

Intensieve onderdompeling in Yoga.  
Dit in de Yogahoofdstad van de wereld :

# Rishikesh, holy city of Yoga



**9 dagen meditatie en yoga met Ramji, tussendoor vrij ontdekken van Rishikesh**  
**7 dagen retreat in Phool Chatti Ashram.**  
**6 daagse trekking in Himalayas**



## VERTREK

Zaterdag 11/2/23

Antwerpen Centraal ->Thalys -> Schiphol, Amsterdam. 1u

KLM vlucht naar I. G. International Airport, Delhi. 8u

Privétransport naar Laxman Jhulan, Rishikesh 6u

## TERUGKEER

Zondag 5/03/23

privétransport naar I. G. International Airport, Delhi. 6u

KLM vlucht naar Schiphol,Amsterdam. 8u

Thalys tot Antwerpen Centraal 1u

## PROGRAMMA

### **12 februari – 18 februari**

Je hebt 6 dagen de tijd om je eigen weg te ontdekken in het Mekka van de Yoga. We verblijven in Laxman Jhulan, laatste gehuchtje van Rishikesh, vlak naast de jungle. We leggen ons lot in Ramji's handen voor de meditatie en yoga. Omdat we 's ochtends vroeg beginnen is er tijd over om verder je eigen weg te maken. Je verdiepen in de authentieke ayurvedisch geneeskunst of kookkunsten? Ingewijd worden in Reiki? Met Sadhus filosofieën uitwisselen? Een afvaart van de Ganga? Mountainbike, canyoning,....  
Je krijgt een zacht duwtje in de rug en gaat dan zelf op ontdekking.

*Ellgurd voorziet de accomodatie (single room met sanitair) en de lessen van Ramji.  
Voor alle maaltijden en activiteiten beheer je je eigen budget.*

### **19 februari – 25 februari**

#### **7 Daags Yoga programma olv Lalitagee.**

Gelegen op 7km van Laxman Jhulan op de oever van de Ganges ligt een yogapareltje verborgen : Phool Chatti Ashram.

Gedurende 7 dagen ondervind je het eenvoudige leven in een yogaklooster.

Dagelijks een halve dag (tot na de lunch) in volledige stilte en meer dan 6 uur begeleiding in Yoga en Meditatie, gezamenlijke chanting,... We verblijven nog 2 dagen extra in Phool Chatti na het gemeenschappelijk programma.

*Alle maaltijden, verblijf en activiteiten zijn inbegrepen.*



Phool Chatti Ashram 2010

### **28 februari – 4 maart**

#### **5 daagse trekking in het hoogste gebergte van de wereld.**

Als onafhankelijk expeditiegroepje verken je een stukje Himalaya tot aan de sneeuwrens en misschien een beetje erover.

In alle rust kan je genieten van het simpele van ons bestaan in harmonie met de majesteuze bergen overal rond je.

*Alle onkosten zijn inbegrepen.*



Chopta trekking 2007

## KOSTPRIJS

Het volledige programma zoals hierboven beschreven : **1160€**

Dit is **inclusief** begeleiding.

**Exclusief** vliegtuigticket en visum ( momenteel +-700€ en +-100€), eigen budget ter plaatse en reisverzekering.

*Omdat de meeste mensen al eigen verzekeringen hebben, is het vaak het gemakkelijkst om dit via je eigen verzekeraar na te kijken en eventueel een extra optie bij te nemen. We raden annulatie, ongeval en bagage verzekering aan. Annulatie van de reis bij ellgurd vzw is niet mogelijk eens betaald.*

## OPTIES

### KORTER

Als je je geen 3 weken kan vrijmaken, kan je er **2 weken** van maken.

We bekijken dan op maat wat het beste werkt voor je.

### LANGER

Na het volledige programma neem je een nachtbus richting **Dharmsala**.

Op 2000m hoogte leer je alles kennen over de Tibetaanse cultuur.

Je verblijft in een Tibetaans klooster vlakbij de verblijfplaats van de Daila Lama.

Dit extra deel doe je uit eigen budget en op eigen verantwoordelijkheid. Er is geen begeleiding van ellgurd vzw voorzien.

**ELLGURD vzw**

**Meer info : [sigurd@ellgurd.be](mailto:sigurd@ellgurd.be)**



Ganga-ma, Rishikesh 2014