll gedeihen. Auch hier können wir unsere Techniken der Waldmeditation praktizieren. Inmitten des Schutzgebietes besuchen wir einen kleinen Tempel, ein friedlicher Ort, der Energie ausstrahlt, und den nur Einheimische kennen. Unser Mittagessen bereiten wir hier heute selbst zu, gemeinsam mit den Frauen, die uns begleiten. Am Nachmittag fahren wir weiter nach Chopta, wo wir uns für eine Nacht einquartieren. 25 km (F, M, A) ☉ ca. 2 Std.

11. Tag: Koteswar: Am Tor zum Himmel

Der heutige Tag bietet einen Höhepunkt im wahrsten Sinne des Wortes. Eine herausfordernde Wanderung führt uns zu einer der weltweit höchstgelegenen Kultstätten, dem Shiva-Tempel von Tungnath. Auf einer Höhe von 3.680 m über NN thront der Tempel. Die Wanderung führt uns durch malerische Landschaften und bietet spektakuläre Ausblicke auf die umliegenden Gipfel. Der Tempel ist über 1.000 Jahre alt und weist die typische Architektur des Himalaya-Stils auf. Nach einem Picknick setzen wir unsere Wanderung bis zum Gipfel des Chandrashila fort, von dem aus wir einen atemberaubenden 360° Panoramablick auf 4.000 Metern Höhe genießen. Im Hinduismus gilt der Gipfel als Tor zum Himmel. Auf dem Rückweg engagieren wir uns wieder bei einer Müllaufräumaktion. Wir beenden unseren Tag mit einer Teezeremonie und einem schmackhaften Abendessen im Retreat, wo wir die Erlebnisse des Tages Revue passieren lassen. (F, M, A) ↑ 500 m, ↓ 500 m, ☉ ca. 4 Std.

12. Tag: Koteswar: Himalaya-Rituale

Heute ist unser letzter Tag in der Himalaya-Region und wir tauchen noch einmal tief in die Kultur ein und lernen alte Rituale des westlichen Himalaya kennen. Nach dem Waldbaden und einem stärkenden Frühstück nehmen wir an einer Zeremonie am Fluss teil, die uns weiter in die spirituellen Traditionen der Region einführt. Wir nehmen ein reinigendes Bad und erleben die heilenden Kräfte des Wassers. Die Anhänger der hinduistischen Religionen sind davon überzeugt, dass ein Bad nicht nur den Körper reinigt, sondern auch Seele und Geist von allen Verunreinigungen befreit und vitalisiert. Das wollen wir uns nicht entgehen lassen! Für unser Mittagessen haben wir die Möglichkeit, bei einem Kochkurs mit einheimischen Frauen regionale Gerichte zuzubereiten. Den Tag lassen wir mit einer festlichen Feier zu unserer Verabschiedung aus dem Himalaya ausklingen, bei der wir zu regionaler Musik tanzen und ein großzügiges Abendessen genießen. (F, M,

A)

13. Tag: Von Koteswar nach Rishikesh

Heute verabschieden wir uns früh von unseren Gastgebern und fahren zurück nach Rishikesh. Unterwegs halten wir für ein ausgiebiges Frühstück und besichtigen interessante Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke. Am Nachmittag erkunden wir die versteckten Einkaufsstraßen von Rishikesh, wo wir letzte Souvenirs erwerben und die besondere Atmosphäre der Stadt noch einmal aufnehmen. Ein Spaziergang am Ufer des Ganges rundet unseren Tag ab. Am Abend treffen wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedsessen, bei dem wir die Höhepunkte unserer Reise reflektieren und unsere Erlebnisse teilen. 220 km (F, A)

14. Tag: Von Rishikesh nach Delhi

Nach einer letzten Yoga-Session am Morgen und einem schmackhaften Frühstück endet unsere wundervolle Reise. Wir verabschieden uns von unseren Mitreisenden und treten die Heimreise an. Mit vielen neuen Eindrücken, wunderschönen Erlebnissen und authentischen Begegnungen im Herzen freuen wir uns auf ein baldiges Wiedersehen und weitere gemeinsame Abenteuer. Für diejenigen, die noch etwas Zeit haben, besteht die Möglichkeit, ihren Aufenthalt individuell zu verlängern und weitere Facetten von Rishikesh und der Umgebung zu erkunden. 240 km (F)

15. Tag: Heimreise

Am Morgen landen Sie wieder in Deutschland. Die Reise endet, aber die vielen, inspirierenden Begegnungen bleiben für immer im Herzen!

Flugplan-, Hotel- und Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

(F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

Heilige Rituale und Spiritualität im Himalaya

15-Tage-Studienreise ab € 3.795 / ab € 3.090*

Termine und Preise 2025 und 2026 in €			ST 285T048	Ihre Unterkünfte		
Termine/Saison	QR	E	Teilnehmer	Ort	Nächte/Hotel	Landeskat.
26.04.-10.05.25 K	3.795	3.090	min 8	Rishikesh	1 Divine Resorts & Spa	★★★★
15.11.-29.11.25 K	3.795	3.090	min 8	Gopeshwar	4 Peaches & Pears Homestay	
14.03.-28.03.26 K	4.175	3.470	min 8	Koteshwar	3 Dea Avnova Boutique Farm Retreat	
18.04.-02.05.26 K	4.175	3.470	min 8	Chopta	1 Chopta Cabins	
12.09.-26.09.26 K	4.175	3.470	min 8	Koteshwar	2 Dea Avnova Boutique Farm Retreat	
31.10.-14.11.26 K	4.175	3.470	min 8	Rishikesh	1 Divine Resorts & Spa	★★★★
Pro Person im Doppelzimmer inklusive Flug ab/bis Frankfurt (ggf. zzgl. Flugaufpreis)				Delhi	1 Homestay/Guesthouse	

Die Angabe "Teilnehmer" (in der Tabelle ganz rechts) gibt an, wie viele Gäste mindestens gebraucht werden, damit die Reise garantiert durchgeführt wird. Sollte diese Zahl nicht erreicht werden, kann die Reise nicht stattfinden.

K Bei diesen Reisetermenen handelt es sich um Kleingruppenreisen.

* Preis ohne Flug und Transfers. Alle Preise mit/ohne Flug siehe Termin- und Preistabelle

Mehr Urlaub danach

Von uns für Sie ausgewählte Hotels und Reisebausteine finden Sie unter www.gebeco.de/285T048

Aufpreis Einzelzimmer in €

	EZ
26.04.-15.11.25	965
14.03.-31.10.26	1.065

Im Reisepreis inbegriffen

- Zug zum Flug 1. Klasse *
- Flüge mit Qatar Airways in der Economy-Class ab/bis Frankfurt bis/ab Delhi über Doha (ggf. zzgl. Flugaufpreis)*
- Luftverkehrssteuer, Flughafen- und Flugsicherheitsgebühren sowie Ausreisesteuern*
- Rundreise/Ausflüge im landestypischen Klein- bzw. Reisebus mit Klimaanlage
- Transfers am An- und Abreisetag*
- 2 Hotelübernachtungen (Bad oder Dusche/WC)
- 11 Übernachtungen (Bad oder Dusche/WC)
- 12x Frühstück, 10x Mittagessen, 12x Abendessen

* bei Eigenanreise nicht inklusive

Bei Gebeco selbstverständlich

- Englisch sprechende qualifizierte Gebeco Studienreiseleitung
- Unterbringung in ausgewählten Hotels
- Tägliches Yoga und Waldbaden
- Besuch eines Projekts für verwitwete Frauen
- Übernachtung auf einer Permakulturfarm
- Kochkurs mit lokalen Köchinnen
- Einsatz von Audio-Geräten
- Alle Eintrittsgelder
- Reiseliteratur zur Auswahl

Mehr Service

- Visum für dt. Staatsbürger € 105 VIS V85000R