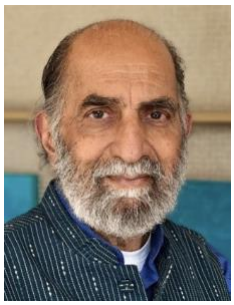
Pranayama und Meditation · Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe | MAYA – Seminare, Forschung & Therapie · Dr. Martina Bley
Rosenwaldhof · OT Götz · Bergstr. 2 · 14550 Groß Kreutz (Havel) · www.shrikrishna.de

REISEINFORMATIONEN 2027

Retreatreisen in den Himalaya

Pranayama & Meditation mit Dr. Shrikrishna

Januar–Februar 2027 · Antaraal Resort bei Dharamshala, Indien



Einige Eindrücke von bisherigen Reisen: Impressionen bisheriger Reisen (PDF)

Termine 2027

07.01. – 16.01.2027	Offenes Retreat „Der Yogaweg als Sinngebung und Lebensweise“ (Englisch, auf Wunsch mit deutscher Übersetzung)
18.01. – 27.01.2027	Zweites Retreat der Weiterbildungsgruppe WB-C, offen für Gäste (Englisch)
29.01. – 07.02.2027	Intensivretreat für erfahrene Schüler (Englisch)

Gebühren

- **2.180 Euro** (ermäßigt: 1.880 Euro) bei Doppelbelegung
- **320 Euro** Zuschlag bei Einzelbelegung eines Ferienhauses
- **250 Euro** Ermäßigung auf den Gesamtpreis bei Teilnahme an zwei Retreats
- **500 Euro** Ermäßigung auf den Gesamtpreis bei Teilnahme an drei Retreats
- **100 Euro** je Tagesausflug nach Dharamshala bzw. zu spirituellen Kraftorten (mit Guide, inklusive Mittagessen)

Weitere Ermäßigungen sind in Härtefällen möglich, ebenso für Teilnehmende mit Wohnsitz außerhalb Deutschlands und der Schweiz. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Inklusive

- Zehntägiges Retreat mit Dr. Shrikrishna
- Audioaufzeichnung des gesamten Retreats als kostenfreier 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 Auslandskrankenversicherung
- Reiserücktrittsversicherung
- Zusätzliche Übernachtungen im Retreat-Center
- Individuelle Ausflüge und Aktivitäten
- Trinkgelder

Anmeldeformular (PDF)

Visum

- Direkt über das offizielle indische E-Visa-Portal beantragen: indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html
- Deutschsprachiger Service: visumantrag.de/indien
  - Bitte „Touristenvisum“ auswählen.
  - Ca. 60 Euro (inklusive Servicekosten), zuzüglich Lichtbild und Scan des Reisepasses
  - Dauer: ca. 1 Woche; Eilantrag: 3 Tage gegen Aufpreis

- Englischsprachige Teilnehmende: indianvisaonline.gov.in
- Passfoto: Für das indische Visum gelten besondere Anforderungen. Es lässt sich online aus einem eigenen Foto bestellen, z. B. bei passport-photo.online/de oder photobooth.online/de.
- Referenzadresse in Indien (für das Visum notwendig):

  Tushar Lakhani (ein Freund Shrikrishnas), Pune · Tel. 9821033665 · WhatsApp 8169669002 · tlakhani@hotmail.com

Veranstaltungsort

Antaraal Resort (antaraalresort.com) – am Fuße des Himalaya, nahe Dharamshala, dem Sitz des Dalai Lama und der tibetischen Exilregierung.

Das Zentrum wird von einem Freund Tushars geleitet, der eigens für uns zusätzliche Ferienhäuser bauen ließ und uns das Zentrum exklusiv buchen lässt.



Antaraal Resort





Einzelunterkunft im Ferienhaus

Flugbuchung

- An- und Abreiseflughafen: **Flughafen Dharamshala (DHM)**, auch **Kangra Airport** genannt (über Delhi): goindigo.in – Dharamshala
- Möglich ist auch die Anreise über **Amritsar** mit Besichtigung des **Goldenen Tempels**; von dort geht es mit dem Taxi weiter zum Resort (wird auf Wunsch von uns vermittelt).
- Preise vergleichen und Flüge buchen z. B. über skyscanner.de (bisher günstigste Variante: 270 Euro von Berlin nach Dharamshala, 340 Euro für den Rückflug).

Flughafentransfer

Wir organisieren und bezahlen den Transfer zwischen dem Flughafen Dharamshala und dem Resort in beide Richtungen:

- Möglichst Gruppentreff am Meetingpoint des Flughafens; auch Individualfahrten sind möglich.
- Alternativ, für alle, die vorher lieber individuell reisen: ein detaillierter Lageplan des Resorts auf Englisch und in der Landessprache mit den wichtigsten Angaben und Hinweisen für die eigene Anreise per Taxi.

Bitte nicht vor Retreatende abreisen – Abfahrt vom Zentrum frühestens am Vormittag des letzten Retreattages!

Gesundheitsschutz

- Auslandsreisekrankenversicherung klären (mit der eigenen Krankenkasse, Ergo, ADAC …). Dies ist uns sehr wichtig; wir fordern vor der Reise von Euch einen schriftlichen Nachweis darüber an.
- Eine Kopie von Gesundheitspass, Allergieangaben usw. auf Englisch mitführen.
- Elektrolytpulver und Kohletabletten, speziell für Individualreisende (im Resort bisher nicht nötig)
- Insektenschutz ist wegen der kühlen Temperaturen nicht nötig. Für zusätzliche individuelle Reisen in warme Regionen: Insektenschutzmittel und eventuell ein tragbares, imprägniertes Moskitonetz.
- Bei Bedarf Stützstrümpfe für den Langstreckenflug
- Impfungen sind nicht vorgeschrieben. Weitere Informationen, auch zur Reiseapotheke: tropeninstitut.de – Indien (bitte nicht abschrecken lassen 😉).

Empfehlungen fürs Gepäck

- Wir stellen Euch Yogamatte, Sitzkissen und Decke zur Verfügung; bitte eine eigene Auflage für die Matte mitbringen. Wer dennoch lieber ein eigenes Sitzkissen oder die Lieblingsmatte verwenden möchte, kann dies selbstverständlich tun (Achtung: Unsere Kissen sind relativ hoch – bei Bedarf eine flache Version einpacken).
- Antaraal stellt Flaschen für gefiltertes Wasser zur Verfügung; eine Thermoskanne bitte selbst mitbringen.
- Lieblingstee, ansonsten gibt es auch freie Angebote vom Resort bzw. käuflich im Shop
- Handtücher und Bettwäsche sind vorhanden, ebenso Toilettenpapier (in Indien nicht immer selbstverständlich 😉). Auch Seife, Shampoo und Föhn braucht Ihr nicht mitzubringen.
- Lockere, warme Kleidung, möglichst aus atmungsaktiven Naturmaterialien statt Kunstfasern. Auch etwas für wärmere Phasen mitnehmen, aber bitte insgesamt auf kühle Temperaturen einstellen (im Schnitt etwa 5–10 °C nachts und 10–20 °C tagsüber; vereinzelt ist Frost möglich).
- Kleiderordnung, vor allem für individuelle Reisen (in unserem Resort geht es lockerer zu):
  - Frauen: bedeckte Schultern und möglichst lange, weite Hosen – auch unter Kleidern
  - Männer: Shorts sind oft unerwünscht, im Resort aber kein Problem
- Schuhe, in die man leicht hinein- und auch wieder herausschlüpfen kann (im Seminarraum in Socken)
- wasserdichte Schuhe
- Hausschuhe (keine Pflicht)
- Wärmflasche, wer es ganz kuschelig mag
- Sonnenschutz (auch bei kühleren Temperaturen, wegen der UV-Strahlung)
- Taschen- oder Stirnlampe (Stromausfälle dauern dank Notstromaggregat höchstens einige Sekunden)
- Adapterstecker (meist nicht mehr nötig; nur für Schuko-Steckdosen)
- Regenschirme können im Resort ausgeliehen werden, werden jedoch selten gebraucht.
- eSIM für Individualreisende, ansonsten WLAN im Resort

Dokumente, Geld & Versicherung

- Biometrisches Passfoto, Kopien von Visum und Reisepass
- Ausreichend Bargeld, eventuell auch US-Dollar oder Reiseschecks (bitte vorab mit der eigenen Bank klären, ob die Bargeldabhebung in Indien möglich ist bzw. vorab freischalten lassen)
- Brustbeutel für Pass und Bargeld
- Reiserücktrittsversicherung – Angebote vergleichen bei check24.de; besonders günstig: adac.de

Ausflüge in die Umgebung

Tagesausflüge nach Dharamshala und zu spirituellen Kraftorten (optional)

… inklusive einer Besichtigung des Sitzes des Dalai Lama – und mit ganz viel Glück einer Audienz bei ihm – sowie mit Ausflügen zu anderen spirituellen Stätten, mit Einkaufsmöglichkeiten etc.
Eine ganz besondere Chance ist der Besuch bei einer sehr erfahrenen tibetischen Ärztin (auf Spendenbasis; Medikamente gibt es in der angrenzenden Apotheke).



Wenn Ihr Euch nicht am Vorprogramm beteiligen möchtet (für Gruppe 1 und 2 auch nach dem Retreat möglich), trefft bitte dennoch spätestens einen Tag früher in Indien ein, um nicht übermüdet und mit Jetlag ins Retreat zu starten. Besser wäre die Ankunft bereits zwei Nächte früher.

Gern geben wir Euch Tipps, wie Ihr weitere Ausflüge in Kleingruppen selbst organisieren könnt. Diese Region bietet zahlreiche eindrucksvolle Sehenswürdigkeiten und eine wundervolle Natur mit Wanderwegen und Trekkingtouren.

Tipps für Individualreisende vor und nach den Retreats

- Für Zwischenübernachtungen und Buchungen nach wie vor zu empfehlen: booking.com.
- Für Reiseverbindungen unterwegs: rome2rio.com/de
- Mit Englisch kommt man sehr gut zurecht (das Bildungswesen ist nach wie vor weitgehend englischsprachig). In ausgeprägt ländlichen Regionen könnte ein digitales Übersetzungstool hilfreich sein.
- Bitte vorab den Mobilempfang klären. Mobilfunkgebühren europäischer Anbieter können sehr teuer sein; am besten vorab eine indische SIM-Karte oder eSIM für den Internetzugang besorgen. WLAN (für Internet, WhatsApp etc.) ist jedoch sehr weit verbreitet, auch in unserem Retreat-Center.
- Achtung Durchfallgefahr auf Reisen (im Resort nicht – wir hatten bisher keinen einzigen Fall!). Die englische Standardempfehlung lautet übersetzt: „Koch es, schäl es, brat es oder vergiss es!“ Rohkost nur dann, wenn sie mit gefiltertem Wasser gewaschen wurde (am besten selbst 😉), vor jedem Essen die Hände waschen, Wasser nur aus original verschlossenen Flaschen trinken (beim Kauf kontrollieren) und auch zum Zähneputzen und Abwaschen Flaschenwasser verwenden. Vorsicht mit Joghurt und 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 dessen Reise- und Sicherheitshinweise anschauen: auswaertiges-amt.de – Indien (bitte nicht abschrecken lassen – es ist deutlich einfacher und sicherer, als es dort erscheinen mag 😉).

Haftung & Absage

Wir tun nach bestem Wissen und Gewissen 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 teilweise stornieren müssen, erstatten wir die von uns erhobenen Gebühren entsprechend, nicht jedoch zusätzliche Kosten wie Flüge.

Oben unter „Dokumente, Geld & Versicherung“ findet Ihr den Link zur Auswahl einer Reiserücktrittsversicherung. Diese erstattet bei Stornierung auch die Reisekosten.

Bitte bucht Eure Flüge erst, wenn wir die Mindestteilnehmerzahl erreicht haben und Euch den Termin bestätigen.

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

Anmeldung, Fragen, Wünsche

Die Reise ist gebucht, sobald wir das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular zurückerhalten haben. Bitte die Gebühr erst überweisen, wenn Ihr die Rechnung von uns bekommen habt – voraussichtlich Anfang 2027.

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

- maya@rosenwaldhof.de
- +49 33207 5668-24

Etwa 4–6 Wochen vor Reisebeginn organisieren wir nochmals eine gemeinsame Zoom-Session, in der wir letzte Details klären und Ihr Euch bereits vorab begegnen könnt. Außerdem bieten wir erneut mehrfach die Möglichkeit zum Online-Austausch 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 und im Himalaya, an der Quelle des Yoga.

Auf eine inspirierende & erfüllende gemeinsame Zeit in Indien!

Herzensgruß & Namasté!

Eure Martina