

Retreatreisen in den Himalaya – Pranayama & Meditation mit Dr. Shrikrishna -

Daten:

- **07.01. – 16.01.2026:** offenes Retreat, Spezialthema wird noch bekannt gegeben
(in Englisch mit Übersetzung ins Deutsche)
- **18.01. – 27.01.2026:** zweites Retreat der Gruppe WB-B, offen für Gäste
- **29.01. – 07.02.2026:** Intensivretreat für erfahrene Schüler (in Englisch)

Gebühr

- bis 31.10.25: 1880,- Euro (ermäßigt 1580,-) bei Doppelbelegung einer Unterkunft
- ab 01.11.2025: 2180,- Euro in Doppelbelegung
- terminunabhängig + 320,- Euro Zuschlag bei Einzelnutzung eines Ferienhauses
-250,- Euro Ermäßigung auf den Gesamtpreis bei Teilnahme an
zwei Retreats (500,- Ermäßigung bei drei Retreats ;-)

Inklusive:

- Zehn-Tages-Retreat mit Dr. Shrikrishna
- Audioaufzeichnung des gesamten Retreats zum Download
- Einzelgespräch mit Dr. Shrikrishna (auf Wunsch, keine Verpflichtung)
- Flughafentransfers vom und zum Flughafen Dharamshala
- 10 Übernachtungen in der gewählten Kategorie
- vegetarische Vollpension
- liebevolle deutsch- & englischsprachige Reisebegleitung 😊

Nicht enthalten:

- Fluggebühren
- Gebühren für das Visum und die Auslandsrankenversicherung
- Reiserücktrittsversicherung
- zusätzliche Übernachtungen im Retreat-Center
- individuelle Ausflüge und Aktivitäten
- Trinkgelder

Visa

- Deutschsprachig: Online-Bestellung möglich <https://visumantrag.de/indien>
 - bitte „Touristenvisa“ nutzen
 - ca. 50,- Euro (ca. 25,- Euro Servicekosten) + Lichtbild & Scan Reisepass
 - Dauer: ca. 1 Woche, Dauer Eilantrag: 3 Tage mit 17,50 Euro Aufpreis
- Englischsprachige Teilnehmer: <https://indianvisaonline.gov.in>

Passfoto für das Visa: Achtung: spezielle Anforderungen für ein indisches Visa

- Online-Bestellung auf Basis eines privaten Fotos möglich - z. B. hier:
www.passport-photo.online/de oder <https://photobooth.online/de>

Referenzadresse in Indien (für das Visa notwendig):

Tushar Lakhani, Pune

Tel. 9821033665, tlakhani@hotmail.com

WA: 8169669002

Veranstaltungsort:

Antaraal Resort (<https://antaraalresort.com>) - am Fuße des Himalayas, in der Nähe von Dharamshala, dem Sitz des Dalai Lama und der tibetischen Exilregierung.

Das Zentrum wird von einem Freund Tushar's geleitet, der extra zusätzliche Ferienhäuser für uns bauen ließ und uns das Zentrum exklusiv überlässt. Bei Booking.com wird dieses Objekt als „außergewöhnlich“ bezeichnet und in jeder Rubrik mit der Höchstpunktzahl bewertet.





Flugbuchung

- Ankunfts- & Abreise-Flughafen: **Dharamshala Airport (DHM)** bzw. synonym **Kangra Airport**: <https://www.goindigo.in/airport-directory/india/dharamshala-dhm.html> (via Delhi)
- Anreise auch über **Amritsar** möglich, inklusive Besichtigung des **Goldenen Tempels**, von dort Anreise zum Resort mit Taxi (wird auf Wunsch von uns vermittelt)
- Preisvergleich der Flugkosten sowie Flugbuchung z.B. hier: <https://www.skyscanner.de>. Die Preise steigen in der Regel nicht, beginnend bei etwas mehr als 1.000 Euro für Hin- & Rückflug

Transfer Flughafen - Veranstaltungsort

Organisation der Fahrt zum und vom Retreatzentrum durch uns:

- möglichst Gruppentreff am Meetingpoint des Flughafens (Lageplan folgt)
- mehrere Transporte in Kleingruppen zu unterschiedlichen Zeiten möglich, Individualfahrten mit geringem Preisaufschlag
- alternativ: genauer Plan in Englisch mit den wichtigsten Informationen, auch in Landessprache sowie Anleitung, wie man selbst mit dem Taxi anreist, falls jemand vorab individuell unterwegs sein möchte
- Die Rückfahrt zum Flughafen wird ebenfalls durch uns organisiert.

Bitte nicht vor Retreatende abreisen (Abfahrt vom Zentrum frühestens ab Vormittag des letzten Retreattages!)

Gesundheitsschutz

- Auslandsreisekrankenversicherung klären (mit eigener Krankenkasse, Ergo, ADAC ...) Dies ist uns sehr wichtig und wir fordern vor der Reise von euch einen schriftlichen Nachweis darüber an.
- Gesundheitspass / Allergie-Infos etc. als Kopie in Englisch mitführen
- Elektrolyt-Pulver & Kohletabletten, besonders für Individualreisende
- Insektenschutzmittel wegen der kühlen Temperaturen nicht nötig
- bei zusätzlicher Individualreise in warmen Gegenden: Insektenschutz & evtl. transportables imprägniertes Moskitonetz
- bei Bedarf Stützstrümpfe für Langstreckenflug
- Impfungen sind nicht verpflichtend - Infos, auch über Reiseapotheke unter: <https://tropeninstitut.de/ihr-reiseziel/indien> (bitte nicht abschrecken lassen 😊)

Empfehlungen für das Reisegepäck

- Wir stellen euch Yogamatte, Sitzkissen und Decke zur Verfügung, bitte individuelle Auflage mitbringen. Wer dennoch lieber die eigene Matte nutzen möchte, kann dies selbstverständlich tun (Achtung: unsere Kissen sind relativ hoch - bei Bedarf eine flache Version einpacken)
- Handtücher & Bettwäsche vorhanden, Toilettenpapier auch (in Indien nicht immer selbstverständlich ;-)
- lockere, warme Kleidung, möglichst aus atmungsaktivem Naturmaterial und keine synthetischen Fasern; auch etwas für wärmere Phasen, doch bitte eher auf kühlere Temperaturen einstellen (nachts im Durchschnitt ca. 5 Grad & tagsüber 10 - 15 Grad, ganz vereinzelt sogar Frost möglich)
 - Frauen: Schultern bedeckt, lange, möglichst locker fallende Hosen, auch unter Kleidern
 - Männer: Shorts meist unerwünscht, im Resort kein Problem
- Sonnenschutzcreme (auch bei kühleren Temperaturen wegen der UV-Strahlung)
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Adapterstecker (meist nicht mehr nötig, nur für Schuko-Steckdosen)

Zur Sicherheit

- biometrisches Passfoto, Kopien Visa & Reisepass
- ausreichend Bargeld, evtl. auch Dollar bzw. Reiseschecks (bitte vorab mit eigener Bank klären, ob die Cash-Option in Indien zur Verfügung steht, ist nicht selbstverständlich)
- Brustbeutel für Pass & Bargeld
- Reiserücktrittsversicherung - Vergleich hier: <https://www.check24.de>, besonders günstig: <https://www.adac.de>

Ausflüge in die Umgebung

Tagesausflug nach Dharamsala optional (Gebühr 100 Euro)



mit Besichtigung des Sitzes des Dalai Lama - mit ganz viel Glück einer Audienz bei ihm - sowie dem Besuch von anderen spirituellen Stätten, mit Einkaufsmöglichkeiten und der besonderen Chance, eine sehr gute tibetische Ärztin aufzusuchen (auf Spendenbasis, Medikamentenbezug in der angrenzenden Apotheke).

Wenn Ihr Euch nicht am Vorprogramm beteiligen möchtet (für Gruppe 1 und 2 auch nach dem Retreat möglich), trifft bitte dennoch spätestens einen Tag früher in Indien ein, um nicht übermüdet und mit Jetlag ins Retreat zu starten. Besser wäre die Ankunft mindestens zwei Nächte früher. Gern könnt Ihr auch Tipps bekommen, wie Ihr zusätzliche Ausflüge in Kleingruppen selbst organisiert.

Tipps für Individualreisende vor bzw. nach den Retreats

- Für Zwischenübernachtungen & Buchungen nach wie vor zu empfehlen: www.booking.com.
- Mit englischer Sprache kommt man sehr gut zurecht (das Bildungswesen ist nach wie vor weitgehend englischsprachig). In ausgeprägt ländlichen Regionen könnte ein digitales Übersetzungstool hilfreich sein.
- Klärung des Mobilempfangs und bei Bedarf Kauf einer indischen Variante vorab; Mobilfunkgebühren europäischer Anbieter können sehr teuer sein, am besten indische SIM-Karte oder eSIM für Internetzugang vorab besorgen (WiFi für WLAN, WhatsApp etc. ist jedoch sehr weit verbreitet verfügbar und auch in unserem Retreatzentrum vorhanden)
- Achtung Durchfallgefahr auf Reisen (im Resort nicht, wir hatten keinen einzigen Fall) - in Übersetzung der englischen Standard-Empfehlung: „Koch es, schäl' es, brat' es oder vergiss es!“ - Rohkost nur dann, wenn man weiß, dass es mit gefiltertem Wasser gewaschen wurde (am besten durch einen selbst ;-), vor jedem Essen die Hände waschen, Wasser nur aus fest original-verschlossenen Flaschen trinken (beim Kauf kontrollieren), auch für das Zähneputzen und das Abwaschen von Geschirr Mineralwasser verwenden, Vorsicht mit Joghurt & Milchprodukten sowie mit Dips und Chutneys als Beilagen
- eine internationale Fahrerlaubnis ist aus unserer Sicht nicht nötig - PKW mit Fahrer sind meist preisgünstiger als ohne Fahrer und auf jeden Fall sicherer
- wer mag, kann seine Individualreise beim Auswärtigen Amt anmelden und auch hier nochmals Reise- und Sicherheitshinweise anschauen: https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/indien-node/indiensicherheit/205998#content_1 (nochmals: bitte nicht abschrecken lassen, es ist deutlich einfacher und sicherer, als es dort erscheinen mag 😊)

Gewährleistung

Wir tun nach Kräften alles, um die Reise für Euch sicher, entspannt und reibungslos zu organisieren. Doch manches können wir nicht beeinflussen und können deshalb für externe Unwägbarkeiten keine Haftung übernehmen.

Falls wir die Reise ganz oder auch nur anteilig stornieren müssen, erstatten wir die von uns erhobenen Gebühren dementsprechend, nicht jedoch zusätzliche Kosten wie Flüge usw.

Weiter oben findet Ihr den Link zur Auswahl einer Reiserücktrittsversicherung. Diese erstattet auch bei Stornierung einer Reise die Kosten. Wir versichern uns unsererseits, um solche Kosten nicht gegenüber einer Versicherungsgesellschaft tragen zu müssen.

Inshallah – wir gehen davon aus, dass es keinerlei Probleme gibt 😊.

Fragen, Wünsche etc.

Ihr könnt Euch jederzeit melden, wenn Ihr weitere Fragen oder Wünsche habt:

- maya@rosenwaldhof.de
- +49 33207 – 5668 – 24 oder +49 162 – 94 74 052 (auch WhatsApp, Telegram, Signal)

Wir organisieren ca. 4-6 Wochen vor Reisebeginn nochmals eine gemeinsame Zoom-Session, in der wir letzte Details klären und Ihr Euch bereits vorab begegnen könnt. Wir bieten auch wieder mehrfach eine Online-Austauschmöglichkeit im Anschluss an die Sonntagsmeetings.

Shrikrishna war und ist spürbar glücklich, uns direkt in die Arme zu schließen und live unterrichten zu können, erst recht in seinem Heimatland an der Quelle des Yoga.

Auf eine inspirierende & erfüllende gemeinsame Zeit in Indien!

Herzensgruß & Namasté

Eure Martina