

## **Ablaufplan Yoga intensiv**

### **1.Tag: 1 Übernachtung in Delhi**

Nach Ihrer Ankunft in Delhi erholen Sie sich vom Flug im Hotel.

Nach dem Frühstück schließen Sie Freundschaft mit der pulsierenden Großstadt Delhi. Wir besichtigen einen herrlichen Sikh Tempel Bangla Sahib Gurudwara, das Humayuns Tomb (ähnliche Bauweise wie Taj Mahal) oder das Qutub Minar aus der Mogulzeit.

Wichtig zu erwähnen: Natürlich nutzen wir auch die Shoppingmöglichkeit im Delhi Haat Food & Crafts Bazaar.

### **2. Tag: Fahrt nach Haridwar (mit Autos oder Zug)**

Sie fahren die Strecke von Delhi nach Haridwar. Die Fahrt über das Land ist sehr spannend und sie sammeln erste Eindrücke des ländlichen Indiens.

Nach Ankunft in Haridwar erleben Sie zum ersten Mal das Leben an den Ghats. Hier treffen sich Brahmanen, Pilger und Sadhus am heiligen Ganges. Indien Pur!

### **2–12. Tag: Yoga Intensiv Workshop im Anandlok Ashram**

Nach Beziehen der Zimmer und einem leckeren Abendessen kommen wir am Abend des Ankunftstages zum ersten Mal für eine Meditation zusammen.

6:00-6:30 Meditation, Ganga Arati

6:45-7:30 Kriyas

7:30-8:00 Teepause

8:00-9:30 Yoga Asanas und Pranayama

10:00-11:00 Lunch

11:00-12:00 Yoga Philosophie mit Ashwani

12:00-15:00 Freizeit (Spaziergänge ins Dorf oder zum Tempel, relaxen am weißen Gangesstrand,

Seele baumeln lassen auf der Terrasse oder im lieblichen Garten

13:00 Teepause und kleiner Lunch

15:00 - 16:30 Asanas und Yogatherapie mit Klaus

16:30 - 17:30 Yoga Nidra

18:00 - 19:00 Abendessen

19:00 - 20:00 Gesprächsrunde mit Fragen und Diskussionen

20:00 - 20:30 Meditation

Das Tagesprogramm wird an einigen Tagen durch Ausflüge abwechslungsreich gestaltet. So ist eine Fahrt nach Rishikesh und ein Ausflug nach Devaprayag (heilige Stätte am Ganges) geplant sowie kleinere Wanderungen. An diesen Tagen ändert sich das Yogaprogramm. Die Ausflüge sind abhängig von der Situation und Straßenlage vor Ort und können sich ändern oder verschieben. Im November wird das Programm leicht verändert da wir die Nachmittagssonne genießen wollen.

### **12 Tag: Abschied vom Ganges**

Am 15. Tag fahren wir über Rishikesh zurück nach Delhi. Den Vormittag verbringen wir in Rishikesh zum Einkaufen. Dann geht es weiter nach Delhi. Ankunft ist voraussichtlich am Abend. Noch in dieser Nacht oder am kommenden Morgen (je nach Flug) heißt es dann Abschied nehmen von Indien - Ihr Rückflug nach Deutschland wartet auf Sie.

### **12. – 13. Tag: 1 Übernachtung in Delhi (je nach Flug)**

### **14. – 15. Tag: Verlängerung Taj Mahal – danach Heimflug**