



ERLEBNISREISE ZU DEN HÖHENPUNKTEN LADAKHS

Äußere Reise – Innere Reise

im Sommer Juni/ Juli 2018

Organisatorisches

SCHWERPUNKTE DER REISE

- Die „Äußeren Reise“ zum Dach der Welt
- Die „Innere Reise“ mit Meditation (incl. Retreat)
- Das soziale Projekt des Mahabodhi International Meditation Centre (MIMC)
- Die Möglichkeit individuell die 3. Woche für sich zu gestalten, oder auch länger in Ladakh / Indien zu bleiben

AUFENTHALTSORT

Mahabodhi International Meditation Centre

- Hier findet auch das Retreat mit Heinz Roiger statt und von hier werden wir unsere Ausflüge machen
- Link: <http://www.mahabodhi-ladakh.org/>



ANREISE

- Ankommen aller Reisenden 20. Juni 2018 in Leh
- Wir werden vom Flugplatz abgeholt
- Kennenlernen des Mahabodhi Centers und seinen Aktivitäten
- Ankommen und sich an die Höhe gewöhnen, das ist auf keinen Fall zu unterschätzen

Mögliche Variante:

- Wir übernehmen die Planung der Buchung im Auftrag von Euch, so dass wir gemeinsam fliegen können, wir sind jedoch nicht die Veranstalter. Buchung des Fluges erfolgt direkt bei dem Reisebüro.
- Abflug von München (oder Europa) am 19. Juni 2018
- Wenn es anderen Abflug Ort als München gibt, könnte man sich auch auf dem Zwischenstopp in Delhi treffen, um gemeinsam in Leh anzukommen

Reiseverlauf (1/2)

Voraussichtlicher Reiseverlauf, Änderungen sind jederzeit möglich - die sich nach Wetter, Gegebenheiten, Unterkünften richten. Gemeinsam werden wir die jeweiligen Ausflüge auch vor Ort planen und durchführen.

Beginn des Meditationsseminars / Retreat mit Heinz Roiger (deutsch, und wenn nötig auch englisch): Ab 2. Tag, Dauer 3 Tage. Das werden wir am Anfang der Reise machen, um uns auch an die örtlichen Gegebenheiten und die Höhe anzupassen.

Tag/ Datum	Programm in Ladakh
1. Tag (20.06.)	Ankunft - Kennenlernen Mahabodhi Meditation Centre, Empfang und Besichtigung – abends ggf. Beginn des Meditationsseminars
2. Tag	Meditationsseminar
3. Tag	Meditationsseminar
4. Tag	Meditationsseminar Ende ➤ anschließend Besuch einer Schamanin in der Nähe (optional)
5. Tag	Besichtigung Leh, Königspalast, Kloster Spituk, Museum, Namgyal Tsemo Gompa, mit herrlicher Aussicht über die Stadt
6. + 7. Tag	Fahrt nach Tingmosgan mit Übernachtung, ein bisschen wandern, die Natur genießen. Meditation zum Sonnenaufgang im Kloster auf dem Berg
8. Tag	Tagestour zu den Klöstern Hemis mit Museum, Shey und Thikse
9. Tag	Ruhetag mit Unternehmungen vor Ort (MIMC/ Leh Valley)
10. – 12. Tag	Über den höchsten befahrbaren Pass der Erde ins Nubra Valley. Besuch des kleinen Dorfes Digger, wo wir direkt mit den einheimischen Menschen sein und auch dort übernachten werden. Auf dem Rückweg werden wir die Sanddünen, das Klosterdorf Diskit Monastery und den Maitreya Buddha besichtigen
13. Tag	Ruhetag mit Unternehmungen vor Ort

Reiseverlauf (2/2)

Nach dem 13. Tag ist das gemeinsame „Standardprogramm“ zu Ende, die Reise kann ab dem 14. Tag individuell geplant werden.

D.h. Ab hier ist eine Rück- oder Weiterreise möglich.

Oder die Planung der 3. Woche für Ziele/ Aktivitäten in Ladakh nach eigenem Wunsch und dann den gemeinsamen Rückflug mit der Gruppe zu machen. Oder auch seine persönliche Reise in Ladakh / Indien zu verlängern.

Tag/ Datum	Programm in Ladakh
Ab 14. Tag	<u>Individuelle Planung</u> , die vor Ort abgestimmt wird
14. Tag	Ausflug mit Übernachtung nach Bodhkarbu, mit einer atemberaubenden Fahrt durch die Berge (optional mit Heinz)
bis	Individuelle Planung – z.B. Trekking, Ausflüge,
18. Tag	Individuelle Planung – oder mehrtägige Ausflüge
18. Tag (07.07.)	Rückflug mit Heinz Roiger
ab 19. Tag	Individuelle Planung, wenn Interesse an längerem Aufenthalt in Ladakh oder Indien besteht



Weitere Ziele und Ausflüge

Hier können auch weitere Vorschläge gemacht werden. Die Ausflüge machen wir mit Kleinbussen / Jeeps direkt von MIMC aus meist in Begleitung eines Mönchs oder Reiseführers.

ALTERNATIVE TOUREN

- Über Leh nach Uletokpo. Auf dem Weg dorthin können Sie die Klöster Phyang und Alchi besichtigen. Kloster Lamayuru Kloster Likir, Ausflug mit Übernachtung Lake Tsomoriri, über den zweit-höchsten befahrbaren Pass, dort Übernachtung in einem Resort (2 Tagesfahrt). Wanla, Hanupatta, Zanskar Valley (mindestens 2 Tage). Das sind auch mögliche Ausflüge für die dritte Woche oder einen längeren Aufenthalt.

MAHABODHI CENTER

- Wenn wir vor Ort sind ist es möglich, dass Heinz Roiger mit seinem Freund, dem Gründer und Leiter des Mahabodhi Center dem Ehrw. Sanghasena weitere, sehr persönliche Ausflüge organisieren kann, wie zum Beispiel den Besuch einer Schule, Einladung zu den Mönchen anderer Klöster und auch eine Übernachtung in der Nähe von Freunden, die uns Einblick in ihr Leben geben.

STADT LEH UND LEH VALLEY

- Zwischen den Ausflügen freie Zeit im Mahabodhi Center und eigene oder begleitete Ausflüge in die nahe Stadt Leh, mit dem Taxis in 15 Minuten erreichbar. Shoppen oder Café trinken.



Kosten

FLÜGE

- für Flüge von München ab ca. **1.000 EUR** (4 Flüge z.B. MUC - Delhi, Delhi - Leh, und zurück) ⇒ *Stand 13.12.2017 – Preise können sich noch ändern je nach Buchungszeitpunkt*

AUFENTHALT

- Aufenthalt Mahabodhi-Zentrum inklusive Vollpension (Indisch vegetarisch, abwechslungsreich am Buffett und sehr bekömmlich)
 - **Einzelzimmer** ca. 40 EUR/ Tag ⇒ ca. **560 EUR** für 14 Tage
 - **Doppelzimmer** pro Person ca. 30 EUR/ Tag ⇒ ca. **420 EUR** für 14 Tage
- Die genauen Preise werden uns noch mitgeteilt

TRANSFER und REISELEITUNG

- Transfer von und zum Flugplatz sowie Ausflüge für 14 Tage ⇒ ca. **300 bis 400 EUR**
- Die Reiseleitung **100 EUR**

SONSTIGES

- Für Retreat mit Heinz Roiger: Dana (persönliche Spende)
- Selbst zu zahlen sind Ausgaben der persönlichen Belange, Wasser und Trinkgelder für das Personal im Center, sowie eine mögliche Behandlung bei einer Schamanin



Rücksprache und Anmeldung:
Heinz Roiger
D-82256 Fürstenfeldbruck
Fon: +49-(0)8141-22 86 710
Mobil: +49-(0)174-26 50 778
Mail: heinz-roiger@t-online.de
Webseite: www.heinz-roiger.de