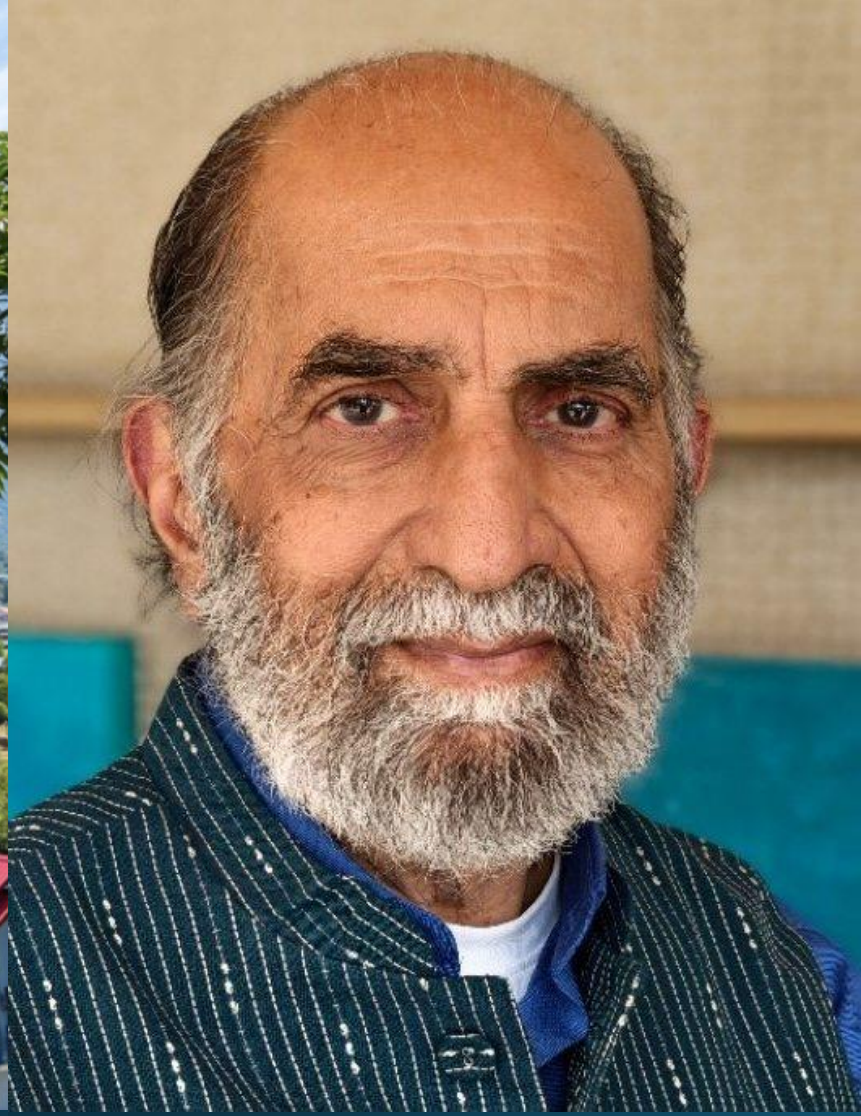




Stille-Retreats im Himalaya

Pranayama & Meditation

mit Dr. Shrikrishna B. Tengshe





Empfehlenswertes Vorprogramm:

Ayurvedakur











... oder sanfte Einstimmung auf Indien
am Strand in Kerala oder Goa



Anreise über Flughafen Dharamshala (Kangra)

- ein Taxi wird von uns gesendet (weniger als eine Stunde bis zum Resort) -

Alternativ:
Anreise über Flughafen Amritsar

4-5 Stunden Taxifahrt bis zum Resort, ca. 45 Euro, auf Wunsch durch uns organisiert

---

Goldener Tempel

Heiligtum der Sikh Religion







Ausblick vom Dach einer empfehlenswerten Unterkunft
auf den Tempelbezirk

ANTARAAL
Resort & Spa

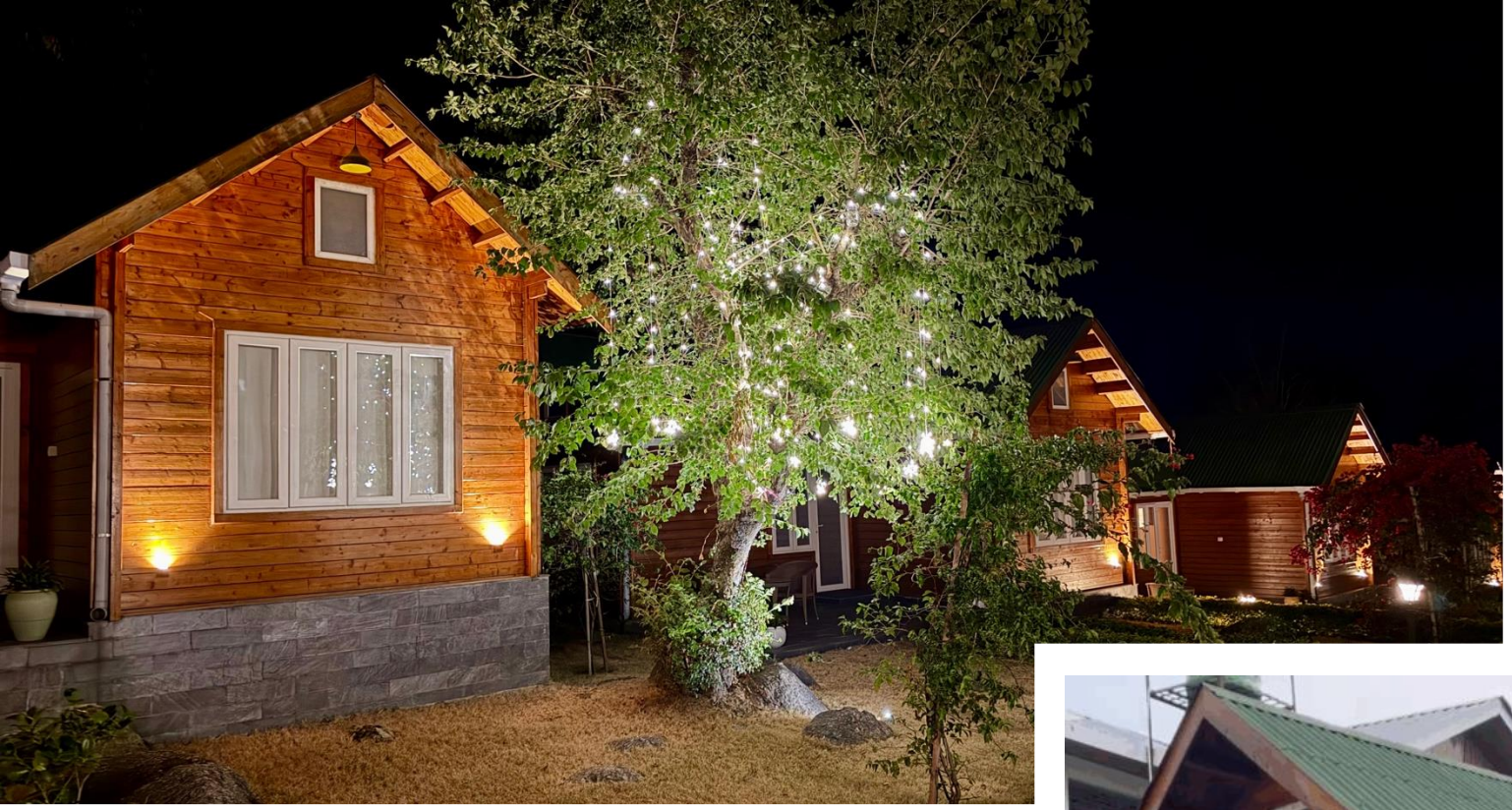
https://antaraalresort.com







Unterkunft
in sehr komfortablen Ferienhäusern







Unterkunftsoptionen:

- 12 Ferienhäuser
- 1 Suite im Haupthaus
- Einzel- und Doppelappartements (Holz)

- Buchung in Einzelbelegung oder zu zweit







In den Ferienhäusern:

- ❖ zwei Zimmer
- ❖ Bad & Toilette
- ❖ Terrasse

- Heizung
- Wassertoilette
- Dusche
- Warmwasser
- Telefon, TV
- WLAN
- Handtücher, Fön
- Kosmetikartikel



Das Gelände ist umzäunt,
wird auch nachts bewacht.



Das Haus der Wellnessangebote (vielfältige Massagen, Kosmetik, Maniküre, Pediküre)



- drei warme Mahlzeiten & Kaffee- / Teepause
- morgens auch Toast, Käse, Marmelade etc.
- Angebot täglich wechselnd
- auf Wunsch Diätspeisen
- milde Schärfe, problemlos für Europäer
- großes Angebot an frischen Früchten & Gemüse
- gesundheitlich völlig unbedenklich
- seeehr schmackhaft ☺

Speisen vegetarisch, anteilig vegan




INDIAN PUMPKIN
Cottage cheese with Green peas
MIXED LENTILS





Wetter / Temperaturen im Januar/ Februar

- tagsüber warm wie im Frühsommer in Deutschland
- abends und nachts eher kühl
- fast ständig sonnig
- gelegentliche kurze Regen- oder Gewitterphasen möglich
- niedrige Luftfeuchtigkeit

- sehr klare und saubere Luft
- keine Moskitos vorhanden 😊



Das haben wir vor Ort für Euch gelagert (bei Bedarf auch weitere Decken).





Im angrenzenden Dorf

Die Menschen sind sehr herzlich.


ROYAL
ENFIELD


BORN TO BE
AWESOME
NEW YORK CITY
SINCE1989



Ausflüge in die Umgebung



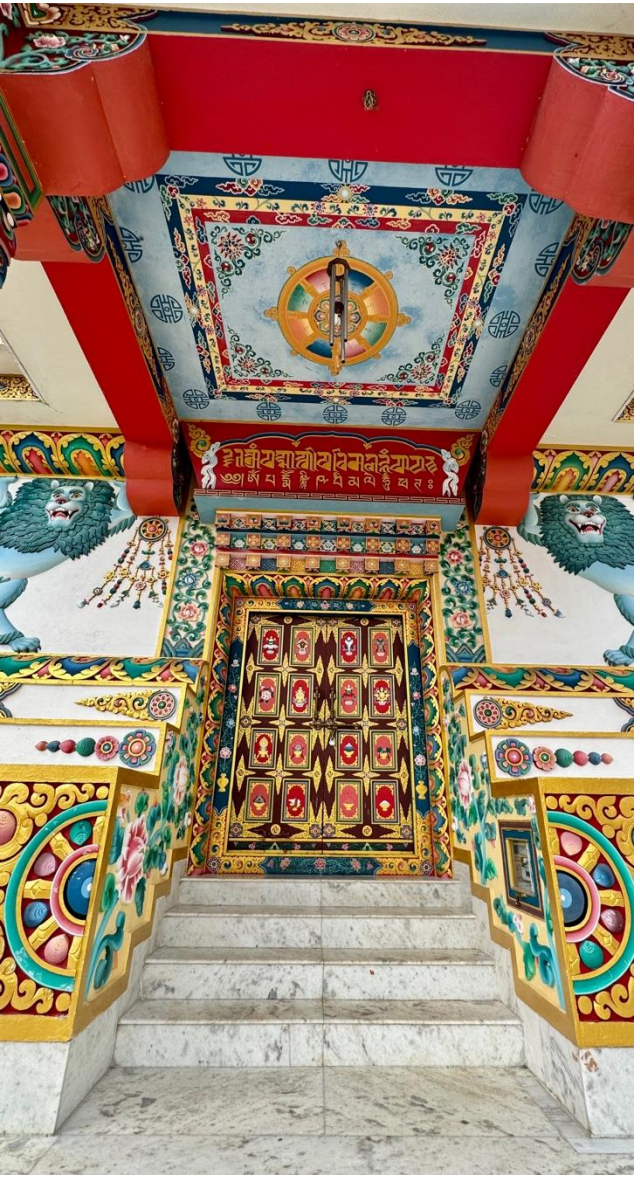


Dorzong Monastic Institute





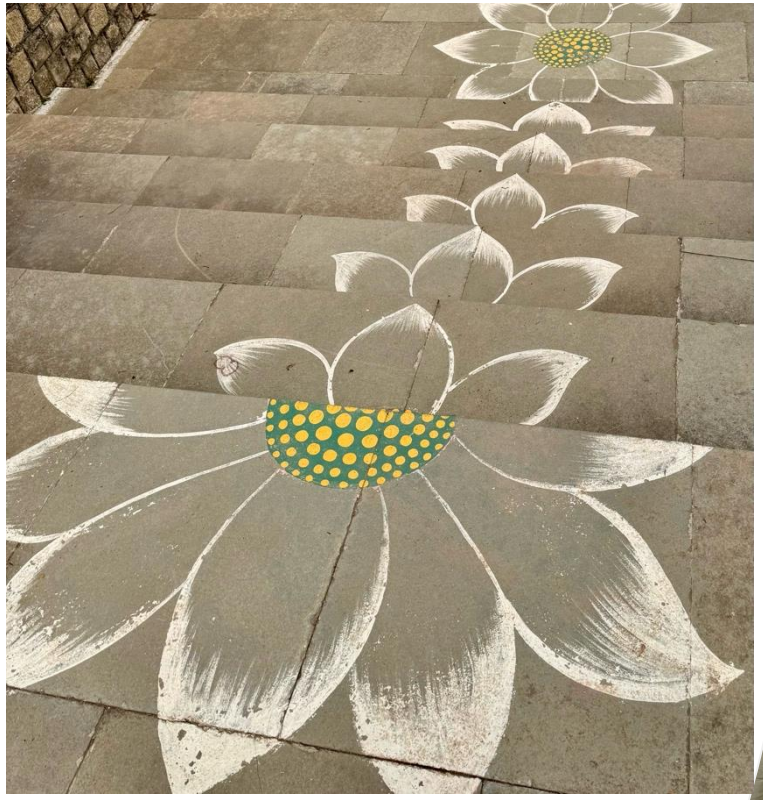








Auch die Wege sind bunt bemalt.











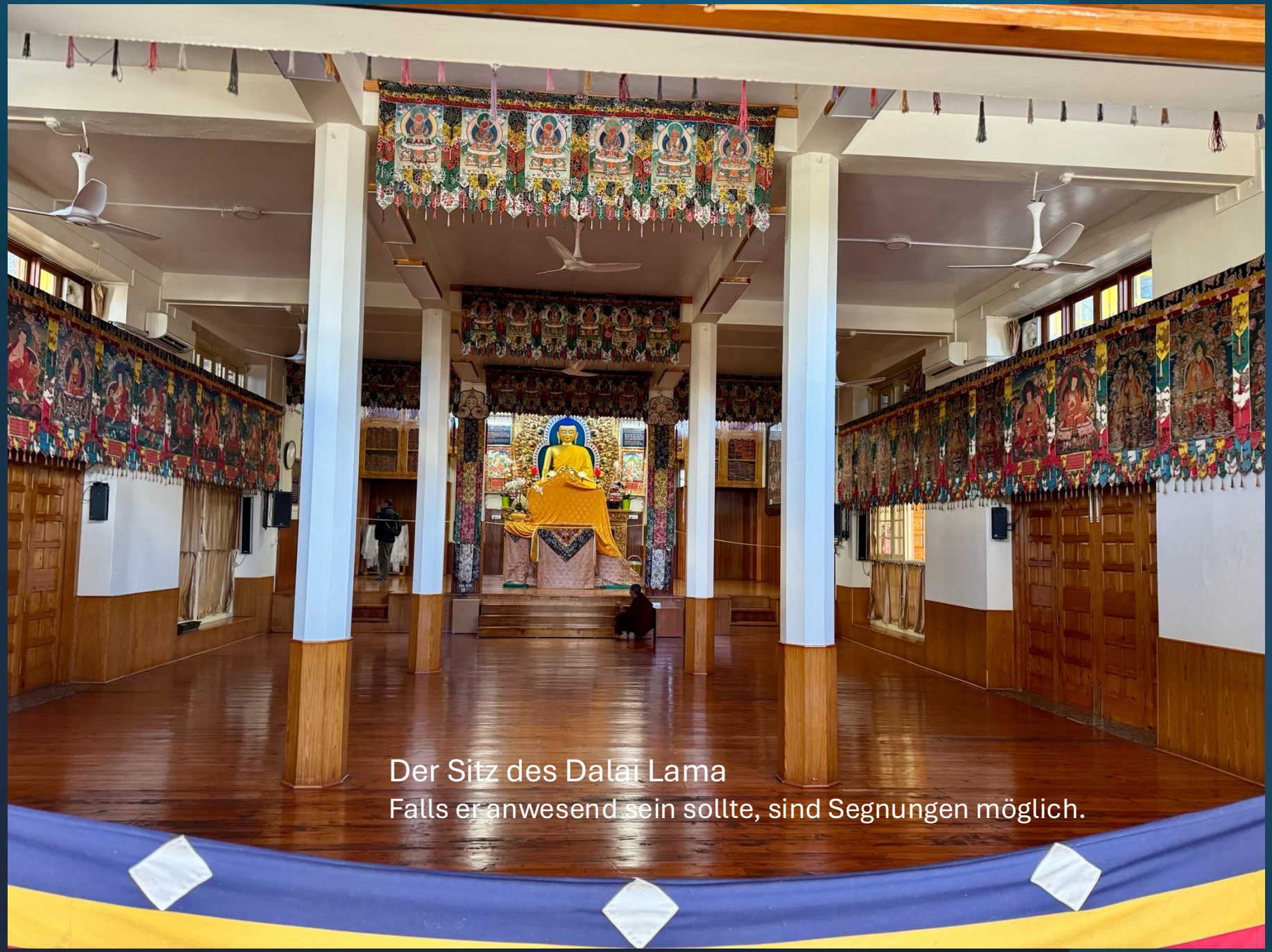


Ein Sikh-Tempel im Bau,
ab 2027 höchstwahrscheinlich fertiggestellt

Dalai Lama Tempel-Komplex in Mc Leod Ganj







Der Sitz des Dalai Lama

Falls er anwesend sein sollte, sind Segnungen möglich.



Über die Grenze geschmuggelte
& gerettete klassische Schriften



Im Tempel des Dalai Lama



Onkar, unser wundervoller Guide





Sehr empfehlenswert und besonders durch die ausgesprochen treffsichere Diagnose sehr eindrucksvoll:

Besuch bei der tibetischen Ärztin im Tempelkomplex des Dalai Lama

- auf Spendenbasis
- die dazugehörige Apotheke befindet sich nebenan
- Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel können per Internet nachbestellt werden und sind für Europäer sehr kostengünstig





Lieblings-Café im Tempelkomplex





Tibetische Exilregierung


तिब्बती सर्वोच्च न्याय आयोग
TIBETAN SUPREME JUSTICE COMMISSION

Norbulingka Institute

zur Bewahrung des künstlerischen Erbes der tibetischen Kultur













Norling Gästehaus im Norbulingka Institut



Kalachakra-Tempel in Mc LeodGanj









Gebetsfahnen allgegenwärtig, Mani-Räder (Gebetsmühlen) auch …







Self Immolation


Choco-Pie
VEGE CRACKERS
SUGAR CRACKERS
Coca-Cola
FANTA
Mountain Dew
PEPSI

Masroor Rock Cut Temple

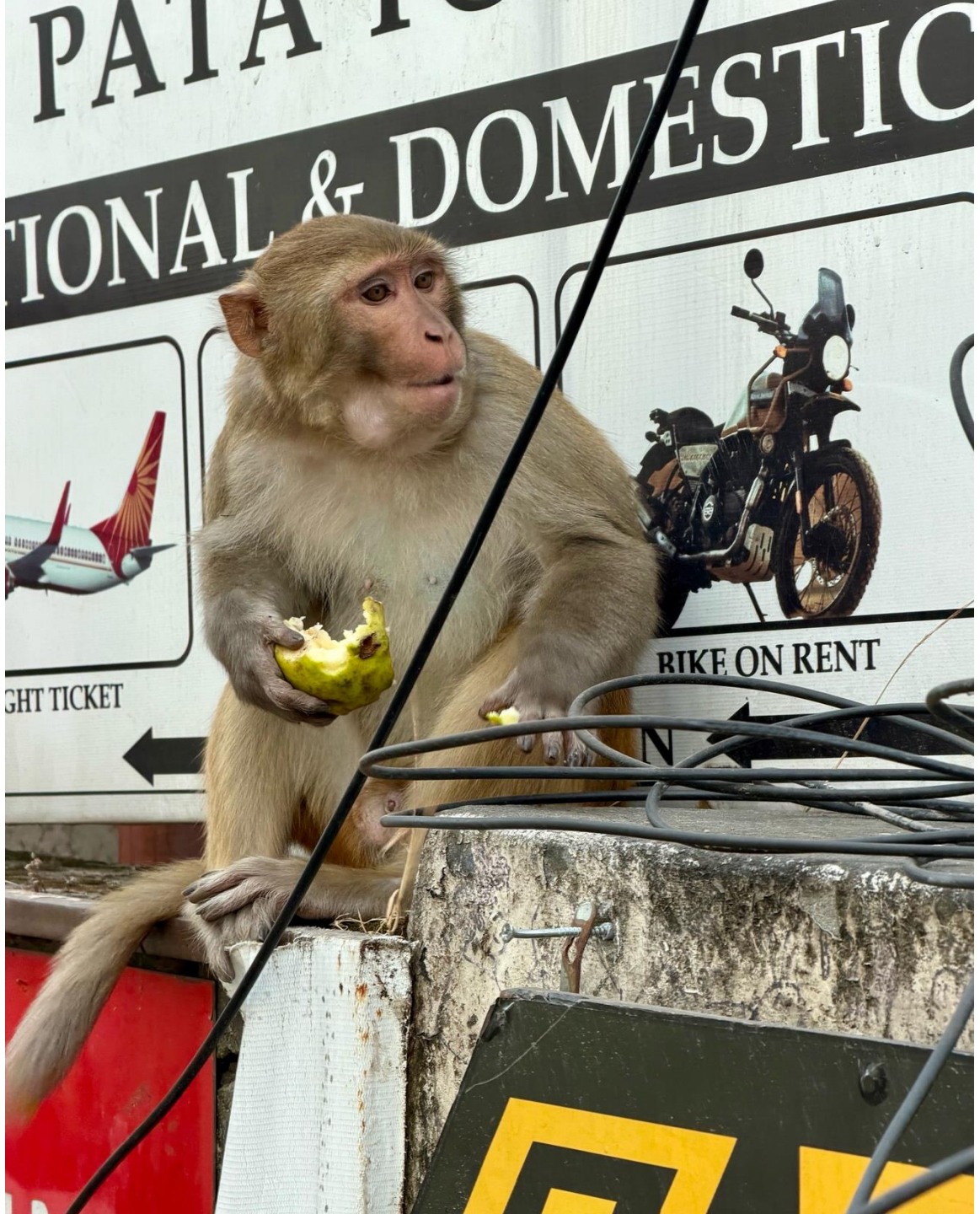


Nirmala Devi Tempel





Sie leben in der Umgebung,
jedoch nicht im ANTARAAL Resort.



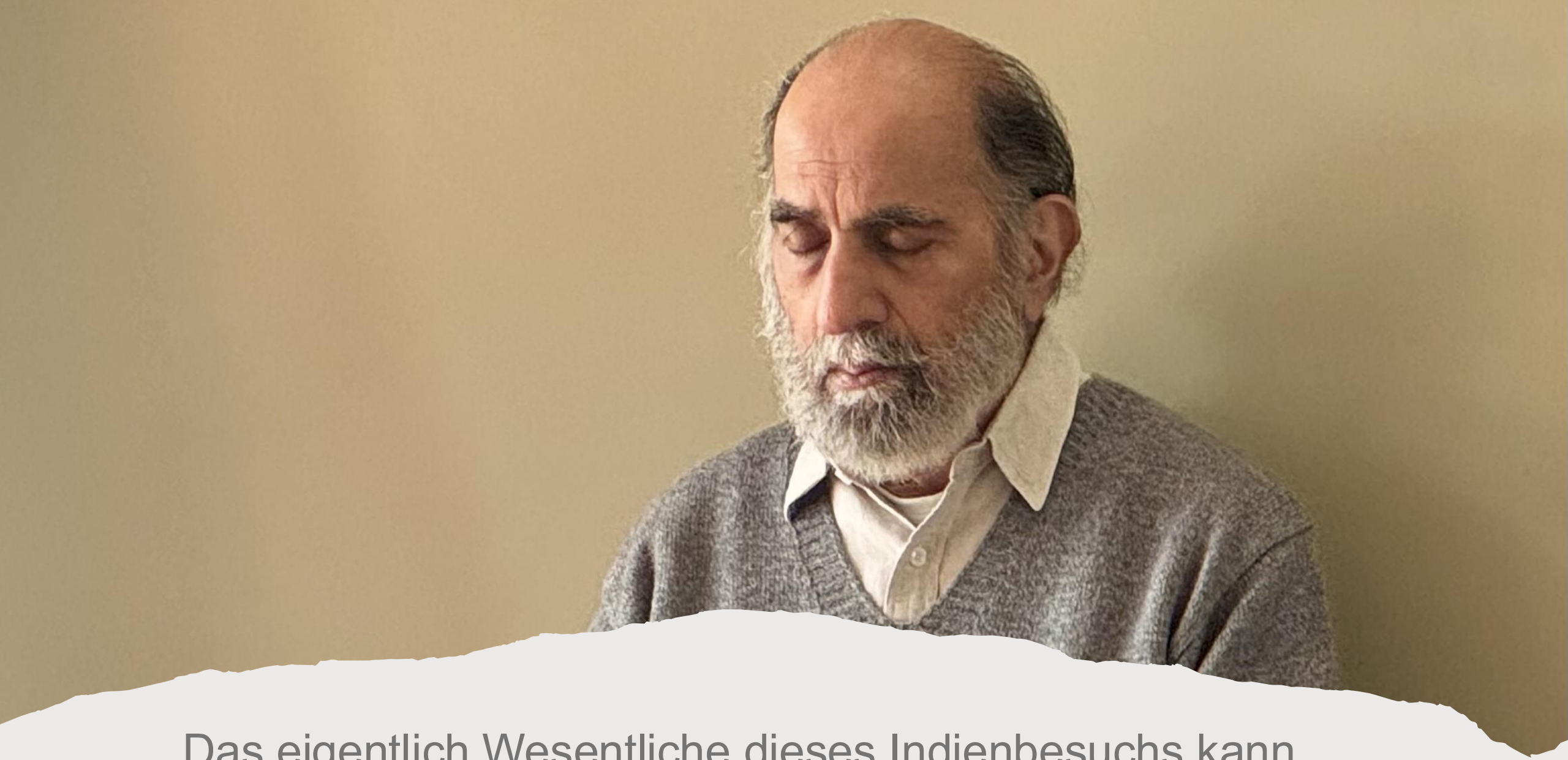


Am Aussichtspunkt Naddi View Point









Das eigentlich Wesentliche dieses Indienbesuchs kann man nicht sehen, nur auf der eigenen Reise nach innen erleben.

Blick aus dem Flurfenster des Haupthauses in ANTARAAL:

Vielleicht erhebt sich auch Deine Seele

wie Phönix aus der Asche …



Ein ganz herzliches Willkommen,

diese Erfahrung mit uns zu teilen!