

## Indienreise-Ablauf

### 8. März

- Anreise in Delhi und Abholung von unserem Reiseleiter am Flughafen
- Fahrt nach Rishikesh in der Nacht vom 8. zum 9. März

### 9. März

- Check in im Parmath Niketan Ashram Büro direkt nach Ankunft
- Yogasana von 11.30 Uhr - 13 Uhr in der Yoga Hall, Treffpunkt am Eingang des Yamuna Blocks
- Mittagessen zwischen 13 und 14 Uhr in der Dining Hall gegenüber des Satsang Raums
- Mittagsruhe
- Ankommensrunde um 15.30 Uhr auf der Wiese zwischen dem Yamuna Block und Ganga Block
- Teilnahme an der Ganga Arati um 17.15 Uhr am Ghat
- Satsang mit Sadviji im Satsangraum (18.45 Uhr – 19.30 Uhr)
- Abendessen im Parmath Niketan Ashram zwischen 19.30 und 20.30 Uhr

### 10. März

- Yogasana zum Sonnenaufgang um 6.45 Uhr auf der Wiese vor der Yoga Hall
- Frühstück zwischen 8.30 Uhr und 9 Uhr in der Dining Hall
- Bhakti Yoga Workshop von 11 – 12.30 Uhr in der Yoga Hall
- Mittagessen um 13 Uhr
- Besuch des Sivananda Ashrams um 14.30 Uhr, Treffpunkt am Eingang des Yamuna Blocks
- Teilnahme an der Ganga Arati um 17.15 Uhr am Ghat
- Satsang mit Sadviji im Satsangraum (18.45 Uhr – 19.30 Uhr)
- Abendessen zwischen 19.30 und 20.30 Uhr
- Abendrunde um 21 Uhr in der Samadhi Hall zwischen dem Yamuna Block und Ganga Block

### 11. März

- Frühstück zwischen 8.30 Uhr und 9 Uhr in der Dining Hall
- Mantra Yogastunde in der Yoga Hall von 11 – 12.30 Uhr
- Mittagessen um 13 Uhr

- Besuch des Beatles Ashrams/Chaurasi Kutiya um 14 Uhr, Treffpunkt am Eingang des Yamuna Blocks
- Teilnahme an der Ganga Arati um 17.15 Uhr am Ghat
- Satsang mit Sadviji im Satsangraum (18.45 Uhr – 19.30 Uhr)
- Abendessen zwischen 19.30 und 20.30 Uhr
- Abendrunde um 21 Uhr in der Samadhi Hall zwischen dem Yamuna Block und Ganga Block

#### 12. März

- Yogasana zum Sonnenaufgang um 6.45 Uhr auf der Wiese vor der Yoga Hall
- Frühstück zwischen 8.30 Uhr und 9 Uhr in der Dining Hall
- Besuch der Waisenschule „Ramana’s Garden“ um 9.30 Uhr, Treffpunkt am Eingang des Yamuna Blocks
- Mittagessen um 13 Uhr
- Teilnahme an der Ganga Arati um 17.15 Uhr am Ghat
- Satsang mit Sadviji im Satsangraum (18.45 Uhr – 19.30 Uhr)
- Abendessen zwischen 19.30 und 20.30 Uhr
- Abendrunde um 21 Uhr in der Samadhi Hall zwischen dem Yamuna Block und Ganga Block

#### 13. - 14. März

- Reise-externer/Zusätzlicher Ausflug in den Himalaya

#### 16. März

- Yogasana zum Sonnenaufgang um 6.45 Uhr auf der Wiese vor der Yoga Hall
- Frühstück zwischen 8.30 Uhr und 9 Uhr in der Dining Hall
- Kirtan um 11 Uhr in der Yoga Hall mit anschließender Feedback-Runde um 12.30 Uhr
- Mittagessen um 13 Uhr
- Besuch des Rishikesh Markets um 9.30 Uhr, Treffpunkt am Eingang des Yamuna Blocks
- Teilnahme an der Ganga Arati um 17.15 Uhr am Ghat
- Satsang mit Sadviji im Satsangraum (18.45 Uhr – 19.30 Uhr)
- Abendessen zwischen 19.30 und 20.30 Uhr
- Abendrunde um 21 Uhr in der Samadhi Hall zwischen dem Yamuna Block und Ganga Block

### 17. März

- Frühstück zwischen 8.30 Uhr und 9 Uhr in der Dining Hall
- Fahrt nach Vrindavan um 9.30 Uhr, Treffpunkt am Eingang des Yamuna Blocks
- Check in im Vrinda Kunja Ashram
- Abendessen im Tempel um 20 Uhr
- Abendrunde um 21 Uhr im Innenhof des Ashrams

### 18. März

- Yogasana um 6.30 Uhr auf der Yoga Plattform
- Frühstück um 8.15 Uhr
- Ashram-Führung um 9.30 Uhr
- Besuch des Sri Gopeshwar Tempels und Keshi Ghats mit unserem lokalen Guide Vishnu um 11 Uhr, Treffpunkt im Innenhof
- Mittagessen im Vrinda Kunja um 13 Uhr
- Bhakti Yoga Workshop 16.30 – 18 Uhr mit anschließender Runde
- Abendessen um 20 Uhr

### 19. März

- Yogasana um 6.30 Uhr auf der Yoga Plattform
- Frühstück um 8.15 Uhr
- Goseva mit Vishnu um 9.30 Uhr
- Mittagessen im Vrinda Kunja um 13 Uhr
- Bummeln im Loi Bazaar um 14.30 Uhr (Begleitung zum Mala Shop, Ras Bihari book store, Schneider Papu und Ganga Prasad Laden)
- Bootsfahrt auf der Yamuna um 16.30 Uhr
- Arti am Keshi Ghat um 17.30 Uhr
- Abendrunde um 19.30 Uhr im Innenhof
- Abendessen um 20 Uhr

### 20. März

- Yogasana um 6.30 Uhr auf der Yoga Plattform
- Besuch der Sandipani Muni School und des Care for Cows Projekts um 8 Uhr

- Frühstück in der Schule um 8.30 Uhr
- Mittagessen im Vrinda Kunja um 13.30 Uhr
- Bhakti Yoga Workshop um 16.30 Uhr auf der Plattform
- Abendrunde um 19 Uhr im Innenhof
- Abendessen um 20 Uhr

#### 21. März

- Reise-externer/Zusätzlicher Ausflug zum Taj Mahal und Fort Agra 7 – 18 Uhr
- Alternativer Ausflug nach Mathura mit Vishnu um 9.30 Uhr
- Abendrunde um 19 Uhr im Innenhof
- Abendessen um 20 Uhr

#### 22. März

- Impro Yogastunde um 6.30 Uhr auf der Yoga Plattform
- Frühstück um 8.15 Uhr
- Besuch der Hanuman School um 9.30 Uhr
- Mittagessen um 13 Uhr
- Abschlusskirtan um 16.30 Uhr auf der Plattform
- Abschlussrunde um 18 Uhr
- Abendessen um 20 Uhr

#### 23. März

- Frühstück im Vrinda Kunja
- Vormittag zur freien Verfügung
- Mittagessen um 13 Uhr
- Fahrt nach Delhi um 15 Uhr
- Übernachtung in Delhi

#### 24. März

- Abreisetag

Dies ist nur ein möglicher Ablauf. Alle, die die Welt schon ein bisschen erkundet haben, kennen hoffentlich den Zauber des Reisens, der sich zeigt, wenn man immer wieder loslässt und sich inspirieren lässt. Durch Begegnungen entstehen die schönsten Momente, werden wir zu den Orten geführt, die uns tief bewegen, vielleicht sogar unser Leben nachhaltig

verändern. Wenn wir uns für ein Yoga Retreat entscheiden, sind wir immer wieder eingeladen, zu reflektieren, uns leer zu machen, damit wir die Geschenke des Yoga und des Landes in uns aufnehmen können. Alles, was nicht mehr dienlich ist, darf auf einer solchen Reise gehen. Das kann ein spannender Prozess sein, der uns wachsen lässt. Lassen wir uns darauf ein, können sich Türen öffnen, von denen wir noch nicht einmal geahnt haben. Indien ist genau der richtige Ort dafür.