

Reisebeschreibung

Unsere 14-tägige Reise beginnt mit dem Flug nach **Chennai** (Madras). Bitte beachte bei Deiner Flugbuchung, dass Du am 28. Dezember dort ankommst. Chennai liegt im südlichsten Bundesstaat Indiens, in Tamil Nadu, eingebettet zwischen dem Arabischen Meer und dem Golf von Bengalen. Mit seinen beeindruckenden Tempelanlagen, kulturhistorischen Stätten und Pilgerorten bietet diese Region eine reichhaltige Vielfalt an Eindrücken und Erlebnissen. Wir werden uns dort akklimatisieren und neben der Yogapraxis auch vieles über die indische Kultur und Mythologie erfahren. Wir besichtigen Tempelanlagen, besuchen Märkte mit authentischer indischer Handwerkskunst und nehmen am Tanz- und Musik Festival, eines der bedeutendsten Festivals in Indien, teil.

Am 2. Januar verlassen wir Chennai und fahren weiter nach **Mahabalipuram**. Der Tempelbezirk von Mahabalipuram ist eine von der UNESCO gelistete Stätte des Weltkulturerbes in Indien. Sie umfasst unterschiedliche Bau- und Kunstwerke, die wir jeweils in den frühen Morgenstunden besichtigen werden.

Nach zwei Übernachtungen in Mahabalipuram geht unserer Reise weiter nach **Pondicherry**. Diese Stadt aus der französischen Kolonialzeit besticht mit ihrem französischen Viertel, das mit breiten Boulevards, bunten Kolonialvillen und einer großzügigen Strandpromenade mit einer mächtigen Mahatma-Gandhi-Statue beeindruckt. Der französische Charme, der inmitten des chaotischen Indiens präsent ist, macht Pondicherry zu einem besonderen Reiseziel. Dort sind wir auf dem Höhepunkt unserer Reise angekommen: dem Besuch des Sri Aurobindo Ashrams, der Besichtigung Matrimandir und dem Besucherzentrums Auroville.

Der Sri Aurobindo Ashram wurde 1926 als spirituelles Zentrum gegründet und bietet seinen etwa 1500 Ashram-Mitgliedern mit seiner weltbejahenden Ausrichtung die Möglichkeit, sich ganzheitlich zu entwickeln und gemeinsam zu wachsen. Mirra Alfassa, die "Mutter" des Ashrams steht für den Satz: "Wenn ich nichts weiß, dann bin ich bereit zu lernen." Und im Yoga geht es darum, ein Leben lang zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Während unseres Aufenthalts dort erleben wir auch die "universelle" Stadt Auroville mit ihrem sakralen Zentralgebäude, dem Matrimandir. Es ist ein Monument des Friedens, der Stille und einer beeindruckenden Architektur, ein Ort voller spiritueller Energie!

Am 9. Januar reisen wir wieder zurück nach **Chennai**. Nach einer letzten Übernachtung geht der Flug zurück nach Deutschland, oder Du verlängerst Deine Reise, um am Traumstrand von Kerala Deine Erlebnisse und Eindrücke bei einer Ayurveda Kur zu "verdauen".

Reise Südindien 28. Dezember 2024 – 10. Januar 2025

Reiseplan

Datum	Tag	Ort	Aktivitäten
28. Dez. Samstag	1	Chennai	Ankunft in Chennai, Abholung vom Flughafen, Check-in im Hotel Frühstück, Mittag-, Abendessen abhängig von Ankunftszeit Begrüßung durch Sheela & Ravi, wenn alle TeilnehmerInnen angekommen sind.
29. Dez. Sonntag	2	Chennai	07.00 - 08.30 Uhr: Yoga mit Susanne / Ilka 08.30 - 10.00 Uhr: Frühstück 11.30 - 13.00 Uhr: Chanting mit Sheela 13.00 - 15.00 Uhr: Mittagessen / Mittagspause 15.00 - 16.00 Uhr: Inner Sound Meditation mit Sheela 16.00 - 17.00 Uhr: Teepause 17.00 - 20.00 Uhr: Abendveranstaltung Musik/ Tanz 20.00 - 21.00 Uhr: Abendessen
30. Dez. Montag	3	Chennai	07.00 - 08.30 Uhr: Yoga & Pranayama mit Ravi 08.30 - 10.00 Uhr: Frühstück 10.00 - 11.00 Uhr: Yoga Philosophie / Indische Kultur und Mythologie mit Ravi 11.00 - 11.30 Uhr: Teepause 13.00 - 15.00 Uhr: Mittagessen / Mittagspause 15.00 - 16.00 Uhr: Inner Sound Meditation mit Sheela 16.00 - 17.00 Uhr: Teepause 17.00 - 19.00 Uhr: Besichtigung Kapaleeshwarar Tempel 19.00 - 20.00 Uhr: Abendessen

31. Dez. Dienstag	4	Chennai	07.00 - 08.30 Uhr: Yoga mit Susanne / Ilka 08.30 - 10.00 Uhr: Frühstück 11.30 - 13.00 Uhr: Chanting mit Sheela 13.00 - 14.30 Uhr: Mittagessen / Mittagspause 14.30 - 17.00 Uhr: Besichtigung Bronze-Galerie 17:30 – 19:00 Uhr Besuch FabIndia/Kalpadruma (authentische indische Handwerkskunst) 19.00 - 20.00 Uhr: Abendessen Ab 20:00 Uhr: Gemeinsamer Jahresausklang
1. Jan. Mittwoch	5	Chennai	07.00 - 08.30 Uhr: Yoga mit Susanne / Ilka 08.30 - 10.00 Uhr: Frühstück 10.00 - 11.00 Uhr: Yoga Philosophie / Indische Kultur und Mythologie mit Ravi 11.00 - 11.30 Uhr: Teepause 13.00 - 15.00 Uhr: Mittagessen / Mittagspause 15.00 - 16.00 Uhr: Inner Sound Meditation mit Sheela 16.00 - 17.00 Uhr: Teepause 17.00 - 20.00 Uhr: Abendveranstaltung Tanz / Musik 20.00 - 21.00 Uhr: Abendessen
2. Jan. Donnersta g	6	Chennai → Mahabalipur am	07.00 - 08.00 Uhr: Yoga & Pranayama mit Ravi 08.00 - 09.00 Uhr: Frühstück 10.30 - 13.30 Uhr: Besichtigung Dakshin Chitra 13.30 - 15.00 Uhr: Mittagessen 15.00: Abfahrt nach Mahabalipuram 16.00 - 16.30 Uhr: Teepause 16.30 - 18.00 Uhr: Chanting mit Sheela 19.00 – 20.00 Uhr: Abendessen
3. Jan. Freitag	7	Mahabalipur am	07.00 - 09.00 Uhr: Besichtigung Monumente Mahabalipuram 09.30 - 11.30 Uhr: Frühstück 13.00 - 15.00 Uhr: Mittagessen / Mittagspause 15.00 - 16.00 Uhr: Inner Sound Meditation mit Sheela 16.00 - 16.30 Uhr: Teepause 17.00 - 18.30 Uhr: Yoga mit Susanne / Ilka 19.00 - 20.00 Uhr: Abendessen

4. Jan. Samstag	8	Mahabalipuram → Pondicherry	07.00 - 08.00 Uhr Besichtigung Monumente Mahabalipuram 09.00 - 10.00 Uhr: Frühstück 10.00 Uhr: Abfahrt nach Pondicherry 12.30 - 14.30 Uhr: Mittagessen / Mittagspause 14.30 - 16.00 Uhr: Yoga Philosophie / Indische Kultur und Mythologie mit Ravi 16.00 - 16.30 Uhr: Teepause 17.00 - 18:30 Uhr Yoga am Strand mit Susanne / Ilka 19.00 - 20.00 Uhr: Abendessen
5. Jan. Sonntag	9	Pondicherry	07.00 - 08.30 Uhr: Yoga & Pranayama mit Ravi 08.30 - 10.00 Uhr: Frühstück 11.30 - 13.00 Uhr: Chanting mit Sheela 13.00 - 15.00 Uhr: Mittagessen / Mittagspause 15.00 - 16.00 Uhr: Inner Sound Meditation mit Sheela 16.00 – 16.30 Uhr: Teepause 16.30 - 19.00 Uhr: Strandzeit / optional Massage 19.00 - 20.00 Uhr: Abendessen
6. Jan. Montag	10	Pondicherry	07.00 - 08.30 Uhr: Yoga mit Susanne / Ilka 08.30 - 10.00 Uhr: Frühstück 10.00 - 11.00 Uhr: Yoga Philosophie / Indische Geschichte und Mythologie mit Ravi 11.00 - 11.30 Uhr: Teepause 13.00 - 15.00 Uhr: Mittagessen / Mittagspause 15.00 - 16.00 Uhr: Inner Sound Meditation mit Sheela 16.00 - 16.30 Uhr: Teepause 16.30 - 19.00 Uhr: Besichtigung Sri Aurobindo Ashram und Stadtbesichtigung 19.00 - 20.00 Uhr: Abendessen

7. Jan. Dienstag	11	Pondicherry	07.00 - 08.30 Uhr: Yoga mit Susanne / Ilka 08.30 - 10.00 Uhr: Frühstück 11.30 - 13.00 Uhr: Chanting mit Sheela 13.00 - 15.00 Uhr: Mittagessen / Mittagspause 15.00 - 16.00 Uhr: Inner Sound Meditation mit Sheela 16.00 - 16.30 Uhr: Teepause 16.30 - 19.00 Uhr: Strandzeit / optional Massage 19.00 - 20.00 Uhr: Abendessen
8. Jan. Mittwoch	12	Pondicherry	07.00 - 08.30 Uhr: Yoga und Pranayama mit Ravi 08.30 - 10.00 Uhr: Frühstück 10.00 - 13.00 Uhr: Besichtigung Matrimandir und Besucherzentrum Auroville 13.00 - 15.00 Uhr: Mittagessen / Mittagspause 16.00 - 16.30 Uhr: Teepause 16.30 - 18:00 Uhr: Yoga Philosophie / Indische Geschichte und Mythologie mit Ravi 19.00 - 20.00 Uhr: Abendessen
9. Jan. Donnersta g	13	Pondicherry → Chennai	07.00 - 08.30 Uhr: Yoga mit Susanne / Ilka 09.00 - 10.30 Uhr: Frühstück 10.30 Uhr: Abfahrt nach Chennai 13.00 - 15.00 Uhr: Check-in und Mittagessen 15.00 - 18.00 Uhr: Besichtigung Mylapore / Besuch Pongal Festival 19.00 - 20.00 Uhr: Abendessen
10. Jan. Freitag	14	Chennai → Deutschland	Abreise nach Deutschland



Im Preis enthalten:

1. Alle Yoga- und Pranayama Einheiten sowie Yoga-Philosophie Stunden mit Einblicken in die indische Geschichte und Mythologie, einschließlich Chanting und die Inner Sound Meditationen, wie im Programm beschrieben
2. Transport vom und zum Flughafen
3. 13 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer. Die Unterbringung erfolgt in gehobenen Mittelklassehotels. Ein Hotel befindet sich in Chennai, während die anderen beiden unmittelbar am Meer liegen und ökologisch ausgerichtet sind
4. Täglich drei Mahlzeiten sowie Tee/Kaffee
5. Alle im Programm enthaltene Ausflüge inklusive aller Fahrten und Eintrittsgelder

Nicht im Preis enthalten:

1. Visumgebühren, Auslandsranken- und Reiserücktrittsversicherung
2. Alkoholische Getränke
3. Individuelle Aktivitäten wie Massage oder andere Anwendungen
4. Trinkgelder
5. Waschservice in den Hotels
6. Medikamente und medizinischen Anwendungen

Alle Programmpunkte sind natürlich optional, und Du kannst jederzeit eine Auszeit nehmen. Beachte bitte, dass das Leben in Indien einem anderen Rhythmus folgt, als Du es möglicherweise gewöhnt bist. Daher kann es erforderlich sein, Anpassungen im Programm vorzunehmen. Zudem möchten wir mit dieser Reise Menschen ansprechen, die ernsthaftes Interesse an Yoga haben und eine Offenheit für das Land und seine Bewohner mitbringen.