

Culturele Yoga en Boeddhisme Reis Nepal 26 februari - 7 maart 2025

- Tien dagen cultuur, natuur, inspiratie en bezinning
- Met Kathmandu als start en eindpunt trek je door het prachtige Nepalese landschap en overnacht je in karakteristieke (Unesco) hotels, kleinschalige guesthouses, eco boerderij in de bergen en een boeddhistisch klooster
- Dagelijks yoga, meditatie, ademwerk op dakterrassen en tuinen met uitzicht op de Himalayas
- Maak wandelingen door kleine bergdorpjes en rijstvelden
- Bezoek boeddhistische kloosters en woon de gebeden van de monniken bij
- Laat je verwonderen en ontroeren door Nepalezen en de sfeer van het land
- Geniet van de heerlijke Nepalese keuken bereid met natuurlijke ingrediënten
- Wandel met monniken rondom Bouddhanath, één van de grootste stoepa's in Zuid-Azië
- Bezoek Pashupatinath, het belangrijkste Hindoe tempel complex van Nepal met tempeloffers, Saddhus en crematies aan de oever van de rivier

Dag 1 - Woensdag

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 fijne, rustige tuin en ligt naast een Boeddhistische klooster. Ook heeft het een prachtig nieuw wellness centrum met massages en soundhealing sessies. Vlakbij is de allergrootste Stupa van Azië waar devote monniken en boeddhisten van heinde en verre naar toe 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 is de eerste yoga en meditatie op het dak van het hotel. De 1e avond wordt je getrakteerd op traditionele Nepalese Dhal Bhat.



Dag 2 - Donderdag

Ochtendmeditatie, wandeling met gids naar Boudha en Pashupatinath, 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 gids en kijken we rond in de omgeving van Boudha en verteld hij over de Stupa. Boeddhistische kunst en de geschiedenis van deze wijk. Daarna wandelen we door naar Pashupatinath, het belangrijkste Hindoe tempelcomplex 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.

Dag 3 - Vrijdag

Vertrek naar Neydo Monastery lunch en diner inbegrepen.

We starten de ochtend met meditatie op het dak van het hotel. Na het ontbijt vertrekken we naar het boeddhistische dorpje Pharping. We verblijven 3 nachten in het fijne Guesthouse van het Tibetaans klooster. Een plek voor rust en bezinning en het maken van mooie wandelingen naar bijliggende dorpjes, over de hangbrug en rijstvelden.

Bij aankomst staat er een heerlijke lunch voor je klaar. Aan het einde van de middag geniet je van een yin yoga les en meditatie. Na het avondeten sluiten we de dag af met meditatie en ga je in stilte uiteen (noble silence) tot de volgende ochtend aan het ontbijt. We overnachten in Neydo Monastery.



Dag 4 - Zaterdag

Yoga - Boeddhisme & Wandeling – Neydo Monastery ontbijt, lunch en diner inbegrepen .

In de vroege ochtend kan je de puja's gebeden van de monniken bij horen. Mantra's, trommels en toeters ga je door je hele lichaam voelen. Daarna bij het opkomen van de zon een loopmeditatie op het kloosterplein gevolgd door een yogales binnen in de shala van het klooster.

Na een gezond ontbijt in het zonnetje gaan we een mooie wandeling maken naar het dorpje Dollu. We brengen hier een bezoek aan de indrukwekkende Golden Tempel, drinken ergens een kopje Nepalese chai

bij een van de lokale winkeltjes en gaan de trappen beklimmen voor Padmasambhava, de grootste stenen boeddha die in de boeddhistische geschiedschrijving de persoon is die het Tibetaans Boeddhisme geïntroduceerd heeft. In Bhutan en Tibet is hij bekend als Guru Rinpoche. Na de lunch geniet je van vrije tijd. Om 16.00 kan je weer de middaggebeden (puja's) van de monniken bijwonen met daarna een dhamma talk van Joost. Na het diner is er een avondmeditatie met noble silence tot aan het ontbijt.



Dag 5 - Zondag Neydo ontbijt - diner.

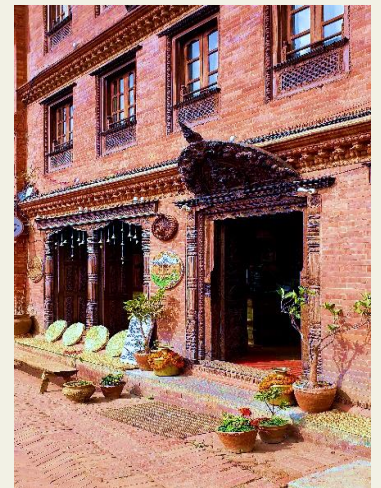
De ochtend met yoga en meditatie en een heerlijk ontbijtje in het zonnetje. Deze dag is vrij in te vullen, bezinning, rust, tijd voor jezelf met een wandeling, lummelen, lezen en ergens een leuk plekje uitzoeken voor je lunch. Aan het einde van de middag komen we weer samen voor een meditatie.

Na het diner is er yoga nidra. In stilte gaan we uiteen tot aan het ontbijt de volgende ochtend.

Dag 6 – Maandag transfer naar Bhaktapur met ontbijt.

Na de laatste yoga en meditatie op deze prachtige plek vertrekken we na het ontbijt naar Bhaktapur, een van de drie koningssteden van Nepal. We verblijven hier in een heel fijn Newari Unesco hotel.

Bhaktapur heeft een prachtig Durbar Square met vele oude tempels, straatjes en steegjes. Je waant je terug in een andere tijd. Geniet van een vrije middag (eventueel met pottenbakken waar Bhaktapur om bekend staat), lunch en diner. Mocht je met een lokale gids een fijne wandeling willen maken door historisch Bhaktapur dan regelen wij dat ook graag voor je.



Dag 7 - Dinsdag Namu Buddha lunch – diner.

Na het ontbijt en nog lekker wat rond gedooft te hebben door de oude straatjes reizen we door naar Namu Buddha, een prachtige rit door de bergen. Je verblijft hier in je eigen huisje in een bijzonder eco-resort/boerderij met een grandioos uitzicht over de Himalaya. 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 beoefenen we yoga en meditatie in de prachtige shala.



Dag 8 - Woensdag

Wandeling 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 het ontbijt ga je met een lokale gids een mooie wandeling maken naar het prachtige Namu Buddha Monastery waar we de puja's bijwonen en Tibetaanse gebedsvlaggetjes gaan ophangen. Na de lunch maak je aan het einde van de middag nog een prachtige 'village' wandeling door dorpjes en bossen in de omgeving. Overnachting in Namu Buddha Resort.



Dag 9 - Donderdag

Van Namobuddha Resort naar Kathmandu Thamel. Ontbijt inbegrepen, vrije middag en avond.

Ter afsluiting van de week maken we een ochtendwandeling in de stilte voor het ontbijt.

Daarna 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 10 - 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.

Wil je graag je reis verlengen en langer blijven, laat het weten. Ik geef je graag info over mogelijkheden voor bijvoorbeeld een trekking, een bezoek aan Chitwan en Pokhara.





KOSTEN: €1485,00 op basis van een gedeelde 2 persoonskamer en €1770,00 voor een 1 persoonskamer.

Inclusief:

- alle overnachtingen met ontbijt
- all- inclusive Neydo Monastery en Namu Buddha
- aangegeven lunch en diners (inclusief welkomst diner)
- overall drinkwater op de kamers of vrij te vullen in je fles
- transfer van en naar het vliegveld op 25-26 febr en 7 maart & transfers naar alle accommodaties
- entree Boudha, Paschupatinath, Bhaktapur
- rondleidingen met Engels sprekende lokale gids en wandelingen in de bergen
- dagelijks yoga, meditatie en ademwerk van 2 ervaren docenten

Exclusief:

- vlucht, deze boek jezelf met onder andere Qatar Airlines, Emirates/Fly Dubai en KLM/Fly Dubai
- online visum verkrijgbaar via de Nepalese ambassade -consulaat- in Amsterdam
- reis (medische verzekering) en annuleringsverzekering (verplicht)
- niet aangegeven lunch en diner, luxe koffietjes en thee/overige drankjes
- andere activiteiten zoals massage en klankschaalsessies
- vrije gift voor gids, chauffeurs en overige tips

Voor het acclimatiseren is het heel fijn om één dag eerder aan te komen en een goede nacht te maken voordat de reis begint. Deze nacht (incl. ontbijt/vat/tax) kan bijgeboekt worden in het hotel waar de reis begint: 1 persoonskamer à €78,- en 2 persoonskamer à €48,00 per persoon. Mocht je een dag langer willen blijven in het hotel waar de reis eindigt dan kan ik dat ook bij reserveren.



Organisator van deze reis is Marion Werger

Marion is reisbegeleider, yogadocent, stress & burnout- en ademcoach.

In 2012-2013 heeft ze een jaar met haar gezin in Nepal gewoond, waar ze werkzaam was als yogadocent en retreats gaf. Met veel vertrouwen en enthousiasme is vanuit een samenwerking met een Nepalese travel-agency Yogareizen naar Nepal ontstaan. Al meer dan 325 mensen hebben met haar het prachtige Nepal ervaren.

Als coach en yogadocent begeleidt Marion mensen in hun innerlijke zoektocht naar rust, balans en vitaliteit zodat zij zelf gezonde keuzes kunnen maken. Al haar activiteiten bevatten aspecten van doen, voelen en ervaren en "naar binnen keren". Haar yogalessen zijn een mix tussen in- en ontspanning (yin & yang) met de adem als leidraad in de beweging. www.marionwerger.nl

Co-teacher deze reis is Joost van den Heuvel – Rijnders

Sinds 1995 is Joost (1975) begonnen met het beoefenen van vipassana (inzicht) meditatie. Hij deed vele retraites in Nederland en na zijn studie verbleef hij meer dan drie jaar in meditatiekloosters in Birma en Nepal. Sinds 2005 begeleidt hij retraites, studiebijeenkomsten en is mindfulness en compassie trainer. Hij is auteur van twee boeken (Asoka) die gaan over het integreren van mind- en heartfulness in het dagelijks leven. Hij is mede-oprichter van het online meditatieplatform 3ONOW en verbonden aan verschillende mindfulness opleidingsinstituten in Nederland en België. Meer info: <https://www.joost-meditatie.nl/> Reizen in Nepal voelt als thuiskomen voor hem, een fantastisch land met een geweldige gastvrijheid en culturele en natuurlijke rijkdom.

Info en fotoalbums vind je op:
instagram.com/yogareizennepal en facebook.com/yogareizennaarNepal



Mocht je vragen hebben neem dan gerust contact met me op. Aan de telefoon of in een ontmoeting met een kop thee/koffie vertel ik graag over de reis. Namaste!

Marion Werger
Coaching, Ademwerk, Yoga en Yogareizen
<https://marionwerger.nl/>
06 575 63 717

