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

Yoga Trek Nepal – 14 dage

Rejseplan dag for dag

FRA
US$1,440
pr. person

VARIGHED	MAKS. HØJDE	SVÆRHEDSGRAD	OMRÅDE	GRUPPESTØRRELSE
14 dage	**4,130 m**	**Middel**	**Annapurna-regionen**	**Maks. 12**

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

HØJDEPUNKTER



Daglige morgenyoga og pranayama-sessioner ledet af en certificeret instruktør.

- Aften genoprettende yoga og meditation i hvert tehus.
- Klassisk ABC-rute med korrekt akklimatisering.
- Yoga passende for alle niveauer - begyndere er velkomne.
- Mindful trekking med fokus på åndedræt og forbindelse til bjergene.

ITINERARY AT A GLANCE

Dag 1	Ankomst til Kathmandu	1,400 m
Dag 2	Yoga Workshop & Flyv til Pokhara	820 m
Dag 3	Kør til Nayapul og vandre til Ghandruk	1,940 m
Dag 4	Trek til Chhomrong	2,170 m
Dag 5	Trek til Dovan	2,600 m
Dag 6	Trek til Deurali	3,230 m
Dag 7	Trek til ABC via MBC	4,130 m
Dag 8	Sunrise Yoga hos ABC & Trek til Bamboo	2,310 m
Dag 9	Trek til Jhinu Danda (Hot Springs)	1,780 m
Dag 10	Trek til Nayapul og kør til Pokhara	820 m
Dag 11	Flyv til Kathmandu	1,400 m
Dag 12	Kathmandu Sightseeing & Meditation	1,400 m
Dag 13	Bufferdag i Kathmandu	1,400 m
Dag 14	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...



Pokhara 827 m

Pokhara er Nepals anden by og porten til hele Annapurna-regionen - en afslappet by ved søen med caféer, gearbutikker og spejl-flade refleksioner af Annapurnas...



Annapurna Base Camp 4,130 m

Annapurna Base Camp (ABC) ligger på 4.130 m i hjertet af Annapurna Sanctuary - et naturligt amfiteater omgivet af toppe over 7.000 m, med...



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
• certificeret yogainstruktør under hele turen
• Yogamåtte stillet til rådighed for klientbrug
• Daglige morgen- og aftenyoga/meditationssessioner

Tilladelser: vi ordner det hele

• Annapurna Conservation Area 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

Ankomst og transfer til hotellet. Aften velkomstmiddag og yoga briefing.
Indkvartering: 3 Stars Hotel · **Måltider:** Dinner · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

02 Yoga Workshop & Flyv til Pokhara

Højde over havet: 820 m **Overnatning:** 3-stjernet hotel

Morgen yoga workshop. eftermiddagsflyvning til Pokhara. Aftenmeditation af Phewa Lake.
Indkvartering: 3 Stars Hotel · **Måltider:** Breakfast · **Overnight:** Pokhara (820 m)

03 Kør til Nayapul og vandre til Ghandruk

Højde over havet: 1,940 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

køre til nayapul. Trek to Ghandruk. Aften genoprettende yoga.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Ghandruk (1940 m)

04 Trek til Chhomrong

Højde over havet: 2,170 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

gå ned til Modi Khola, og klatre derefter til chhomrong.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Chhomrong (2170 m)

05 Trek til Dovan

Højde over havet: 2,600 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

Enter the sanctuary gorge. Evening meditation.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Dovan (2600 m)

06 Trek til Deurali

Højde over havet: 3,230 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

Continue up the gorge. Morning pranayama for altitude.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Deurali (3230 m)

07 Trek til ABC via MBC

Højde over havet: 4,130 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

klatre forbi Machhapuchhre base camp for ABC. Aften taknemmelighed meditation.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Annapurna Base Camp (4130 m)

08 Sunrise Yoga hos ABC & Trek til Bamboo

Højde over havet: 2,310 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

Sunrise yoga in the sanctuary. Begin the descent.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Bamboo (2310 m)

09 Trek til Jhinu Danda (Hot Springs)

Højde over havet: 1,780 m **Overnatning:** Teahouse eller trekking-lodge

ned til Jhinu Danda. Afternoon hot springs and restorative yoga.
Indkvartering: Tea House · **Måltider:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Jhinu Danda (1780 m)

10 Trek til Nayapul og kør til Pokhara

Højde over havet: 820 m **Overnatning:** 3-stjernet hotel

sidste vandring til nayapul. Drive to Pokhara.
Indkvartering: 3 Stars Hotel · **Måltider:** Breakfast, Lunch · **Overnight:** Pokhara (820 m)

11 Flyv til Kathmandu

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

morgenflyvning til Kathmandu. Final yoga session.
Indkvartering: 3 Stars Hotel · **Måltider:** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

12 Kathmandu Sightseeing & Meditation

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

besøge boudhanath stupa for meditation. Afternoon free for shopping.
Indkvartering: 3 Stars Hotel · **Måltider:** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

13 Bufferdag i Kathmandu

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

Buffer day for flight delays. Optional day tour of Bhaktapur.
Indkvartering: 3 Stars Hotel · **Måltider:** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

14 Endelig afgang

Højde over havet: 1,400 m

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