Narshing Chowk, Thamel, Kathmandu, Nepal
+977 9823621022 · info@mounteverestgo.com

Meditation Trek Nepal – 10 dage

Rejseplan dag for dag

FRA
US$1,040
pr. person

VARIGHED	MAKS. HØJDE	SVÆRHEDSGRAD	OMRÅDE	GRUPPESTØRRELSE
10 dage	**3,870 m**	**Middel**	**Langtang Valley**	**Maks. 12**

Dates, prices and booking online: https://mounteverestgo.com/da/rejse/meditation-trek-nepal/

HØJDEPUNKTER



Daily meditation sessions at tea houses, monasteries, and viewpoints.

- Extended time at Kyanjin Gompa monastery for spiritual practice.
- Sunrise meditation at Tserko Ri (4,984m) with Langtang Lirung views.
- Buddhist teachings from our guide and resident monks (where possible).
- Combine physical trekking with deeper contemplative practice.

ITINERARY AT A GLANCE

Dag 1	Ankomst til Kathmandu	1,400 m
Dag 2	Visit Boudhanath & Drive to Syabrubesi	1,550 m
Dag 3	Trek til Lama Hotel	2,480 m
Dag 4	Trek til landsbyen Langtang	3,430 m
Dag 5	Trek til Kyanjin Gompa	3,870 m
Dag 6	Meditation Day at Kyanjin Gompa	3,870 m
Dag 7	Sunrise Meditation at Tserko Ri	4,984 m
Dag 8	Trek til Lama Hotel	2,480 m
Dag 9	Trek to Syabrubesi & Drive to Kathmandu	1,400 m
Dag 10	Endelig afgang	1,400 m

STEDER DU BESØGER



Kathmandu 1,400 m

Kathmandu er hovedstaden i Nepal og porten til hver eneste trekkingregion - en UNESCOs verdensarvsdal med 7 monumentzoner, den eneste internationale lufthavn i landet...



boudhanath stupa 1,400 m

Boudhanath er en af de største sfæriske stupaer i verden og det helligste tibetanske buddhistiske sted uden for Tibet - et UNESCOs verdensarvssted, hvor...

INKLUDERET

• Alle afhentninger og fald i lufthavnen i privat køretøj
• Kathmandu Hotel (3 nætter, B&B) med velkomst- og afskedsmiddage
• Indenrigsflyvninger, hvor det er relevant for rejseplanen
• Al landtransport i privat køretøj
• Alle nødvendige tilladelser (TIMS, nationalpark, fredningsområde, begrænset område, hvor det er relevant)
• Tre måltider dagligt (BLD) under turen med te/kaffe
• tehus eller campingplads under turen
• Erfaren engelsktalende trekkingguide og assistentvejledning til grupper på 6+
• Porters (1 pr. 2 vandrere, 15 kg bagage) med fuld forsikring
• Sovepose, dunjakke og taske (refunderbart depositum)
• Førstehjælpskasse, pulsoximeter og nødilt
• Satellittelefon til nødkommunikation
• Alle offentlige og lokale skatter
• Daily meditation instruction
• Meditation cushions provided
• Monastery donations and offerings
• Buddhist philosophy teachings

Tilladelser: vi ordner det hele

• Langtang National Park Entry Permit (NPR 3.390), TIMS-kort.

IKKE INKLUDERET

• International flybillet til og fra Kathmandu
• Nepal visumgebyr (USD 30 for 15 dage, USD 50 for 30 dage)
• Rejser og redningsforsikring i høj højde (obligatorisk)
• personligt trekking gear og tøj
• Varme brusere, Wi-Fi, opladning af enheder og alkoholholdige drikkevarer
• Frokost og middag i Kathmandu
• Tips til guide, porter og chauffør (anbefalet 10-15% rejsepris)
• Omkostninger fra uforudsete begivenheder (vejr, flyforsinkelser, ruteændringer)

HELE REJSEPLANEN

01 Ankomst til Kathmandu

Højde over havet: 1,400 m **Overnatning:** 3-stjernet hotel

Arrival and transfer to hotel. Evening welcome dinner and meditation briefing.
Indkvartering: 3 Stars Hotel · **Måltider:** Dinner · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

02 Visit Boudhanath & Drive to Syabrubesi

Højde over havet: 1,550 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

Morning meditation at boudhanath stupa. Afternoon 7-hour drive to syabrubesi.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Syabrubesi (1550 m)

03 Trek til Lama Hotel

Højde over havet: 2,480 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

Trek through bamboo and rhododendron forest. Evening meditation.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Lama Hotel (2480 m)

04 Trek til landsbyen Langtang

Højde over havet: 3,430 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

fortsætte til Langtang landsby. Visit the rebuilt monastery. Evening meditation.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Langtang Village (3430 m)

05 Trek til Kyanjin Gompa

Højde over havet: 3,870 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

strækning kyanjin gompa. Afternoon monastery visit and meditation.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Kyanjin Gompa (3870 m)

06 Meditation Day at Kyanjin Gompa

Højde over havet: 3,870 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

Full day at the monastery with meditation sessions, monk interactions, and Buddhist teachings.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Kyanjin Gompa (3870 m)

07 Sunrise Meditation at Tserko Ri

Højde over havet: 4,984 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

Pre-dawn climb to Tserko Ri for sunrise meditation with Langtang Lirung views.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Kyanjin Gompa (4984 m)

08 Trek til Lama Hotel

Højde over havet: 2,480 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

Begin the descent. Evening meditation.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Lama Hotel (2480 m)

09 Trek to Syabrubesi & Drive to Kathmandu

Højde over havet: 1,400 m **Overnatning:** 3-stjernet hotel

sidste vandring til syabrubesi. Drive to Kathmandu. Farvel middag.
Indkvartering: 3 Stars Hotel · **Måltider:** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

10 Endelig afgang

Højde over havet: 1,400 m

Transfer til den internationale lufthavn.
Måltider: Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)