

9 daagse Culturele Natuur Yogareis NEPAL

25 oktober - 2 november 2024

De Yogareis is van vrijdag t/m zaterdag.
Het programma ziet er als volgt uit:

Dag 1 - Vrijdag

Aankomst Kathmandu. Transfer naar Boudha 'little Tibet' – Hotel Lotus Gems, 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, in een heel fijn hotel met een mooi dakterras.

Je zit vlakbij de Stupa, de allergrootste van Azië waar devote monniken en boeddhisten van heinde en verre naartoe 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 yogales op het dak van het hotel. De eerste avond eten we gezamenlijk en wordt je getrakteerd op traditionele Nepalese Dhal Bhat.



Dag 2 - Zaterdag

Wandeling met gids naar Boudha en Pashupatinath, overnachting in hotel Lotus Gems; ontbijt inbegrepen.

We beginnen de dag met meditatie op het dakterras. Na het ontbijt 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 tempel complex 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. Overnachting in Hotel Lotus Gems.



Dag 3 - Zondag

Transfer naar Pharping, Neydo Monastery met lunch en diner

We starten deze dag met ochtendmeditatie in het zonnetje. Na het ontbijt reizen we door en gaan Kathmandu verlaten voor Pharping. Hier verblijven we 2 nachten in het guesthouse van het Tibetaans klooster. Bij aankomst staat er een heerlijke lunch voor je klaar en kan je de omgeving verkennen. Aan het einde van de middag geniet je van een yin yoga les in de adembenemende yogashala met uitzicht op de sneeuwtoppen. Na het avondeten en Yoga Nidra ga je in stilte uiteen (noble silence) tot de volgende ochtend aan het ontbijt. We overnachten in Neydo Monastery.



Dag 4 – Maandag

Neydo Monastery ontbijt – lunch – diner, wandeling – yoga - meditatie

Vroeg opstaan voor de puja's, de indrukwekkende ochtendgebeden met trommels, hoorns en toeters van de monniken. Daarna Qi Gong op het kloosterplein en yoga binnen in de shala. 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 een vrije middag en kan je eventueel het stadje Pharping bezoeken. Na het diner is er een avondmeditatie. Overnachting Neydo Monastery.



Dag 5 Dinsdag

Een bezoek aan de Koningsstad Patan. Transfer naar Nuwakot. Overnachting-diner ontbijt inbegrepen.

We starten de dag met yoga en meditatie. Na het ontbijt reizen we door naar de indrukwekkende koningsstad Patan. Een hele ochtend tijd om heerlijk rond te slenteren over het koningsplein, de kleine oude straatjes van de stad en je te verwonderen over alle kleuren en mensen die je ziet. Geniet op een fijn plekje van je lunch. Daarna vervolgen we onze reis naar Nuwakot. Een prachtige rit van 4 uur over de weg naar Tibet. De komende 3 dagen zijn we te gast bij The Famous Farm, een prachtige traditioneel Newari gebouwde boerderij. Een unieke accommodatie en plek in een prachtige omgeving met weidse uitzichten voor rust en bezinning.



Dag 6 Woensdag

The Famous Farm: ontbijt, lunch en diner- wandeling

We beginnen de dag met een fijne ochtendmeditatie en een heerlijk verzorgd ontbijt in het zonnetje. The Famous Farm verbouwt zijn eigen biologische groenten en maakt gebruik van lokale producten. Er wordt gezond vegetarisch gekookt. Je bent welkom deze dagen om een kijkje te nemen in de Nepalese keuken en te helpen. Deze ochtend verkennen we de omgeving en mag je vandaag vertragen. In de namiddag is er yoga.

Dag 7 Donderdag

The Famous Farm: ontbijt, lunch en diner - wandeling

Niets mooier dan hier vroeg in de ochtend wakker te worden en de zonsopgang te zien met geweldige uitzichten. Voor het ontbijt geniet je van yoga en meditatie. Daarna ga je met een lokale gids een prachtige wandeling maken door dorpjes en bossen in de omgeving. Na de lunch is er alle tijd voor jezelf. In de avond wacht er een smakelijke gezonde maaltijd op je.



Dag 8 – Vrijdag

Van The Famous Farm naar Kathmandu Thamel. Ontbijt inbegrepen, vrije middag en avond.

Je geniet van de laatste yogales en je ontbijtje hier. Daarna reizen we door naar Kathmandu, we verblijven in het hart van de wijk 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 9 - Zaterdag

Na het ontbijt transfer naar luchthaven voor terugvlucht of verlenging. Ontbijt inbegrepen.

Na nog een zondagochtend 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, homestay, een bezoek aan Chitwan en Pokhara.



KOSTEN: €1390,- op basis van een gedeelde 2 persoonskamer en €1665,- voor een 1 persoonskamer.

Inclusief:

- alle overnachtingen met ontbijt
- all- inclusive Neydo Monastery en The famous Farm
- aangegeven lunch en diners
- overall drinkwater op de kamers of vrij te vullen in je fles
- transfer van en naar het vliegveld op 24-25 okt. en 2 nov. & transfers naar alle accommodaties
- entree Paschupatinath, Durbar Square Patan
- rondleidingen met Engels sprekende lokale gids en wandelingen in de bergen
- dagelijks yoga, meditatie en adem-lichaamswerk

Exclusief:

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

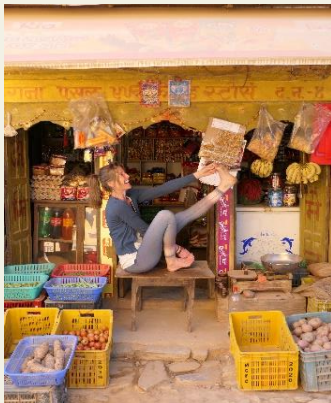
Voor het acclimatiseren is het heel fijn om één dag eerder aan te komen en een goede nacht te maken voordat de reis begint. Deze nacht (incl. ontbijt/vat/tax) kan bijgeboekt worden in het hotel waar de reis begint: 1 persoonskamer à €78,- en 2 persoonskamer à €48,- per persoon.

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. Vele mensen hebben al met haar het prachtige Nepal ervaren.

Als coach en yogadocent begeleidt ze mensen in hun innerlijke zoektocht naar rust en balans en kracht zodat zij zelf gezonde keuze 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.



Mocht je vragen hebben, neem dan gerust contact met me op. Aan de telefoon of ontmoeting bij een kop koffie/thee vertel ik je heel graag meer over deze reis.

Info en fotoalbums vind je op Facebook [Yogareizen naar Nepal](#) en Instagram [YogareizenNepal](#)

Marion Werger

Yoga, Coaching, Ademwerk & Reizen naar Nepal

Aangesloten bij de Stichting Stress & Burnout

www.marionwerger.nl • info@marionwerger.nl • 06 57563717

KvK: 58377921

