

Retreatreisen nach Indien

– Pranayama & Meditation mit Dr. Shrikrishna -

Daten:

- **07.01. – 16.01.2025:** offenes Retreat (Spezialthema wird noch bekannt gegeben, in Englisch – Übersetzung ins Deutsche nur im Falle von sehr starker Nachfrage ;-)
- **18.01. – 27.01.2025:** zweites Retreat der Gruppe WB-A, offen für Gäste (in Englisch)
- **29.01. – 07.02.2025:** Intensivretreat für erfahrene Schüler (in Englisch)

Gebühr

- 1250,- Euro bei Doppelbelegung einer Unterkunft
- 320,- Euro Zuschlag bei Einzelnutzung
- 240,- Euro optionales Vorprogramm (zwei zusätzliche Übernachtungen & Tagesausflug nach Dharamshala mit Besuch spiritueller Stätten & Einkaufsmöglichkeit)
- - 250,- Euro als Ermäßigung auf den Gesamtpreis bei Teilnahme an zwei Retreats

Inklusive:

- Zehn-Tages-Retreat mit Dr. Shrikrishna
- Audioaufzeichnung des gesamten Retreats zum Download
- Einzelgespräch mit Dr. Shrikrishna (auf Wunsch, keine Verpflichtung)
- Flughafentransfers vom und zum Flughafen Dharamshala
- 10 Übernachtungen in der gewählten Kategorie
- vegetarische Vollpension
- liebevolle deutsch- & englischsprachige Reisebegleitung 😊

Nicht enthalten:

- Fluggebühren
- Gebühren für das Visum und die Auslandsrankenversicherung
- Reiserücktrittsversicherung
- individuelle Ausflüge und Aktivitäten
- Trinkgelder

Visa

- Deutschsprachig: Online-Bestellung möglich <https://visumantrag.de/indien>
 - bitte „Touristenvisa“ nutzen
 - ca. 50,- Euro (ca. 25,- Euro Servicekosten) + Lichtbild & Scan Reisepass
 - Dauer: ca. 1 Woche, Dauer Eilantrag: 3 Tage mit 17,50 Euro Aufpreis
- Englischsprachige Teilnehmer: <https://indianvisaonline.gov.in>

Passfoto für das Visa: Achtung: spezielle Anforderungen für ein indisches Visa

- Online-Bestellung auf Basis eines privaten Fotos möglich - z. B. hier:
www.passport-photo.online/de oder <https://photobooth.online/de>

Referenzadresse in Indien:

Tushar Lakhani, Pune

Tel. 9821033665, tlakhani@hotmail.com

WA: 8169669002

Veranstaltungsort:

Jetzt steht der Retreatort endlich fest: <https://antaraalresort.com/> - am Fuße des Himalaya, in der Nähe von Dharamshala. Das Zentrum wird von einem Freund Tushar's geleitet, der extra zusätzliche Hütten für uns bauen lässt und uns das Zentrum zum Übernachten exklusiv überlässt. Bei Booking.com wird dieses Objekt als „außergewöhnlich“ bezeichnet und in jeder Rubrik mit der Höchstpunktzahl bewertet.





Flugbuchung

- Ankunfts- & Abreise-Flughafen: **Dharamshala Airport (DHM)** bzw. synonym **Kangra Airport**: <https://www.goindigo.in/airport-directory/india/dharamshala-dhm.html> (via Delhi)
- Preisvergleich der Flugkosten sowie Flugbuchung z.B. hier: <https://www.skyscanner.de>. Aktuell sind die Preise erfreulich günstig, beginnend bei etwas mehr als 1000 Euro für Hin- & Rückflug

Transfer Flughafen - Veranstaltungsort

Organisation der Fahrt zum und vom Retreatzentrum durch uns:

- Gruppentreff am Meetingpoint des Flughafens (Lageplan folgt)
- die Uhrzeit richtet sich nach Euren Ankunftszeiten (mehrere Transporte in Kleingruppen zu unterschiedlichen Zeiten möglich)
- alternativ: genauer Plan in Englisch mit den wichtigsten Punkten in Landessprache sowie Anleitung, wie man selbst mit dem Taxi anreist, falls ein Gruppentreff zeitlich nicht passt oder auf Wunsch die Organisation dieser Taxifahrt durch uns (Individualfahrten mit einem geringen Aufpreis)
- Die Rückfahrt zum Flughafen wird ebenfalls durch uns organisiert

Bitte nicht vor Retreatende abreisen (Abfahrt vom Zentrum frühestens ab Vormittag des letzten Retreattages)

Gesundheitsschutz

- Auslandsreisekrankenversicherung klären (mit eigener Krankenkasse, Ergo, ADAC ...)
Dies ist uns sehr wichtig und wir fordern vor der Reise von Euch einen schriftlichen Nachweis darüber an.
- Gesundheitspass / Allergieinfos etc. als Kopie in Englisch mitführen
- Elektrolyt-Pulver & Kohletabletten
- Hände-Desinfektionsmittel
- Insektenschutzmittel wegen der kühlen Temperaturen wahrscheinlich nicht nötig
- evtl. bei zusätzlicher Individualreise in warmen Gegenden: transportables imprägniertes Moskitonetz
- bei Bedarf Stützstrümpfe für Langstreckenflug
- Impfungen sind nicht verpflichtend - Infos, auch über Reiseapotheke unter: <https://tropeninstitut.de/ihr-reiseziel/indien> (bitte nicht abschrecken lassen 😊)

Empfehlungen für das Reisegepäck

- Handtücher & Bettwäsche vorhanden, Toilettenpapier auch (in Indien nicht immer selbstverständlich ;-)
- lockere, warme Kleidung, möglichst aus atmungsaktivem Naturmaterial und keine synthetischen Fasern, auch etwas für wärmere Phasen, doch bitte eher auf kühlere Temperaturen einstellen (nachts im Durchschnitt 3 – 5 Grad & tagsüber 10 - 12 Grad, ganz vereinzelt sogar Frost möglich)
 - Frauen: Schultern bedeckt, lange, möglichst locker fallende Hosen, auch unter Kleidern
 - Männer: Shorts evtl. unerwünscht
- Sonnenschutzcreme (auch bei kühleren Temperaturen wegen der UV-Strahlung)
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Adapterstecker (meist nicht mehr nötig, nur für Schuko-Steckdosen)
- Auflage für Yogamatte und evtl. leichte Decke zum Zudecken (wird noch geklärt)
- Sitzvariante (Kissen, evtl. aufblasbar, Bolster, Bänkchen ...)
Hier Beispiele für ein Reisekissen: www.lotos-design.com - bitte vorab testen, ob dies wirklich ausreichend ist. Wir klären noch, ob wir wieder unseren Gruppensatz von Yoga-Matten und Sitzkissen zur Verfügung stellen können. Wer dennoch lieber die eigene Matte mitbringt, kann dies selbstverständlich tun (Achtung: unsere Kissen sind relativ hoch, bei Bedarf eine flache Version einpacken)

Zur Sicherheit

- biometrisches Passfoto, Kopien Visa & Reisepass
- ausreichend Bargeld, evtl. auch Dollar bzw. Reiseschecks (bitte vorab mit eigener Bank klären, ob die Cash-Option in Indien zur Verfügung steht)
- Brustbeutel für Pass & Bargeld
- Reiserücktrittsversicherung, Vergleich hier: <https://www.check24.de>, diese hier ist besonders günstig: <https://www.adac.de>

Optionales Begleitprogramm

Tagesausflug nach Dharamsala mit Besichtigung des Sitzes des Dalai Lama, von anderen spirituellen Orten & Einkaufsmöglichkeit (zahlbar in bar vor Ort, jedoch Voranmeldung erforderlich)

Wenn Ihr Euch nicht am Vorprogramm beteiligen möchtet, trifft bitte dennoch spätestens einen Tag früher in Indien ein, um nicht übermüdet und mit Jetlag ins Retreat zu starten. Besser wäre die Ankunft zwei Nächte früher, so dass Ihr an unserem Tagesausflug teilnehmen könnt.

Für Individualreisende vor bzw. nach den Retreats:

- mit englischer Sprache kommt man sehr gut zurecht (das Bildungswesen ist nach wie vor weitgehend englischsprachig), in ausgeprägt ländlichen Regionen könnte ein digitales Übersetzungstool hilfreich sein
- Klärung des Mobilempfangs und bei Bedarf Kauf einer indischen Variante vorab
Achtung: Mobilfunkgebühren europäischer Anbieter können sehr teuer sein, am besten indische SIM-Karte für Internetzugang vorab besorgen (WiFi für WLAN, WhatsApp etc. ist jedoch sehr weit verbreitet verfügbar und auch in unserem Retreatzentrum vorhanden)

- Achtung Durchfallgefahr - in Übersetzung der englischen Standard-Empfehlung: „Koch es, schäl' es, brat' es oder vergiss es!“ - Rohkost nur dann, wenn man weiß, dass es mit gefiltertem Wasser gewaschen wurde (am besten durch einen selbst), vor jedem Essen die Hände waschen, Wasser nur aus fest original-verschlossenen Flaschen trinken (beim Kauf kontrollieren), auch für das Zähneputzen und das Abwaschen von Geschirr Mineralwasser verwenden, Vorsicht mit Joghurt & Milchprodukten sowie mit Dips und Chutneys als Beilagen
- eine internationale Fahrerlaubnis ist aus unserer Sicht nicht nötig - PKW mit Fahrer sind meist preisgünstiger als ohne Fahrer und auf jeden Fall sicherer
- wer mag, kann seine Individualreise beim Auswärtigen Amt anmelden und auch hier nochmals Reise- und Sicherheitshinweise anschauen: https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/indien-node/indiensicherheit/205998#content_1 (nochmals: bitte nicht abschrecken lassen, es ist deutlich einfacher und sicherer, als es dort erscheinen mag 😊)

Gewährleistung

Wir tun nach Kräften alles, um die Reise für Euch sicher, entspannt und reibungslos zu organisieren. Doch manches können wir nicht beeinflussen und können deshalb für externe Unwägbarkeiten keine Haftung übernehmen.

Falls wir die Reise ganz oder auch nur anteilig stornieren müssen, erstatten wir die von uns erhobenen Gebühren dementsprechend, nicht jedoch zusätzliche Kosten wie Flüge usw. Weiter oben findet Ihr den Link zur Auswahl einer Reiserücktrittsversicherung. Diese erstattet auch bei Stornierung einer Reise die Kosten. Wir versichern uns unsererseits, um solche Kosten nicht gegenüber einer Versicherungsgesellschaft tragen zu müssen. Inshallah – wir gehen davon aus, dass es keinerlei Probleme gibt 😊.

Fragen, Wünsche etc.

Ihr könnt Euch jederzeit melden, wenn Ihr weitere Fragen oder Wünsche habt:

- maya@rosenwaldhof.de
- +49 33207 – 5668 – 24
- +49 162 – 94 74 052 (auch WhatsApp, Telegram, Signal)

Wir organisieren ca. 4-6 Wochen vor Reisebeginn nochmals eine gemeinsame Zoom-Session, in der wir letzte Details klären und Ihr Euch bereits vorab begegnen könnt. Wir bieten auch wieder mehrfach eine Online-Austauschmöglichkeit im Anschluss an die Sonntagsmeetings.

Shrikrishna war und ist spürbar glücklich, uns direkt in die Arme zu schließen und live unterrichten zu können, erst recht in seinem Heimatland an der Quelle des Yoga.

Auf eine inspirierende & erfüllende gemeinsame Zeit in Indien!

Herzensgruß & Namasté

Eure Martina