

# **YOGA & TREKKING IN NEPAL**

im Khumbu Valley, zwischen Mount Everest, Sherpa Kultur und Dal Bhat wandern wir auf dem Gokyo Lake Trek und steigen auf den 5360m hohen Gokyo Ri.

Ein Aussichtsgipfel der Sonderklasse.

Du wünscht dir zu Staunen wie ein kleines Kind? Ist dir hier oben garantiert.

WANN: 31. März - 14. April 2024

•••

WO: Gokyo Lake Trek, Khumbu Valley und Kathmandu





# **Kurzprogramm:**

- Tag 1: Ankunft in Kathmandu
- Tag 2: Flug nach Lukla (2.840 m), Trekkingstart nach Phakding (2.640 m)
- Tag 3: Phakding–Namche Bazaar (3.440 m)
- Tag 4: Akklimatisierungstag in Namche Bazaar (3.440 m)
- Tag 5: Namche Bazaar Dole (4.200 m)
- Tag 6: Dole Machhermo
- Tag 7: Machhermo Gokyo (4.790 m) Gokyo Ri (5.360 m)
- Tag 8: Gokyo Phortse (3.810 m),
- Tag 9: Phortse via Namche Bazaar nach Monjo,
- Tag 10: Monjo Lukla (2.840 m), Gehzeit 5 6 St
- Tag 11: Flug von Lukla nach Kathmandu
- Tag 12: Yoga-Retreat
- Tag 13: Yoga-Retreat + Sightseeing Kathmandu
- Tag 14: Yoga-Retreat + Sightseeing Kathmandu
- Tag 15: Abreise in die Heimat

#### Yoga-Stil:

Forrest Yoga Flow Yoga Restoratives Yoga geführte Meditation, Gehmeditation

#### **Preise:**

4-5 TeilnehmerInnen: € 3450,-6-8 TeilnehmerInnen € 3010,-

# Dein Yoga- und Wander-Level:

- Für Yogaanfänger und Fortgeschrittene;
- Wanderungen und Trekking mit leichtem Tagesrucksack über 5-7 Stunden täglich mit bis zu 800hm sollten für dich kein Problem sein
- Das Ausdauerlevel wird als anspruchsvoll eingeschätzt.





#### Unterkünfte:

- Treffpunkt ist in einem 3\* Hotel in Kathmandu mit geteiltem Doppelzimmer
- während des Treks nächtigen wir in einfachen Lodges (Teehäusern) in 2 oder Mehrbettzimmern
- das Yoga Retreat im Anschluss des Trekkings findet in einer großzügigen 3\*
  Hotelanlage mit Garten, Dachterrasse und Pool am Stadtrand und in Kathmandu
  statt, hier nächtigst du in einem geteilten 2-Bett oder Doppelzimmer

### Inkludierte Leistungen:

- Flughafentransfers
- Gesamt: 14 Übernachtungen,
  - 2 Übernachtungen in einem 3 Sterne Hotel in Kathmandu, inklusive Frühstück,
  - 9 Übernachtungen in Teehäuser,
  - 3 Übernachtungen für Yoga Retreat in 3 \*\* Hotel
- Flug von Kathmandu nach Lukla;
   nach Kathmandu nur 15 kg Gepäck (10 kg Big Bag & 5 kg Handtasche)
- Trekkingflug von Kathmandu nach Lukla & retour nach Kathmandu für Mitglieder und beteiligte Mitarbeiter
- Teehaus-Unterkünfte im Doppelzimmer und Vollpension während der gesamten Wanderung
- staatlich geprüfter Trekkingführer und Gepäckträger (1 Gepäckträger für 2 Personen), deren Verpflegung, Unterkunft, Gehalt, Ausrüstung und Unfallversicherung
- TIMS Fee Trekkers' Information Management Systems Card (bitte bringen Sie 2 Passfotos mit, um eine Genehmigung zu erhalten)
- Wandererlaubnisgebühr für den Sagarmatha-Nationalpark (Mt. Everest), Everest-Gokyo Trail-Karte, lokale ländliche Everest-Gemeindesteuer
- Erste-Hilfe-Sets für die Mitarbeiter und die Gruppen, einschließlich Oximeter
- Servicekoordination für Notfall- und Rettungseinsätze
- Steuern und Bürogebühren

# Inkludierte Leistungen während dem Yoga Retreat:

- 3\*\*\* Hotel
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- Yoga und Meditation mit Romana Schwaiger

#### Nicht inkludierte Leistungen:

- Nicht erwähnte Mahlzeiten
- zusätzliche Übernachtung in Kathmandu
- Reiseversicherung
- internationale Flüge
- Visum für Nepal
- alle Getränke und andere persönliche Ausgaben
- Batterieladung, heiße Duschen

# Kontakt und Anfrage:

Diese Reisen führe ich gemeinsam mit Life Earth Reisen durch.

Für Fragen zur Buchung, Flugreservierung, Versicherung und Zahlung wende dich bitte an:

#### Life Earth Reisen GmbH

Roseggerstraße 75 A-8670 Krieglach

Tel.: +43 3855 / 30193 Fax: +43 3855 / 30193 4

E-Mail: office@lifeearth-reisen.at

Für Fragen zur Organisation, Leistungen, Yoga und Packliste schreib gerne mir:

### Romana Schwaiger

YOGABERGE hello@yogaberge.net +43 676 3274038