

**2020 / 14.3 (Abflug 13.3) – 27.3 (Heimflug in der Nacht vom 27.3 auf 28.3)**, auf Wunsch  
Verlängerung Taj Mahal Sa + So, 290,00 € (Heimflug wäre dann Sonntag auf Montag Nacht)

## **1.–2. Tag: 1-2 Übernachtungen in Delhi**

Nach Ihrer Ankunft in Delhi erholen Sie sich vom Flug im Hotel.

Nach dem Frühstück schließen Sie Freundschaft mit der pulsierenden Großstadt Delhi. Wir besichtigen einen herrlichen Sikh Tempel Bangla Sahib Gurudwara, das Humayuns Tomb (ähnliche Bauweise wie Taj Mahal) oder das Qutub Minar aus der Mogulzeit. Die Besichtigungsplätze können sich aufgrund der Verkehrslage jederzeit ändern. Wir bitten um Verständnis.  
Natürlich nutzen wir auch die Shoppingmöglichkeit im Delhi Haat.

## **2. Tag: Fahrt nach Haridwar (Sonntag)**

Wir fahren die Strecke von Delhi über Haridwar. Die Fahrt über das Land ist sehr spannend und wir sammeln erste Eindrücke des ländlichen Indiens.

Nach Ankunft in Haridwar erleben Sie zum ersten Mal das Leben an den Ghats. Hier treffen sich Brahmanen, Pilger und Sadhus am heiligen Ganges. Indien Pur!

## **2–10. Tag: Yoga Intensiv Workshop im Anandlok Resort**

Nach Beziehen der Zimmer und einem leckeren Abendessen kommen wir am Abend des Ankunftstages zum ersten Mal für eine Meditation zusammen.

6:15-6:45 Meditation, Ganga Arati

6:45-7:30 Kriyas

7:30-8:00 Teepause

8:00-9:30 Yoga Asanas und Pranayama

10:00-11:00 Lunch

11:00-12:00 Yoga Nidra mit Klaus

12:00-14:00 Freizeit (Dorfspaziergänge oder zum Tempel, relaxen am weißen Gangesstrand, Seele baumeln lassen auf der Terrasse oder im lieblichen Garten)

14:00 Teepause und kleiner Lunch

15:00 - 16:30 Yoga Philosophie mit Ashwani

16:00 - 17:30 Asanas und Yogatherapie mit Klaus

18:00 Abendessen

20:00 - 20:30 Meditation

Das 9tägige Programm wird mit einem Tagesausflug nach Rishikesh unterbrochen. An diesem Tag ändert sich das Yogaprogramm. Die Ausflüge sind abhängig von der Situation und Straßenlage vor Ort und können sich ändern oder verschieben.

## **10 Tag: Abschied vom Ganges**

Am 10. Tag nehmen wir einen Inlandsflug von Dehradun über Delhi nach Varanasi. Ankunft voraussichtlich noch am selben Abend.

**11 - 14 Tag: Varanasi** - auch Benares oder Kashi genannt, liegt am Mittellauf des Ganges, ungefähr 1200 km südöstlich von Delhi. Sie ist die älteste Stadt Indiens und gilt als die heiligste Stadt des Hinduismus. Unser Hotel liegt direkt an den Ghats, ist aber dennoch eine Oase des Rückzugs. Ausflüge wie die Varanasi Abend-Arati-Tour, Bootsausflug in der Morgendämmerung, die Stadtbesichtigung von Varanasi und der Besuch des buddhistischen Pilgerortes Sarnath stehen auf dem Programm.

## **Verlängerungsprogramm Taj Mahal (Sa + So)**

Im Anschluss können Sie gerne noch unter Begleitung 2 Tage unser Verlängerungsprogramm Taj Mahal inkl. 2 Nächte (1x Delhi/1x Agrar) im DZ für € 290,- in Anspruch nehmen.