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

Yoga-Trek Nepal – 14 Tage

Reiseverlauf Tag für Tag

AB
US$1,440
pro Person

DAUER	MAX. HÖHE	SCHWIERIGKEIT	REGION	GRUPPENGRÖSSE
14 Tage	**4,130 m**	**Mittel**	**Annapurna-Region**	**Max. 12**

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

HÖHEPUNKTE



Tägliche Morgen-Yoga- und Pranayama-Sitzungen, die von einem zertifizierten Lehrer geleitet werden.

- Abends erholsames Yoga und Meditation in jedem Teehaus.
- Klassische ABC-Route mit richtiger Akklimatisierung.
- Yoga für alle Levels geeignet - Anfänger willkommen.
- Achtsames Trekking mit Fokus auf Atem und Verbindung zu den Bergen.

ITINERARY AT A GLANCE

Tag 1	Ankunft in Kathmandu	1,400 m
Tag 2	Yoga-Workshop & Fliegen nach Pokhara	820 m
Tag 3	Fahrt nach Nayapul & Trek nach Ghandruk	1,940 m
Tag 4	Wanderung nach Chhomrong	2,170 m
Tag 5	Wanderung nach Dovan	2,600 m
Tag 6	Wanderung nach Deurali	3,230 m
Tag 7	Wanderung zu ABC über MBC	4,130 m
Tag 8	Sonnenaufgang Yoga bei ABC & Trek nach Bambus	2,310 m
Tag 9	Wanderung nach Jhinu Danda (Heiße Quellen)	1,780 m
Tag 10	Wanderung nach Nayapul & Fahrt nach Pokhara	820 m
Tag 11	Fliegen Sie nach Kathmandu	1,400 m
Tag 12	Kathmandu-Sightseeing & Meditation	1,400 m
Tag 13	Puffertag in Kathmandu	1,400 m
Tag 14	Schlussbescheid	1,400 m

ORTE, DIE DU BESUCHST



Kathmandu 1,400 m

Kathmandu ist die Hauptstadt Nepals und das Tor zu jeder Trekkingregion – ein UNESCO-Welterbetal mit 7 Denkmalzonen, der einzige internationale Flughafen des Landes und...



Pokhara 827 m

Pokhara ist die zweite Stadt Nepals und das Tor zur gesamten Annapurna-Region - eine entspannte Stadt am See mit Cafés, Ausrüstungsgeschäften und spiegelflachen Reflexionen...



Annapurna-Basislager 4,130 m

Das Annapurna Base Camp (ABC) liegt auf 4.130 m im Herzen des Annapurna-Heiligtums - ein natürliches Amphitheater, das von Gipfeln über 7.000 m umgeben...



Boudhanath Stupa 1,400 m

Boudhanath ist eine der größten sphärischen Stupas der Welt und die heiligste tibetisch-buddhistische Stätte außerhalb Tibets – ein UNESCO-Weltkulturerbe, wo täglich Tausende von Pilgern...

INKLUSIVE

• Alle Flughafenabholungen und -abgaben im Privatfahrzeug
• Kathmandu Hotel (3 Nächte, B&B) mit Begrüßungs- und Abschiedsessen
• Inlandsflüge ggf. für Reiseroute
• Alle Bodentransporte im Privatfahrzeug
• Alle notwendigen Genehmigungen (TIMS, Nationalpark, Naturschutzgebiet, ggf. Sperrgebiet)
• Drei Mahlzeiten täglich (BLD) während der Wanderung mit Tee/Kaffee
• Teehaus oder Campingunterkunft während der Wanderung
• Erfahrener englischsprachiger Trekking- und Assistenzführer für Gruppen ab 6 Personen
• Träger (1 pro 2 Trekker, 15kg Gepäckzulage) mit Vollversicherung
• Schlafsack, Daunenjacke und Seesack (erstattungsfähige Kaution)
• Erste-Hilfe-Kit, Pulsoximeter und Notsauerstoff
• Satellitentelefon für Notfallkommunikation
• Alle staatlichen und lokalen Steuern
• Zertifizierter Yogalehrer während der gesamten Wanderung
• Yogamatte für Kundennutzung
• Tägliche morgendliche und abendliche Yoga- / Meditationssitzungen

Genehmigungen — von uns organisiert

• Annapurna Conservation Area Entry Permit (NPR 3.390), TIMS-Karte.

NICHT ENTHALTEN

• Internationale Flugpreise von und nach Kathmandu
• Nepal-Visumgebühr (30 USD für 15 Tage, 50 USD für 30 Tage)
• Reise- und Höhenrettungsversicherung (obligatorisch)
• Persönliche Trekkingausrüstung und Kleidung
• Heiße Duschen, WLAN, Geräteaufladung und alkoholische Getränke
• Mittag- und Abendessen in Kathmandu
• Tipps für Reiseführer, Träger und Fahrer (empfohlene 10-15% der Reisekosten)
• Kosten aus unvorhergesehenen Ereignissen (Wetter, Flugverspätungen, Routenänderungen)

DER VOLLSTÄNDIGE REISEVERLAUF

01 Ankunft in Kathmandu

Höhenmeter: 1,400 m **Unterkunft:** 3-Sterne-Hotel

Anreise und Transfer zum Hotel. Abends Willkommensessen und Yoga Briefing.
Unterkunft: 3 Stars Hotel · **Mahlzeiten:** Dinner · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

02 Yoga-Workshop & Fliegen nach Pokhara

Höhenmeter: 820 m **Unterkunft:** 3-Sterne-Hotel

Morgen Yoga-Workshop. Nachmittagsflug nach Pokhara. drohen Abendmeditation am Phewa-See.
Unterkunft: 3 Stars Hotel · **Mahlzeiten:** Breakfast · **Overnight:** Pokhara (820 m)

03 Fahrt nach Nayapul & Trek nach Ghandruk

Höhenmeter: 1,940 m **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge

fahren Nayapul. drohen zu einer Wanderreise ans Herz gehen Ghandruk. drohen Abends erholsames Yoga.
Unterkunft: Tea House · **Mahlzeiten:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Ghandruk (1940 m)

04 Wanderung nach Chhomrong

Höhenmeter: 2,170 m **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge

Abstieg zum Modi Khola, dann steigen Sie Chhomrong.
Unterkunft: Tea House · **Mahlzeiten:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Chhomrong (2170 m)

05 Wanderung nach Dovan

Höhenmeter: 2,600 m **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge

Betreten Sie die Schutzschlucht. Abendmeditation.
Unterkunft: Tea House · **Mahlzeiten:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Dovan (2600 m)

06 Wanderung nach Deurali

Höhenmeter: 3,230 m **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge

Geh weiter die Schlucht hinauf. Morgen Pranayama für Höhenmeter.
Unterkunft: Tea House · **Mahlzeiten:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Deurali (3230 m)

07 Wanderung zu ABC über MBC

Höhenmeter: 4,130 m **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge

vorbeikommen Basislager Machhapuchhre auf ABC. drohen Abend Dankbarkeit Meditation.
Unterkunft: Tea House · **Mahlzeiten:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Annapurna Base Camp (4130 m)

08 Sonnenaufgang Yoga bei ABC & Trek nach Bambus

Höhenmeter: 2,310 m **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge

Sonnenaufgang Yoga im Heiligtum. Beginnen Sie den Abstieg.
Unterkunft: Tea House · **Mahlzeiten:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Bamboo (2310 m)

09 Wanderung nach Jhinu Danda (Heiße Quellen)

Höhenmeter: 1,780 m **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge

hinabsteigen mit Jhinu Danda. drohen Nachmittag heiße Quellen und restauratives Yoga.
Unterkunft: Tea House · **Mahlzeiten:** Breakfast, Lunch, Dinner · **Overnight:** Jhinu Danda (1780 m)

10 Wanderung nach Nayapul & Fahrt nach Pokhara

Höhenmeter: 820 m **Unterkunft:** 3-Sterne-Hotel

letzte Wanderung zu Nayapul. drohen fahren Pokhara.
Unterkunft: 3 Stars Hotel · **Mahlzeiten:** Breakfast, Lunch · **Overnight:** Pokhara (820 m)

11 Fliegen Sie nach Kathmandu

Höhenmeter: 1,400 m **Unterkunft:** 3-Sterne-Hotel

Morgenflug nach Kathmandu. drohen letzte Yoga-Sitzung.
Unterkunft: 3 Stars Hotel · **Mahlzeiten:** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

12 Kathmandu-Sightseeing & Meditation

Höhenmeter: 1,400 m **Unterkunft:** 3-Sterne-Hotel

visitieren Boudhanath Stupa zur Meditation. Nachmittags kostenlos zum Einkaufen.
Unterkunft: 3 Stars Hotel · **Mahlzeiten:** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

13 Puffertag in Kathmandu

Höhenmeter: 1,400 m **Unterkunft:** 3-Sterne-Hotel

Puffertag für Flugverspätungen. Optionale Tagestour von Bhaktapur.
Unterkunft: 3 Stars Hotel · **Mahlzeiten:** Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)

14 Schlussbescheid

Höhenmeter: 1,400 m

Transfer zum internationalen Flughafen.
Mahlzeiten: Breakfast · **Overnight:** Kathmandu (1400 m)