

# SPIRITUELLE REISE NACH LADAKH KLEIN – TIBET IM HIMALAYA

Mit Prof. Dr, Michael von Brück, und Inka Jochum

Montag 3. August – Montag 17. August oder Montag 24. August 2015



Michael von Brück, Professor für Religionswissenschaft, LMU München, Yoga – Zen – Lehrer, hat 6 Jahre in Indien gelebt und auch Ladakh mehrmals bereist. Er hat die dortigen Klöster besucht und erforscht und deren Veränderung in der Moderne studiert. Inka Jochum, Lehrerin, Therapeutin und Autorin für Atem, Yoga, Tai – Chi und Qi-Gong hat Ladakh bereits unzählige Male bereist und dort viele enge Kontakte geknüpft. Beide verbindet eine enge Freundschaft zu Ven. Bikshu Sanghasena, dem Gründer und Leiter des Mahabodhi Institutes, in Choglamsar ca 30 Minuten von Leh entfernt, der Hauptstadt von Ladakh, in Nordindien im Distrikt Jammu und Kaschmir. Wir verbringen dort mehrere Nächte.

SINN UND GEIST INTEGRIEREN  
(Text von Michael von Brück)  
Auf den Spuren Padmasambavas (tibet. Guru Rinpoche)



Ladakh gilt als „Klein-Tibet“. Hier hat sich tibetische Kultur geformt an der Schnittstelle zwischen Indien und Zentralasien. Hier ist diese Welt noch unverfälscht zu erleben .Die Wissenschaft hat in Asien vier große Zivilisationen unterschieden – China, Indien, Tibet und Japan. In Ladakh treffen gleich drei von ihnen aufeinander. Padmasambhava gilt als Innbegriff der Integration sinnlicher Erfahrung und geistiger Durchdringung, von magischen Ritualen und glasklarem Denken, von Ritual und Meditation. Dem wollen wir nachspüren: visuell (Besichtigung), hörend (Vorträge), lesend (Texte Padmasambavas).

Wir werden einige Tage im Mahabodhi Institut meditieren, das die alte Weisheit in die Moderne übersetzt – Kloster, Hospital, Schule und Meditationszentrum in einem Gelände, unter einer Leitung. Modell auch für uns? Wir werden die wunderbaren Klöster und Landschaften Ladakhs unter sachkundiger Führung erkunden. Wir werden vielen einheimischen Menschen, Nonnen und Mönchen begegnen mit denen die Veranstalter seit langem eng verbunden und befreundet sind. Und wir werden – so weit dies gewünscht ist – auch wandern, bis in die einzigartige Welt des einzigartigen Nubra – Tales hinein. Wir wollen: Eine Reise der Erfahrung und Selbsterfahrung, der Begegnung und der heiteren Gemeinschaft.

## DAS ZEITLOSE IM JETZT ENTDECKEN

SPIRITUELLE REISE NACH LADAKH, auch KLEIN TIBET genannt  
Montag 3. August 2015 – 24. August 2015



1. TAG 3. August 2015; München-Delhi LH new arrival time ! Ashok Country Resort
2. TAG 4. August; DELHI Ashok Country Resort
3. TAG 5. August; DELHI-LEH-CHOGLAMSAR---MAHABODHI Institute 30 min to airport
4. TAG 6. August ; MAHABODHI vormittags Meditation, Klösterbesichtigungen
5. TAG 7. August; MAHABODHI
6. TAG 8. August; MAHABODHI
7. TAG 9. August; MAHABODHI
8. TAG 10. August MAHABODHI
9. TAG 11. August; TRIP TO TSERKAMO---LAMAYURU---WANLA- 4 nights at NURLA,  
near to riverside
10. TAG 12. August; NURLA
11. TAG 13. August; NURLA
12. TAG 14. August; NURLA
13. TAG 15. August Nurla—Alchi-Gompa----Phyang----MAHABODHI
14. TAG 16. August; DAY OFF
15. TAG 17. August; Leh-Delhi-Munich
16. TAG 17. August; Mahabodhi to Nubra Valley over Khardung-la 5578 m, the highest  
road in the world, TOGDAN RINPOCHE
17. TAG 18 August; CAMELRIDING—HOT SPRINGS at Panamik, Descit
18. TAG 19. August; NUBRA
19. TAG 20. August; NUBRA
20. TAG 21. August; NUBRA
21. TAG 22. August; Nubra-Mahabodhi
22. TAG 23. August; LEH – DELHI-MUNICH



## LEBEN IM RHYTHMUS DES GASTLANDES EINE KULTURELL SENSITIVE REISE Nordindien-Jammu Kaschmir – Ladakh im Himalaya



Ladakh, das Höchstgelegene Siedlungsgebiet Indiens ist besonders attraktiv wegen seiner faszinierenden Landschaft mit kahlen, schneebedeckten Bergen, zerklüfteten Tälern und grünen Oasen, wegen seiner malerisch gelegenen buddhistischen Klöster, den farbenfrohen Festen und Maskentänzen und nicht zuletzt wegen der Herzlichkeit seiner Bewohner, die noch ganz und gar ihre alte buddhistische Tradition leben.

Reisen nach Asien und insbesondere nach Ladakh dürfen und sollten nicht an westlichen Standards für Organisation und Komfort gemessen werden. Bisweilen gehören Zugeständnisse in puncto Straßenzustand, Verkehrsmittel, Hotels, Service und Pünktlichkeit einfach dazu, wenn man neue Welten mit ihrer eigenen, gewachsenen Identität bereist. Akzeptieren wir jedoch von Anfang an, dass wir uns in einer fernen, faszinierenden Kultur bewegen, werden wir entspannt reagieren wenn Flugplanänderungen, Überbuchungen, oder Verspätungen eine Umstellung des Reiseverlaufes und der Besichtigungsprogramme erforderlich machen. Auf die eine oder andere Weise werden wir durch asiatische Herzlichkeit und Freundlichkeit reich entschädigt.

Die alte Devise für reisen nach Asien und Nordindien lautet

### **COOK IT-----PEEL IT-----OR LEAVE IT(Koch es, schäl es, oder vergiss es)**

Gesundheit und Hygiene: In Indien wird zu jedem Essen offenes Wasser gereicht. Bitte trinken Sie dieses nicht, sondern nur Mineralwasser aus noch ungeöffneten Flaschen.(auch zum Zähneputzen)Der häufige Wechsel zwischen klimatisierten Räumen/Bussen und der Außenluft kann leicht zu Erkältungen führen – halten sie immer einen Pullover/Weste/ärmellose Fleece oder Daunenweste und ein Halstuch und Schal bereit. Trinken Sie täglich 3,5l Mineralwasser, da wir uns in einer Höhe von ca. 3800 m aufhalten.

- Sie benötigen einen Reisepass (Mindestens 6 Monate gültig) und ein Visum für Indien, möglichst auch eine Reiserücktrittsversicherung, die Sie vom ADAC oder auch von Tischler-Reisen erhalten  
Gesundheitscheck beim Hausarzt
- Maximale Teilnehmerzahl 26
- Wir werden mit nur 3 Personen in Innova-Jeeps alle Fahrten unternehmen
- Trinkgelder ( erfahrungsgemäß ca 150 – 200 €) z.B. Koffertragen sind ca 50 -100 Rps , In Restaurants 10%, bitte auch Spenden für die einheimischen Reiseleiter und Chauffeure, sowie die Tempelbesuche einkalkulieren
- Am besten Bargeld mitnehmen, was wir direkt bei Ankunft in Delhi am Flughafen einwechseln
- In den Kosten sind die Übernachtungen in Delhi im Ashok Country Resort ,im Mahabodhi Institut mit Vollpension enthalten, die Fahrt in den Innova - Jeeps zu dritt, in den Unterkünften In Nurla und im Nubra – Valley Halbpension
- Nicht enthalten sind: Visumgebühren für Indien ca 60 € Mittag & Abendessen in Delhi, Trinkgelder für unsere Fahrer, Spenden in den Klöstern

Die Reisetilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Hierbei handelt es sich um eine privat – organisierte Reise, deren Charakter keine Pauschalreise ist. Für Programmänderungen vor Ort kann keine Haftung übernommen werden. Jeder Teilnehmer übernimmt die volle Verantwortung für sich selbst. Für Schäden an Eigentum und Gesundheit haftet der Veranstalter und Seminarleiter nicht.

Verbindliche Anmeldung: Überweisung von 500.--€ an  
Ingrid Jochum  
HypoVereinsbank Weilheim  
IBAN: DE49 70321194 0351703105  
BIC : HYVEDEMM466  
Stornokosten:

Bis 15. Mai 2015 berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 100 .--€  
3 Wochen vorher 50 % des Reisepreises, plus Umbuchungsgebühr  
LH 100.--€, falls niemand von der Warteliste einspringen kann, ansonsten entfallen die 50%  
1 Woche vorher 90 % des Gesamtreisepreises  
Eine detaillierte Literaturliste erhalten Sie nach erfolgter Buchung

**Der Gesamt Reise Preis kann erst nach Mitte September erfahren werden.**

Eventuell ca 3800.--€