



INDIA

Erleben Sie die heilende und verjüngende Kraft Indiens.

Willkommen in Indien

Haridwar | Rishikesh | Kerala

Begeben Sie sich auf eine transformative Reise nach Indien, begleitet von einer schweizerisch-indischen Yogatherapeutin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin und spirituellen Entdeckerin. Dies ist mehr als nur ein Urlaub – es ist eine intime Erfahrung von Heilung, Lernen und der Erkundung des spirituellen Herzens Indiens.

Entdecken Sie den heiligen Ganges in Haridwar und Rishikesh. Tauchen Sie ein in die Ruhe der üppigen Backwaters von Kerala, Ayurveda und Yoga.

Erleben Sie authentische spirituelle Praktiken, ayurvedische Therapien und Selbsterkenntnis.

Eine Reise nach Haridwar, Rishikesh und Kerala

Wählen Sie Ihr Paket: Pro Person

2-wöchige Reise: 06.–20.09.2025, CHF 2.800

3-wöchige Reise: 06.–27.09.2025, CHF 3.850

WAS IST IM PAKET ENTHALTEN?

- Flughafen-Abholung und -Rückfahrt
- Unterkunft
- Frühstück, Mittag- und Abendessen
- Lokale Transportmittel
- Ayurvedische Therapie (ein personalisiertes Programm, abgestimmt auf Ihren Körpertyp, einschließlich ayurvedischer Mahlzeiten)
- Yoga- und Meditationssitzungen
- Hausboot-Ausflug

Wer kann mitmachen?

Diese Reise steht allen offen, die Heilung, Verjüngung und eine tiefere Verbindung zur Natur und zu sich selbst suchen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse im Yoga oder ein hohes Fitnessniveau, da dies kein körperlich herausfordernder Yoga- oder Dehnwettbewerb ist. Es ist ideal für diejenigen, die entspannen, sich regenerieren und die heilenden Traditionen Indiens entdecken möchten. Genießen Sie eine wahrhaft authentische Erfahrung mit alkoholfreien, frischen und gesunden Speisen, während Sie einen Lebensstil näher an der Natur annehmen. Heilen Sie und finden Sie eine neue Verbindung zu Körper, Geist und Seele in einer ruhigen und friedlichen Umgebung.





HARIDWAR (UTTARAKHAND) - TOR ZUR SPIRITUALITÄT

Abholung von Delhi Flughafen

06.09.2025

**Ankunft in Haridwar
Spazieren Sie entlang der
Ghats und erkunden Sie
den lokalen Markt.**

07.09.2025

Ganga Aarti bei Har Ki Pauri

Besuchen Sie:

08.09.2025

- Tempel
- Ashrams
- Sapt Rishi Ashram
- Kumbh Mela (Der Ort veranstaltet alle 12 Jahre ein großes religiöses Fest)
- Shantikunj Gayatri Parivar



Rishikesh – Am Fuße des Himalayas: Wo jede Reise beginnt

**Haridwar nach Rishikesh (30-40
Min. Fahrt)**

08.09.2025

Einchecken im Ashram

Aktivität am Nachmittag :

Erkundung von Laxman und Ram Jhula,

Abends: Die Ganga Aarti im

Parmarth Niketan Ashram.

**Vormittag: Eine kurze Wanderung
zum Neer Garh Wasserfall**

09.09.2025

**Nachmittag: Entspannen Sie sich in
einem Café am Flussufer oder nehmen
Sie an einer Yoga-/Meditationssitzung
in einem Ashram teil.**

**Abend : Spazieren Sie über die
lokalen Märkte und erkunden Sie
die spirituellen Geschäfte.**



Rishikesh: Das Tor zu den Ausläufern des Himalayas

**Früher Morgen: Besuchen Sie den
Kunjaburi -Tempel für eine
Sonnenaufgangswanderung.**

10.09.2025

**Genießen Sie atemberaubende
Ausblicke auf die Ausläufer des
Himalayas.**

**Nachmittag: Der Beatles-Ashram
(Chaurasi Kutia)**

Besuch der Vashishta-Höhle

**Abend: Teilnahme an Yoga- oder
Meditationssitzungen/
Sonnenuntergang**

Eintagesaktivität

11.09.2025

Natur und Entspannung

**Besuchen Sie den Rajaji-Nationalpark
für eine Dschungel-Safari.**

**Abends Rückkehr nach Rishikesh
und Entspannung am Fluss.**



Ihr perfekter Urlaub erwartet Sie in Kerala - God's Own Country

- ✈️ Flug zum Flughafen Cochin**
- 🚗 Weiterfahrt nach Alleppey**
- 🌴 Erleben Sie Hausboote in Alleppey**
- 🌟 Kreuzfahrt durch die magischen Backwaters, ruhigen Lagunen und üppig grüne Landschaften.**
- 🌿 Genießen Sie das authentische Kerala-Erlebnis mit einem traditionellen Mittagessen, serviert auf einem Bananenblatt – ein Fest für die Sinne!**

12.09.2025



Kerala - Wo sich Natur, Kultur und Ruhe vereinen

☀️ **Morgen in Alleppey – Kumarakom,
Kerala-Dorf** 🌿

13.09.2025

🌊 **Erleben Sie die ruhige Schönheit
der bezaubernden Backwaters von
Kerala.**

🌿 **Bewundern Sie die üppig grünen
Reisfelder und genießen Sie
atemberaubende Ausblicke,
die Ihre Seele beruhigen.**

🌸 **Tauchen Sie ein in die Ayurveda-
Traditionen Keralas und
erleben Sie die heilenden
Traditionen dieses zeitlosen
Paradieses.**

14.09.2025

Ayurveda-Reinigung & Verjüngung, angepasst an Ihr Reisepaket

Zwei Wochen Reise - eine Woche Ayurveda

14.09.2024-20.09.2025

Drei Wochen-Zwei Wochen Ayurveda

14.09.2024-27.09.2025



Kerala -Ayurveda: Eine authentische und ganzheitliche Erfahrung

**Erleben Sie die Ayurvedische Reise mit Panchakarma
Begeben Sie sich auf eine personalisierte Wellness-
Reise, die speziell auf Ihren Körpertyp und Ihre
gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt ist.
Dieses ganzheitliche Programm umfasst die Reinigung
und Neuausrichtung Ihres Körpers mithilfe
authentischer ayurvedischer Heilkräuter, individuell
auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.
Tauchen Sie ein in die natürliche Oase Keralas, der
Ayurveda-Hauptstadt der Welt, und profitieren Sie
von der Expertise erfahrener Ayurveda-Praktiker.
Entdecken Sie die wahre Essenz des Ayurveda und
erleben Sie eine unvergleichliche, verjüngende,
authentische und ganzheitliche Erfahrung.**

Ayurvedische und Yogische Küche

Ayurvedische und yogische Speisen sind nicht scharf und für jeden Geschmack geeignet. Sie bieten ein ausgewogenes Nährstoffprofil, das perfekt ist, um Körper und Geist zu nähren. Indien, bekannt als die Gemüse- und Obsthauptstadt der Welt, bietet eine unglaubliche Vielfalt an frischen Produkten. Wenn Sie eine breite Palette an vegetarischen Gerichten probieren und gesunde, kräuterbasierte und geschmackvolle Getränke genießen möchten, ist dies die perfekte Option für Sie.



Unterkunft und Transport

- ☀ **Sauberer & Komfortabler Aufenthalt:** Genießen Sie 4-Sterne-Annehmlichkeiten mit Klimaanlage (AC), WLAN, einem Schwimmbad, Yoga-Sitzungen, Dampfbädern und Bootsfahrten.
- 🏠 **Ashrams:** Übernachten Sie in sauberen und komfortablen Einzelzimmern mit gemütlichen Betten und angeschlossenen Badezimmern. Erleben Sie atemberaubende Ausblicke inmitten unberührter Natur, die Ruhe und Erholung bietet.
- 🚗 **Transport:** Wir stellen private Autos, Taxis und private Busse mit erfahrenen Fahrern zur Verfügung, um eine sichere und reibungslose Reise während Ihrer gesamten Reise zu gewährleisten.



Warum Mitmachen?

Eine personalisierte Reise mit einer kleinen Gruppe (max. 8 Personen).

Kuratierte Erlebnisse von Experten für tiefgründige und bedeutsame Erfahrungen.

Entdecken Sie Indiens heilende Traditionen und kulturellen Reichtum.

Reservieren Sie jetzt Ihren Platz!

Die Plätze sind begrenzt – buchen Sie frühzeitig, um sich Ihren Platz für diese einzigartige Reise zu sichern.

Blockieren Sie jetzt Ihren Platz!

**Die Plätze sind begrenzt
Buchen Sie früh, um sich
Ihren Platz zu sichern
für diese einmalige Reise**

Wichtige Hinweise

Reiseunterstützung:

Falls Sie Unterstützung bei der Buchung Ihres Visums oder Ihres Flugtickets benötigen, um an dieser Reise nach Indien teilzunehmen, kontaktieren Sie uns bitte umgehend.

Reiseplan:

Wir fliegen am 6. von der Schweiz nach Delhi. Dort bleiben wir eine Nacht, um uns von der langen Reise zu erholen und neu zu orientieren.

Am Morgen des 7. nehmen wir einen Inlandsflug nach Haridwar.

Alternativ können Sie auch direkt am 6. am internationalen Flughafen Delhi ankommen, und wir holen Sie dort ab.

Wir übernehmen die gesamte Logistik, einschließlich Flughafentransfers, von Ihrer Ankunft in Delhi bis zu Ihrer Rückreise. Bitte beachten Sie, dass der Rückflug von Cochin nach Schweiz erfolgen wird.

Reiseanforderungen:

Stellen Sie sicher, dass Sie eine Reiseversicherung haben, die medizinische und Unfallabsicherung umfasst.

Da es sich um eine private und personalisierte Reise handelt, ist Flexibilität wichtig.

Wichtige Hinweise:

Falls Sie Medikamente einnehmen, denken Sie daran, diese mitzubringen.

Wenn Sie Nahrungsmittelallergien haben, informieren Sie uns bitte im Voraus.

Da wir in Indien reisen, können sich Zeitpläne ändern. Wir bemühen uns jedoch, Sie frühzeitig zu informieren.

Packtipps:

Nehmen Sie eine Yogamatte, Wanderschuhe und einen Pullover für das kühle Klima in der Himalaya-Region mit.

In Kerala wird Baumwollkleidung empfohlen, da sie angenehm ist und den kulturellen Normen entspricht. Vor Ort können Sie auch hochwertige und preiswerte Kleidung kaufen.

Bleiben Sie in Verbindung:

Für weitere Fragen können Sie uns jederzeit per E-Mail, Telefon, WhatsApp, Instagram oder Facebook kontaktieren.

Wir freuen uns darauf, diese unglaubliche Reise mit Ihnen zu unternehmen!

ADISHIV YOGA

Högler Strasse 46

CH8600, Dübendorf

Switzerland

Kontakt

+41 43 819 13 23

+41 79 74 72 614

info@adishivyoga.com

www.adishivyoga.com



Eine Reise nach Haridwar, Rishikesh und Kerala, Indien
www.adishivyoga.com