



Ladakh für Ruhesuchende

Wandern und Meditieren in der Bergwelt des Himalaya
mittel

Eine Woche Meditation und Einführung in den Buddhismus und dann wandern wir fünf Tage lang mit Zelt und Pferden, sowie einer Trekkingküche mit Koch durch die Bergwelt des Himalaya und stärken uns auch körperlich. Die Trekkingroute führt von Lamayuru nach Chilling am Zanskarfluss und wird hoffentlich krönender Abschluss dieser Reise nach Ladakh und zu dir selbst sein.



Gruppenreise: Ladakh für Ruhesuchende

Preis: **EUR 1.240**

Termin: **29. Juni-17. Juli 2019***

Status: **Geschlossen**

***Achtung:** Der Termin ist noch provisorisch und kann derzeit noch nicht garantiert werden. Er muss vom Retreat Center in Stok bestätigt werden.

Im kleinen Dorf Stok gelegen, umgeben von Gersten-, Weizen und Alfalfa-Feldern, entfernt von der Hektik der Hauptstadt Leh, ist das Dhamma House - unser Platz des Rückzugs - ein perfekter Platz zur Entspannung und Meditation. Es lädt geradezu dazu ein, eine Reise zu sich selbst zu unternehmen. Man kann hoch zu den umgebenden Bergen wandern oder einfach die Freundlichkeit der Gastgeber genießen, die immer ein ehrliches Lächeln im Gesicht tragen. Der gesamte Platz ist gefüllt von positiver Energie aufgrund der vielen Jahre Meditation und positiven Zugangs zum Leben. Vivek, der Leiter des Zentrums, erörtert mit den Teilnehmenden Fragen des Buddhismus und der Meditation und führt dich durch die Tage. Die Lage des Austragungsortes hilft dabei sich auf sich selbst zu konzentrieren und die Gedanken zu trainieren ruhiger zu werden und den tieferen Aspekt des menschlichen Geistes zu verstehen. Ein perfekter Platz um die spirituelle Batterie wiederaufzuladen!



Die Kargheit Ladakhs animiert in sich selbst zu schauen. © Mahabodhi

Danach wandern wir fünf Tage lang mit Zelt und Pferden, sowie einer Trekkingküche mit Koch durch die Bergwelt des Himalaya und stärken uns auch körperlich. Die Trekkingroute führt von Lamayuru nach Chilling am Zanskarfluss und wird hoffentlich krönender Abschluss dieser Reise nach Ladakh und zu dir selbst sein.

- [Detailprogramm](#)
- [Preise und Termine](#)
- [Leistungen](#)
- [Infos zum Retreat](#)

Detailprogramm

Tag 1

Abflug von zu Hause

Tag 2

Ankunft in Leh

Du kommst in Leh an und wirst von uns ins Gästehaus gebracht, wo du dich erst mal von den Strapazen der Reise entspannen kannst. Am späten Nachmittag erkunden wir Leh und sehen uns den Königspalast, das kleine Kloster Samkhar und die Shanti Stupa an. BF,L,-



Das Kloster Thikse © Roland Amon

Tag 3

Puja und Meditationshöhle

Früh am Morgen starten wir bereits zur Morgenandacht der Mönche im Kloster Thikse. Danach nehmen wir unser Frühstück vor Ort ein und fahren erst dann weiter nach Hemis, zum reichsten Kloster des Landes. Nach der Besichtigung wandern wir hoch in die zum Kloster gehörige

Einsiedelei Gotsang (3.700m) bevor wir wieder zurück nach Leh fahren. BF,L,-

Tag 4-10

Rückzug, Meditation & Buddhismus

7 TAGE KURS: BUDDHISMUS, MEDIATION UND YOGA (für Anfänger).

Kursinhalt: Einführung in den Buddhismus und Meditation, einfache Yoga-Übungen, Naturmeditation, 1 Tag Geh/Trekkingmeditation, Tour zu Klöstern mit Mediationseinheit im Kloster. BF,L,D



Beim Meditieren werden Gefühle wie Angst, Stress und Unzufriedenheit schwächer. © Mahabodhi

Tag 11

Nach Alchi

Am Vormittag nehmen wir Abschied vom Dhamma-House in Stok und fahren entlang des Indusfluss nach Alchi, wo eines der ältesten Kloster Ladakhs steht. Wir nächtigen im Gästehaus. BF,L,D

Tag 12

Start der Trekkingtour in Lamayuru

Am frühen Morgen folgen wir dem Indus ein Stück weiter und kommen dann in die berühmte Mondlandschaft von Lamayuru, wo wir allerdings nicht lange verweilen werden. Wir trekken über den 3.750m hohen Prinkiti Pass nach Wanla und gehen weiter nach Tarchit, wo wir unsere Zelte aufschlagen. Gehzeit ca. 4-5 Stunden. BF,L,D

Tag 13

Trek nach Hinju

Das eigentliche Ziel ist nicht das kleine Dorf Hinju, sondern etwas oberhalb, um uns den nächsten Tag etwas abzukürzen. Camp auf ca. 3.900 m; Gehzeit: ca. 4,5 Std. BF,L,D



Das Kloster Lamayuru

Tag 14

Trek nach Sumda Phu

Querung des Konzki La mit 4.950m Schlafhöhe auf 4.400 m; Gehzeit: ca. 6-7 Std. BF,L,D

Tag 15

Trek nach Lanak

Schlafhöhe auf 4.300 m; Gehzeit: ca. 6 Std. BF,L,D

Tag 16

Trek nach Chilling

Querung des Dzungdungchan La mit 4.850m. Schlafhöhe auf 3.180 m; Gehzeit: ca. 6 Std. BF,L,D

Tag 17

Fahrt nach Leh

Es geht zurück nach Leh, entlang des Zanskar-Fluss, danach bei der Vereinigung mit dem Indus wieder auf bekannten Straßen. BF,L,-

Tag 18

Flug nach Delhi

Nach der ruhigen Zeit in Ladakh wird Delhi ein kleiner Kulturschock sein, aber wir hoffen, du könntest genug innere Ruhe sammeln, um dies gut wegzustecken. Bis zum Heimflug kannst du Delhi noch etwas erkunden. Am späten Abend / in der Nacht bringen wir dich zum Flughafen. BF

Tag 19

Flug und Ankunft zu Hause

Preise und Termine

Gruppenreise: Ladakh für Ruhesuchende

Preis: 1.240 EUR

Einzelzimmerzuschlag: 120 EUR

Termin: **29. Juni-17. Juli 2019***

Kleingruppe: min. 4 / max. 8 Personen

***Termin noch nicht bestätigt**

Leistungen

- Abholservice vom Flughafen
- Meditationslehrer und Trekkingguide sprechen Englisch
- Übernachtung mit Halbpension in Leh
- Übernachtung im Stok Dhamma Meditationszentrum mit Vollpension
- Übernachtung mit Vollpension in Alchi
- Duschzimmer in Delhi im Flughafen nahen Hotel oder im Süden Delhis zur Überbrückung der Zeit bis zum Flug
- Alle Transfers und Transporte
- Sämtliche Klostereintritte und Sehenswürdigkeiten laut Programm
- 5 Tage Trekking in Doppelzelten mit Vollpension
- Campingausrüstung (Küche, Geschirr, Zelte, Klozelt, Unterlagsmatten)
- Begleitmannschaft: Koch, Helfer, Pferde und Pferdeführer am Trek
- Alle Mitarbeiter sind ortsüblich ausgerüstet

- auf Wunsch Vorbesprechungstreffen in Österreich

Nicht inkludiert

- Flüge
- Spende an das Retreatcenter für die Teachings (empfohlen ca. 50-100 EUR)
- Versicherungen
- Visum für Indien

Infos zum Retreat

Kursinhalt

1. Einführung in den Buddhismus und Meditation
2. Einfache Yoga-Übungen
3. Naturmeditation
4. 1 Tag Geh/Trekkingmeditation
5. Tour zu einheimischen Klöstern mit Mediationseinheit im Kloster

Wichtige Regeln während des Kurses - Alle die am Kurs teilnehmen müssen sich an die fünf folgenden Regeln während der Kurszeit halten.

Die 5 Regeln

1. Ich werde keine Lebewesen töten, verletzen. Ich werde keinen anderen Teilnehmern Schaden zufügen oder körperlich oder verbal verletzend agieren. Stattdessen werde ich versuchen allen Menschen Respekt entgegen zu bringen.
2. Ich werde nichts stehlen, sondern mit den anderen teilen, was mir zur Verfügung steht.
3. Ich werde mich während dieser Zeit nicht sexuell betätigen oder flirten, sondern mein Gegenüber als Dhamma-Bruder und -Schwester behandeln.
4. Ich werde nicht lügen, sondern die Wahrheit sagen
5. Ich werde keine giftigen Stoffe zu mir nehmen, nicht rauchen, Alkohol trinken oder Drogen nehmen.

Schweigen ist Gold

Alle Kursteilnehmer müssen sich einem Schweigegebot unterwerfen. Dieses gilt vom Beginn des Kurses bis zum Ende des letzten Tages. Jegliche Form der Kommunikation mit anderen Studenten, ob mit Gesten, Zeichen oder geschriebenen Wörtern ist untersagt.

Studenten können aber mit dem Lehrer reden, wenn notwendig und sie dürfen sich an das Management bzgl. Problemen wenden (betreffend Essen, Unterkunft, Gesundheit, Hygiene etc.) wenden. Aber auch diese Kontakte sollten sich auf das wirklich Notwendige beschränken. Die Teilnehmer sollten das Gefühl bekommen in Isolation zu meditieren.

Der Ort: Dhamma House

Im kleinen Dorf Stok gelegen, umgeben von Gersten-, Weizen und Alfalfa-Feldern, entfernt von der Hektik der Hauptstadt Leh, ist das Dhamma House ein perfekter Platz zur Entspannung und Mediation. Es lädt geradezu dazu ein, eine Reise zu sich selbst zu unternehmen.

Man kann hoch zu den umgebenden Bergen wandern oder einfach die Freundlichkeit der Gastgeber genießen, die immer ein ehrliches Lächeln im Gesicht tragen. Der gesamte Platz ist gefüllt von positiver Energie aufgrund der vielen Jahre Meditation und positiven Zugangs zum Leben.

Die Lage des Austragungsortes hilft dabei sich auf sich selbst zu konzentrieren und die Gedanken zu trainieren ruhiger zu werden und den tieferen Aspekt des menschlichen Geistes zu verstehen. Ein perfekter Platz um die spirituelle Batterie wiederaufzuladen!

Gründer und Lehrer

Tsewang Norbu Vivek hat im Jahr 2004 mit seiner Arbeit begonnen. Er ist ein internationaler Meditations- und spiritueller Lehrer. Sein Lehrer ist Acharya Buddharakkhita, der Gründer und Präsident der Maha Bodhi Society, Bangalore. In der Schwesterorganisationen hat er sich in der Folge drei Jahre lang mit dem Buddhismus und Meditation unter verschiedenen Meistern in Burma befasst. Drei Jahre lang hat er dann auch als Mönch gelebt und sich mehreren Meditationsklausuren unterzogen. Er führt seit 2004 Meditationsretreats, Workshops und Seminaren – in Ladakh, als auch weltweit. Er ist für seine humorvolle Art und Weise die buddhistische Lehre zu unterrichten gerade auch bei einheimischen Jugendlichen und Erwachsenen sehr beliebt. Er ist darüberhinaus auch ein Motivationstrainer und Hunderte von Menschen besuchen seine Gespräche. Er lehrt auch internationalen Schülern aus Singapur, Neuseeland, Tschechien und Bangladesh Meditation und grundlegenden Buddhismus.

Essen

Es wird einfache vegetarische Kost serviert. Wenn du an Nahrungsmittelunverträglichkeiten/Allergien leidest, setze dich bitte mit dem Management in Kontakt. Achtung: Fasten ist nicht erlaubt!

Kleidung

Deine Kleidung sollte einfach, dezent und bequem sein. Enge, transparente, freizügige Kleidung (wie kurze Hosen, Röcke, Träger-Shirt und Leggings) sind nicht empfohlen. Das Sonnenliegen mit teilweise oder komplett entblößtem Körper ist nicht erlaubt. Diese Regeln sind wichtig, um die Ablenkung auf ein Minimum zu reduzieren.

Musik, Lesen und Schreiben

Das Spielen von Musikinstrumenten, das Hören von Musik oder Radio etc. ist nicht erlaubt. Auch das Lesen und Schreiben sind nicht erlaubt. Die Teilnehmer sollen sich auch durch Notiznehmen nicht ablenken. Der Fokus soll auf den praktischen Aspekten und auf seinem inneren Selbst liegen.

Angestrebter täglicher Ablauf der 10-tägigen Meditation (Änderungen sind jedoch möglich)

Am Morgen

5:00 AM – Aufwachen / Waschen und sich Erfrischen

5:30 – 6:00 – Yoga

6:00 – 7:00 AM – Gruppenmeditation

7:30 – 8:00 AM – individuelle Praxis / Sitzen oder Gehen

8:00 AM – Frühstück

9:00 AM – individuelle Praxis / Sitzen oder Gehen

10:00 AM – Gespräch über Meditation und Buddhismus

1:00 PM – Mittagessen

Nachmittag

1:00 noon – 2:00 PM Ruhe

2:00 - 3:00 PM - Gruppenmeditation
3:00 PM - individuelle Praxis / Sitzen oder Gehen
4:00 - 5:00 - Teepause
5:00 - 6:00 PM - Gruppenmeditation
6:00 - 7:00 PM - individuelle Praxis
7:00 PM - Abendessen
8:00 PM - Evtl. Gespräche mit dem Lehrer (wenn notwendig)

Zur Reiseanmeldung

Wenn du Fragen zu dieser Reise hast, kannst du uns hier schreiben

Name (Pflichtfeld)

E-Mail-Adresse (Pflichtfeld)

Telefonnummer

Betreff

Nachricht

*Ich stimme zu, dass meine eingegebenen Daten für den Zeitraum der Bearbeitung - nämlich zur Beantwortung meiner Anfrage und Information über angefragte Produkte und Services - gespeichert und verarbeitet werden. Meine Daten werden nicht länger als drei Monate gespeichert. Und sollte die Bearbeitung meines Anliegens insgesamt länger dauern, so werden meine Daten spätestens mit Abschluss der Bearbeitung gelöscht.

Senden