

## Eine Reise nach Südindien mit Eberhard Bähr vom 19.01. –08.02.2013

Die Reise führt zunächst in den noch touristisch weitgehend unerschlossenen Bundesstaat Karnataka und endet an den wunderschönen Stränden und Backwaters von Kerala. Der Besuch der meisten Menschen und Plätze auf dieser Reise wird nur möglich durch unseren Reiseleiter Eberhard Bähr, der in dieser Region fast 10 Jahre lebte und daher bestens mit Allem vertraut ist. Sie bietet ein reichhaltiges und vielseitiges Programm, und ermöglicht uns zu erfahren, was Indien so reizvoll macht.

Spirituell zu sein bedeutet, mit sich selbst und der Welt im Einklang zu leben. Wie man sich, ungeachtet aller Turbulenzen der Welt, schrittweise auf diesen leidlosen Zustand zu bewegt, wird in Indien von vielen spirituellen Lehrern und in den Jahrtausende alten Schriften indischer Weisheitslehren vermittelt. Dieses Wissen ist für uns heute erstaunlich aktuell, und die Beschäftigung damit soll den Schwerpunkt dieser Reise ausmachen. Dabei wird das Kennen lernen von Land und Leuten nicht zu kurz kommen. Das garantiert die vielseitige Erfahrung und Kontaktfreudigkeit unseres Reiseleiters.

Den Höhepunkt bildet ein intensives Yogaseminar in der wunderschönen Bergwelt zwischen Regenwäldern und Teeplantagen. Unter der Anleitung des indischen Lehrers Sukumar und durch Eberhard Bähr wird hier in einer einfachen und direkten Weise das inspirierende Wissen vermittelt sowie Übungsmöglichkeiten angeboten. Durch diese ganzheitliche Vermittlung eröffnen sich Wege, Spiritualität auch in unser westliches Alltagsleben zu integrieren. Die Reise ist so strukturiert, dass stets genug Zeit vorhanden ist, die neu gewonnenen Eindrücke auch wirklich zu verarbeiten.

- 1.Tag:** Abreise: Flug nach Mumbai und Inlandsflug weiter nach Mangalore
- 2. Tag:** Wir fahren vom Flughafen Mangalore in die Berge zum **Upasana Haus**. Das Haus liegt in dem kleinen Ort **Samse** in einer traumhaften Lage am Rande des Kudremukh-Nationalparks. Sukumar wird hier in einem Seminar in sehr lebendiger und direkter Weise das spirituelle Wissen der alten indischen Weisheitstexte vermitteln. Er versteht es in sehr einfühlsamer Weise auf unsere westliche Denkweise einzugehen, wobei sein Schwerpunkt immer wieder auf dem praktisch Anwendbaren im Alltag liegt. Die **Vorträge Sukumars** werden von Eberhard aus dem Englischen simultan ins Deutsche übersetzt. Der Kurs beinhaltet auch traditionelle **Yogapraktiken**, wie Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atemübungen) sowie Entspannungsübungen, **die von Eberhard angeleitet werden**. Alle diese Übungen zielen darauf ab, in einen meditativen Zustand der Ruhe und Wachheit zu gelangen, wozu das Upasana Haus in seiner traumhaften und ruhigen Lage hervorragend geeignet ist. Dadurch gewinnen wir innere Klarheit, die neuen Erkenntnisse zu vertiefen und zu verinnerlichen.
- 3.Tag:** Seminar Programm
- 4.Tag:** Seminar Programm
- 5.Tag:** Seminar Programm und **Einführung in die indische Götterwelt** mit Eberhard
- 6.Tag:** Morgendlicher **Ausflug zum Annapurneshwari Tempel** und Besuch von **Kalsa**, dem nächst größeren Ort in der Region, am Nachmittag Seminar
- 7.Tag:** Seminar Programm
- 8.Tag:** Seminar Programm, am Nachmittag **Ausflug in die benachbarte Teeplantagen**
- 9.Tag:** Seminar Programm
- 10.Tag:** **Ganztägiger Ausflug** zum Jain Tempel und zu einer **Farm** mit vielen exotischen Früchten, Gewürzen und Bäumen in **Moodabidri**, sowie der Besuch der Jain Statue in **Karkala**
- 11.Tag:** Seminar Programm
- 12.Tag:** Morgendlicher **Ausflug zu einem Wasserfall im Dschungel**, am Nachmittag Seminar
- 13.Tag:** Seminar Programm
- 14.Tag:** Seminar Programm

- 15.Tag: Zugfahrt nach Alleppey:** Wir fahren mit dem Bus vom Upasana Haus zum Bahnhof in Mangalore und fahren mit dem Nachtzug nach Alleppey.
- 16.Tag:** Nach Ankunft in Alleppey am Morgen, erfolgt der Transfer zum Strand Resort
- 17.Tag:** Aufenthalt im Resort (Möglichkeit zur **Ayurveda Behandlung**)
- 18.Tag:** Backwater Fahrt: Den ganzen Tag sind wir heute per Boot auf den Backwaters unterwegs. Kleine Siedlungen säumen die Wasserwege, wir beobachten die Fischer bei Ihrer Arbeit und das Dorfleben am Ufer. Abends kommen wir wieder zurück in das Resort.
- 19.Tag:** Aufenthalt im Resort (Möglichkeit zur Ayurveda Behandlung)
- 20.Tag:** Am Morgen Fahrt nach Cochin, der atmosphärischen Kolonialstadt am arabischen Meer. In Cochin erkunden wir auf einer Besichtigungstour die Altstadt und haben Zeit für letzte Einkaufsmöglichkeiten. Cochin ist ein Zentrum des Kathakali Tanzes; während einer Tanzaufführung am Abend haben wir die Möglichkeit die prachtvollen Kostüme und die unglaubliche Mimik der Tänzer zu bestaunen.
- 21. Tag: Rückreise**  
Morgens werden wir zum Flughafen gebracht und fliegen zurück nach Deutschland. Ankunft am gleichen Tag nachmittags.

**Teilnehmerzahl: min. 15 – max. 30 Personen**

**Reisedauer: 21 Tage**

**Preis pro Person** im Doppelzimmer:  
Einzelzimmerzuschlag (Rundreise):

2.950,- €  
420,- €

**Reiseleitung:**

Eberhard Bähr lebte 15 Jahre in Indien und wurde als Yogalehrer im Vivekananda-Institut in Bangalore ausgebildet. Er lebte 10 Jahre mit seinem Lehrer Sukumar in Südindien zusammen und vertiefte sein Wissen in die indische Vedanta Lehre. Er hält Seminare in Indien und in Europa und ist vor allem mit den Plätzen die auf dieser Reise besucht werden äußerst vertraut. Seit 1994 leitet er Reisen nach Indien und Nepal.

**Yogareferent:**

Sukumar beschäftigt sich seit seiner Kindheit mit Meditation und hat die spirituellen Aspekte verinnerlicht, die ungebunden an rituelle und traditionelle Formen existieren. Unter der Führung erfahrener Lehrer erhielt er ein fundiertes Wissen, das von ihm an interessierte und suchende Menschen weitergegeben wird. Mit großem Erfolg unterrichtete er viele Studenten aus westlichen Ländern in einem bekannten Yoga- und Yogatherapie-Zentrum Indiens, in dem er als leitender Lehrer und Therapeut tätig war. Seine Studenten schätzen an ihm die Einfühlsamkeit, mit der er auf die spezielle Problematik des westlichen Menschen einzugehen vermag.

**Eingeschlossene Leistungen:**

Linienflüge in der Economy-Klasse Frankfurt-Mumbai-Mangalore und Cochin-Frankfurt, Übernachtungen mit Doppelzimmern im Seminarhaus Upasana, in Kerala in guten Hotels der indischen Mittelklasse, während des Seminars Vollpension, ansonsten Frühstück, alle Inlandstransfers, Programm laut Reiseverlauf, Eintrittsgelder, Reiseleitung durch qualifizierten Neue Wege Reiseleiter

**Anmeldung und weitere Informationen bei:**

Neue Wege Seminare & Reisen, Niels-Bohr-Str. 22, D-53881 Euskirchen

Tel: 02255-9591-16

Fax: 02255-9591-70

E-mail: [w.keller@neuewege.com](mailto:w.keller@neuewege.com)

Internet: [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

