

# Indien / Himalaya

## Dharamsala - Tibetische Kultur & Medizin

Diese Reise führt nach Dharamsala im nordindischen Himalaya: Hier hat sich nach der Vertreibung der Tibeter durch die Chinesen im Jahre 1959 das Zentrum Tibets im Exil entwickelt. Der Dalai Lama und Tausende von Tibetern bauten um den Exilsitz der tibetischen Regierung aus eigener Kraft und mit internationaler Hilfe ein kleines traditionell tibetisch organisiertes Gemeinwesen auf. Ungefähr 19.000 Tibeter leben heute in Dharamsala. Dharamsala ist sicherlich einer der geeignetsten Orte für einen fundierten Einblick in die tibetische Kultur und Medizin. Die tibetische Medizin wird weiterhin in ihrer traditionellen Form gelehrt und praktiziert. Hier werden die tibetischen Ärzte ausgebildet, die als Meister der Pulsdiagnose gelten. Das Erziehungswesen ist sehr gut ausgebaut. Auch die tibetische Tradition wird in vielen kulturellen Einrichtungen - wie der Tibetan Library, den tibetischen Medizinzentren und dem Tushita Meditations-Zentrum - und aber auch in den schönen, neu aufgebauten Klöstern gepflegt und erhalten. Auf dem Weg nach Dharamsala werden Sie bereits erste Einblicke in die tibetische Medizin gewinnen und verschiedene medizinische Einrichtungen in Delhi und Dehradun besuchen. Weiterhin besuchen Sie Rishikesh, einen der heiligsten Hindu-Orte in Indien, ein Zentrum für Meditation und Yoga. Sie lernen das Leben im Ashram kennen und können an Yoga-Übungen teilnehmen oder am Ufer des heiligen Flusses Ganges meditieren. So werden Sie auf diesem ersten Teil der Reise auch die Gelegenheit haben, die stark durch den Hinduismus geprägte indische Kultur kennen zu lernen. In Dharamsala werden Sie in Gesprächen mit tibetischen Ärzten weitere Einblicke in die tibetische Medizin gewinnen und viele Einrichtungen dort besuchen. Weiterhin werden wir versuchen, ein Gespräch mit Regierungsvertretern und Mönchen zu organisieren und bemühen uns zudem – hier gehört auch eine Portion Glück dazu – um eine Audienz beim Dalai Lama, dem spirituellen und politischen Führer der Tibeter, sofern er sich zu dieser Zeit in Dharamsala aufhält. Voraussetzung dafür ist ein gewisses Maß an Flexibilität im Reiseablauf. Auf dem Rückweg erwartet Sie ein weiterer Höhepunkt: In Amritsar, dem kulturellen Zentrum der Sikhs, besuchen Sie den faszinierenden Goldenen Tempel und können sich von der schönen Atmosphäre rund um den heiligen See in den Bann ziehen lassen, bevor es mit dem Zug zurück nach Delhi geht.



Die Legende zu den Piktogrammen finden Sie in unserem Katalog oder auf unserer Internetseite.

### 1. Reisetag: Frankfurt – Delhi

Von Frankfurt geht Ihr Flug nach Delhi.

### 2. Reisetag: Ankunft in Delhi

Nach der Ankunft in Delhi am frühen Morgen erfolgt der Transfer zu Ihrem Hotel. Am Nachmittag starten wir zu unseren ersten Besichtigungen in Indiens pulsierender Hauptstadt: Zunächst fahren wir zur tibetischen Klinik für ambulante Behandlungen in Delhi und gewinnen dort einen ersten Einblick in die tibetische Medizin. Anschließend besuchen wir die tibetische Siedlung in At Majnu Ka Tila. Wenn noch genügend Zeit bleibt, können Sie anschließend zu Fuß einen Bummel durch die Altstadt von Delhi unternehmen. Übernachtung in Delhi.

### 3. Reisetag: Delhi – Rishikesh

Heute fahren wir nach Rishikesh. Dort, wo die indische Lebensader - der Ganges - entspringt, prägt der Hinduismus das religiöse Leben. Hier ist das Zentrum der heiligen Männer (Rishi), die durch Askese, Yoga und Meditation die Vereinigung mit dem Göttlichen anstreben. Die Stadt ist mit ihren zahlreichen Ashrams und Tempeln Ziel vieler Pilger. Nach der Ankunft checken wir im Ashram ein. Dieser bietet eine sehr einfache aber saubere Unterbringung. Vom Gelände des Ashram aus hat man einen schönen Blick auf den Ganges. Die Mahlzeiten werden im Speiseraum serviert und sind sehr einfach gehalten. Am Abend besuchen wir die Pilgerstadt Haridwar, die zu Füßen der Shivalik-Berge liegt und einer der heiligsten Orte der Hindus ist. Im Schrein des Har Ki Pauri Ghat ist ein Fußabdruck Vishnus zu bestaunen. Ein Höhepunkt erwartet uns bei Sonnenuntergang, wenn zahlreiche Gläubige aus Blättern gefaltete Blumenschiffchen mit brennendem Kampfer

auf die Reise flussabwärts schicken. Übernachtung im Ashram.

#### 4. Reisetag: Rishikesh

Der Tag folgt heute dem ruhigen, meditativen Rhythmus des Ashram-Lebens – ein Ruhepunkt, um Eindrücke zu verarbeiten und Kraft zu schöpfen. Ein typischer Tag im Ashram verläuft wie folgt:

05.30 Uhr: Meditation  
07.00 Uhr: Einführung in Yoga-Übungen  
08.15 Uhr: Frühstück  
09.00 – 15.00 Uhr: Freizeit (auf Wunsch können Ausflüge organisiert werden (fakultativ))  
12.00 Uhr: Mittagessen  
15.00 Uhr: Vorträge über Philosophie, Meditation, Buddhismus o.ä.  
16.00 Uhr: Teezeit  
16.30 Uhr: Yoga & Meditation  
19.30 Uhr: Abendessen

Sie haben die Möglichkeit, während dieses Tages an den laufenden Yogakursen und -übungen im Ashram teilzunehmen. Übernachtung im Ashram.

#### 5. Reisetag: Rishikesh - Dehradun

Nach dem Frühstück setzen wir unsere Reise fort und fahren nach Dehradun (ca. 44 km). Die Stadt liegt zwischen den Himalaya-Ketten im Norden und der Shivalik-Kette im Süden und ist ein beliebter Ferienort der Inder. Nach dem Einchecken im Hotel gibt uns der Besuch im tibetischen Krankenhaus einen weiteren Einblick in die tibetische Medizin. Sie werden einiges über Pulsdiagnosen, Heilkräuter, tibetische Arzneimittel und gesunde Ernährung erfahren und erhalten hier oder in Dharamsala die Gelegenheit, sich von tibetischen Ärzten untersuchen zu lassen. Ebenso findet man hier einige bedeutende tibetische Klöster, von denen wir eines besuchen werden. Sie übernachten in Dehradun.

#### 6. Reisetag: Dehradun - Chandigarh

Unser heutiges Tagesziel heißt Chandigarh. Nach dem Frühstück beginnt die ca. 4- bis 5-stündige Fahrt durch fruchtbare Landschaften des Punjab bis zu dieser Stadt, die von dem französischen Architekten Le Corbusier in den fünfziger Jahren geplant wurde. Wir besuchen am Nachmittag den kuriosen „Rock Garden“, den der Künstler Nec Chand mit seinen Phantasiegebilden aus Stein und Beton gestaltet hat. Am Abend unternehmen wir eine kleine Tour ins Herz der Stadt. Übernachtung in Chandigarh.

#### 7. Reisetag: Chandigarh - Dharamsala

Nach dem Frühstück verlassen wir Chandigarh und fahren durch die schöne Hügellandschaft Himachal Pradesh nach Dharamsala und in den 600 m höher liegenden Ort McLeod Ganj, den Wohnort der Exiltibeter. Nach der Ankunft im Hotel steht der Rest des Tages zur freien Verfügung. Erkunden Sie den buddhistisch geprägten Ort mit mehreren Klosteranlagen, in denen Besucher und Gäste willkommen sind. Genießen Sie die kühle Frische auf ca. 1.650 Meter Meereshöhe und lassen Sie sich von der herrlichen Umgebung zu einem Spaziergang einladen. Übernachtung in Dharamsala.

#### 8. Reisetag: Dharamsala / Besichtigungen

Unser Tag startet früh mit einem weiteren Höhepunkt der Reise. Wir können am Morgengebet der Gläubigen im Kloster teilnehmen. Anschließend besichtigen wir den Bhagsunath-Tempel und den Dal Lake, bevor wir das Namgyal Kloster und die Bücherei besuchen. Der Rest des Tages steht zu Ihrer freien Verfügung. Unternehmen Sie z.B. einen Bummel über den tibetischen Markt oder lernen Sie tibetische Massagen oder indische Ayurveda-Behandlungen in der Praxis kennen (optional)! Übernachtung in Dharamsala.

#### 9. Reisetag: Dharamsala / Tib. Institut für Medizin und Astrologie & Kochkurs

Heute besuchen wir das tibetische Institut für Medizin und Astrologie (Tibetan Medical and Astro Institute). Diese medizinische Hochschule wurde vom Dalai Lama nach seiner Flucht aus Tibet in Dharamsala gegründet. Sie gilt als weltweites Zentrum der tibetischen Medizin, in dem die medizinische Tradition und das in vielen Jahrhunderten gesammelte Wissen an ausgebildete Ärzte weitergegeben wird. Hier ist ein Vortrag zur Tibetischen Medizin für Sie geplant. Am Nachmittag werden Sie in einem Kochkurs in die Geheimnisse der tibetischen Küche eingeführt. Lernen Sie die beliebten Momos (Teigtaschen) und das frisch gebackene tibetische Brot zuzubereiten. Übernachtung in Dharamsala.

#### 10. Reisetag: Dharamsala / Tib. Krankenhaus & Vorträge

Nach dem Frühstück besuchen wir ein tibetisches Krankenhaus und erhalten einen intensiven Eindruck davon, wie die tibetische Medizin in der Praxis angewandt wird. Ebenfalls besuchen wir das Museum, die astrologische Abteilung und die Forschungsabteilung für Heilkräuterkunde. Weiterhin werden wir versuchen ein Treffen mit Regierungsvertretern und Mönchen zu organisieren, so dass Sie sich aus erster Hand über die aktuelle Situation der Tibeter informieren können. Übernachtung in Dharamsala.

### 11. Reisetag: Dharamsala / Norbulingka Institut

Heute besuchen wir das unter dem Vorsitz des Dalai Lama geführte Norbulingka Institut. Es ist der Bewahrung der tibetischen Kultur in schriftlicher und darstellender Form gewidmet und steht unter der Schirmherrschaft der tibetischen Exilregierung. Ebenso ist der Besuch des SOS-Kinderdorfes bei McLeodganj, das die Heimat vieler tibetischer Waisenkinder ist, geplant. Übernachtung in Dharamsala.

### 12. Reisetag: Dharamsala / Tag zur freien Verfügung

Ein Zusatztag ohne Programm in Dharamsala! Genießen Sie die herrliche Umgebung, unternehmen Sie einen Spaziergang in der Berglandschaft oder bummeln Sie über die Märkte. Individuell oder in der Gruppe lässt sich dieser Tag ganz nach Ihren Wünschen gestalten. Übernachtung in Dharamsala.

### 13. Reisetag: Dharamsala - Amritsar

Nach dem Frühstück fahren Sie nach Amritsar (ca. 6 Stunden). Nachdem Sie in Ihrem Hotel eingekcheckt haben, besichtigen Sie den „Goldenen Tempel“, den heiligsten Ort der Sikhs. Die friedvolle Atmosphäre der leuchtend weißen Anlage mit ihren reichen goldenen Verzierungen und der meditative Gesang der Ragis, die das heilige Buch "Granth Sahib" rezitieren, zieht die Besucher in ihren Bann. Am Abend wird das heilige Buch im Rahmen einer Prozession über die Brücke zum Akhal Takhat geleitet, wo es über Nacht verwahrt wird. Übernachtung in Amritsar.

### 14. Reisetag: Amritsar - Delhi

Am frühen Morgen fahren Sie mit dem Shatabdi Expresszug zurück nach Delhi (05.15 – 11.15 Uhr, Änderungen vorbehalten). Das Frühstück wird Ihnen im Zug serviert. Nach Ihrer Ankunft in Delhi steht Ihnen der Rest des Tages dann zur freien Verfügung. Sie können einen letzten Einkaufsbummel machen oder einfach relaxen und Ihre Eindrücke der Reise Revue passieren lassen. Am späten Abend erfolgt der Transfer zum Flughafen und es startet der Rückflug nach Deutschland.

### 15. Reisetag: Ankunft in Frankfurt



### Termine & Preise

28.03.10 - 11.04.10	EUR	2.490,-	17.04.11 - 01.05.11	EUR	2.550,-
10.10.10 - 24.10.10	EUR	2.550,-	02.10.11 - 16.10.11	EUR	2.550,-

### Zusatzbuchungen

Einzelzimmer-Zuschlag	EUR	430,-
Rail & Fly - Zugticket	EUR	45,-

## Leistungen

- ▶ Internationale Flüge von Frankfurt – Delhi – Frankfurt (voraussichtlich über Kuwait od. Dubai) in der Economy Class inkl. Steuern und Gebühren
- ▶ Übernachtungen in Mittelklassehotels, 2 Übernachtungen im Ashram (sehr einfach)
- ▶ Frühstück während der Rundreise; einfache, klösterliche Vollverpflegung im Ashram
- ▶ Rundreise im landestypischen Bus (ohne Klimaanlage)
- ▶ Alle Besichtigungen laut Reiseverlauf inkl. Transfers & Eintrittsgelder
- ▶ Besuch von tibetischen Kliniken und Einrichtungen und Einführungsvorträge in die tibetische Medizin
- ▶ Zugfahrt Amritsar – Delhi im Shatabdi Express (Sitzabteil mit Klimaanlage)
- ▶ Deutschsprechende Reiseleitung

## Nicht enthaltene Leistungen

- ▶ Eventuelle persönliche Behandlungen in den Kliniken (ca. USD 5,- pro Untersuchung) & tibetische Arzneimittel
- ▶ Getränke und weitere bzw. nicht angegebene Verpflegung
- ▶ Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- ▶ Visagebühren (z.Zt. EUR 50,-; Änderungen vorbehalten)
- ▶ Örtliche Flughafen- und Ausreisegebühren bzw. -steuern

## TeilnehmerInnen

- ▶ Min. Teilnehmerzahl: 6
- ▶ Max. Teilnehmerzahl: 15

## Weitere buchbare Leistungen

Anschlussflüge auf Anfrage

Der Abflug ab einem anderen Abflughafen ist ggfs. gegen Aufpreis möglich.

Andere Flugdaten EUR 75,-

Gerne buchen wir für Sie einen früheren Hinflug oder späteren Rückflug ein (vorbehaltlich der Verfügbarkeit seitens der Fluggesellschaft). Preis ab EUR 75,-.

## Programmhinweise

- ▶ Bitte beachten Sie, dass zum Oktobertermin 2010 in Delhi die Commonwealth Spiele stattfinden. Daher wird eine Übernachtung in Delhi vom Beginn an das Ende der Reise verlegt und somit die Besichtigungen in Delhi ebenfalls am Ende der Reise stattfinden.
- ▶ Bitte beachten Sie, dass - je nach Flugzeiten - die Besichtigungen in Delhi bei allen Terminen eventuell an das Ende der Reise verschoben werden können.
- ▶ Bitte beachten Sie, dass sich der zeitliche Ablauf der Besichtigungen und Vorträge -insbesondere während der Aufenthaltstage in Dharamsala- im Interesse einer optimalen Terminabstimmung ändern kann.
- ▶ Wir bitten Sie um große Flexibilität und Offenheit für spontane Ereignisse. Natürlich werden wir alles daran setzen, den geplanten Reiseablauf einzuhalten. Es kann jedoch sein, dass organisatorische, politische und aktuelle Gründe eine Anpassung des Reiseablaufes im Interesse der Teilnehmer erfordern – bitte seien Sie hierauf vorbereitet. Die Reise erfordert auch die Mithilfe der Teilnehmer, so sollten Selbstständigkeit, Mithilfebereitschaft, Flexibilität und tolerante Zurückhaltung selbstverständlich sein.
- ▶ Änderungen des Tourverlaufs aufgrund aktueller politischer, klimatischer oder organisatorischer Gegebenheiten bleiben vorbehalten.

## Einreise & Gesundheit

- ▶ Einreise: Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit den Reisepass und ein Visum. Der Reisepass muss noch 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Informationen zur Visabeantragung und zum Procedere senden wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu.
- ▶ Impfungen: Es sind keine Impfungen vorgeschrieben (Gelbfieberimpfung erforderlich, nur sofern man aus einem Infektionsgebiet einreist). Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), ggf. Hepatitis A/(B). Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

## Atmosfair Beitrag

Für den Hin- und Rückflug für eine Person entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von etwa 4180 kg. Durch einen freiwilligen Beitrag in Höhe von EUR 99,- an ein Klimaschutzprojekt können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen. Mehr dazu finden Sie unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)

## Allgemeine Zahlungsmodalitäten & Hinweise

- ▶ Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 10 %
- ▶ Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- ▶ Die Anzahlung beträgt 10% des Reisepreises, maximal EUR 260,- pro Person. Die Restzahlung ist spätestens 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Sofern in Einzelfällen seitens der örtlichen Leistungsträger andere Bedingungen zur Anwendung kommen (z.B. bei Kreuzfahrtprogrammen), informieren wir Sie hierüber in der Rubrik "Programmhinweise". Sofern bei den (Gruppen-)Reisen eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 Tage vor Reisebeginn möglich.

## Generelle Hinweise

- ▶ Reisepreis-Sicherungsschein: Die Zahlung Ihres Reisepreises ist durch Reisegarant - Volksfürsorge Deutsche Sachversicherung AG abgesichert.
- ▶ Veranstalter: a&e reiseteam (ae abenteuer & exotik Begegnungsreisen GmbH).
- ▶ Stand: 12.10.2009 (JB)

## Information & Buchung

**a&e reiseteam - Hans-Henny-Jahnn-Weg 19 - 22085 Hamburg**  
Tel: (0 40) 27 14 34 7 - 0 - Fax: (0 40) 27 14 34 7-14  
[info@ae-reiseteam.de](mailto:info@ae-reiseteam.de) - [www.ae-reiseteam.de](http://www.ae-reiseteam.de)

