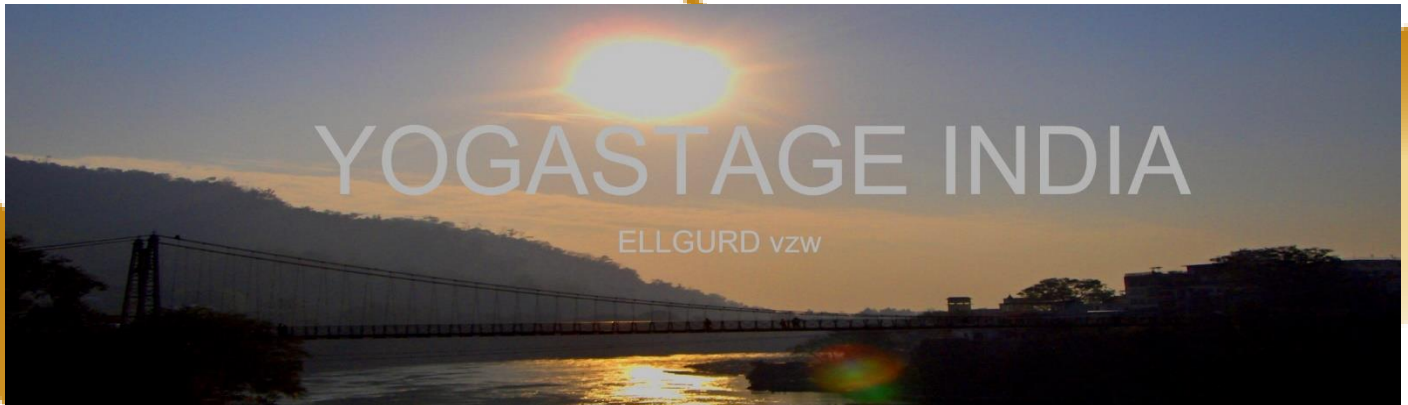


Intensieve onderdompeling in Yoga.
Dit in de Yogahoofdstad van de wereld :

Rishikesh, holy city of Yoga



OP MAAT GEMAAKTE REIS
2 of 3 weken... of langer

Vrij verkennen van Rishikesh
1 week retreat in Phool Chatti Ashram
1 week retreat in Shanti Dham Ashram
4-5 daagse trekking in Himalayas
Bezoek aan Mathura en Vrindavan met optioneel bezoek Taj Mahal
Delhi



VERTREK

Al naar gelang je vlucht ben tussen de 12u en 21u onderweg naar Delhi. Van daaruit ben je een vijftal uurtjes onderweg naar Rishikesh.

TERUGKEER

Vijf-zes uur onderweg van Rishikesh of Vrindavan tot de Internationale luchthaven van Delhi.

PROGRAMMA

Vrijlijk verkennen van Rishikesh

Je hebt een dagje de tijd om je eigen weg te maken in het Mekka van de Yoga.
We verblijven in Laxman Jhulan, laatste gehuchtje van Rishikesh, vlak voor de jungle.
We kijken wat rond en worden gewoon aan de Indische atmosfeer....

*Elfgurd voorziet de accomodatie.
Voor alle maaltijden beheer je je eigen budget.*

1 week 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,...

Je bent meestal in een bont gezelschap van verschillende nationaliteiten en er dat geeft de mogelijkheid om je lekker te ontplooien als een intercultureel mens.

Alle maaltijden, verblijf en activiteiten zijn inbegrepen.



Phool Chatti Ashram 2010



Swamiji en Lalitaji (Yogateacher) 2023

1 week Retreat in Shanti Dham Ashram..

We bevinden ons in de fantastische Himalayas, met aan de ene kant zicht op de Ganga delta en aan de andere kant de eeuwige sneeuw van Badrinath en Gangotri, de heilige bronnen van Moeder Ganga.

Je volgt een volledig yogaprogramma op maat in navolging van de traditionele leer van Gurus en Saddhus die nog steeds ronddwalen in dit waanzinnige gebergte.

Alle maaltijden, verblijf en activiteiten zijn inbegrepen.

4-5 daagse trekking in het hoogste gebergte van de wereld.

Al naar gelang de samenstelling van ons groepje kiezen we een bestemming, haalbaar voor ieders fysieke capaciteiten. Je verkent een stukje Himalaya tot aan de sneeuwgrens 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

Verblijf in Mathura en Vrindavan – Bezoek Taj Mahal

We verblijven in de geboorteplaats van Krishna naast de mannelijke tegenhanger van de Ganga : De Yamuna Rivier.

We slapen vlakbij de Mysterieuze tuinen waar elke nacht Krishna samensmelt met de Gopi's, bezoeken tempels en heilige plaatsen uit Krishnas' leven.

Mogelijkheid tot uitstap Agra en het bezoeken van de Taj Mahal.

Verblijf inbegrepen.

Delhi

Ben je nog niet voldaan door het fabelachtige India, dan duiken we nog even de hoofdstad in.

Paleizen, forten en tempels worden afgewisseld, door het gezellig, commerciële van Connaughts' Place en de groezelige marktjes van Pahar Ganj.

Verblijf inbegrepen.



KOSTPRIJS

Aangezien we op maat werken, hangt dit af van hoelang je wilt gaan.

Een volledig programma van ongeveer 3 weken komt zoals hierboven beschreven : +- **1360€**

Dit is **inclusief** begeleiding.

Exclusief vliegtuigticket en visum (momenteel +-700€ en +-50€), 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.

2 weken : De nadruk ligt vooral op de studie van de authentieke yogaleer.

Na het verblijf in Shantidam, wordt je rechtstreeks naar de luchthaven gebracht met een taxi. Daar neem je zelfstandig je vlucht terug.

4 weken of meer : Toptijd daar India en graag wat langer? Je bent zolang je wil welkom in Shanti Dham Ashram olv ramji of je pikt nog een extra weekje mee bij Lalitagee in Phool Shatti Ashram of je proeft van de Tibetaanse cultuur in Dharmsala of... De mogelijkheden zijn oneindig. We bekijken op voorhand wat voor jou de beste opties kunnen zijn

ELLGURD vzw

Meer info : sigurd@ellgurd.be



Ganga-ma, Rishikesh 2014