

# ESCAPE



PROGRAM: YOGA I NEPAL MED ELLEN JOHANNESSEN

## YOGAREISE I NEPAL MED ELLEN JOHANNESSEN

🍴 11 frokoster, 7 lunsjer og 9 middager inkludert

Dag 1

### Reisen begynner

Vi flyr fra Oslo lufthavn på ettermiddag, og mellomander i Doha før vi flyr videre til Katmandu over natten.

Dag 2

### Velkommen til Nepal!

🍴 Middag

Vi ankommer Katmandu flyplass på morgenen, hvor reiseleder og yogalærer Ellen møter oss. Herifra reiser vi inn til Katmandu, og hotellet vårt Hotel Shambaling, som ligger i bydelen Boudha. Hva gjør vel bedre etter en lang flyreise, enn en herlig ettermiddagsøkt med yoga og stretching? Ellen ønsker velkommen, introduserer gruppen og informerer om dagene som kommer. I ettermiddag går vi en tur i byen for å bli kjent med Boudha. Vi spiser første middag sammen på hotellet i kveld.

---

Programmet sist oppdatert 28. oktober 2024, 11:23

For priser, avgangsdato, betingelser og rikere presentasjon av turen, se:

<https://escape.no/reiser/yoga-nepal-rundreise/?token=BF4LOv3ACb31v9giT5Wg5O0HIY4ID3iU&x-craft-preview=ba04231d4561a011255e90ee250d8ee06429b4a50c9b7384dcfe8c6eef571bajhddqynrst>

Dag 3

## Kathmandu

☪️ Frokost

Vi starter dagen med en morgenyoga i hotellets shala. Etter frokost besøker vi det hellige Pashupatinath hindutempelet, som er dedikert til guden Shiva. Ellen tar oss gjennom den spirituelle historien til landet og hinduismen, og livssirkelen med fødsel og død.

Vi lærer historien om Sadhusene (asketer), som har gitt slipp på sitt hedonistiske liv og viet livet til Shiva. Vi besøker den store stupaen Boudhanath (36 meter høy!). Med sine utallige klostre omkring, er Boudha et sentrum for tibetansk buddhisme i Nepal. Ovenfra ser stupaen ut som et mandala – for et underverk! Etter å ha besøkt de vakreste klostrene, deltar vi på buddhistisk undervisning og meditasjon.

Dag 4

## Bandipur

☪️ Frokost, lunsj, middag

Dagen starter med yoga i hotellets shala, før frokost og avreise fra hotellet. Vi setter kursen mot Bandipur og mot lodgen vår i fjellene. Det blir en lengre kjøretur på ca 6 timer. Langs veien er det mangt å se, og vi får et innblikk i livet utenfor storbyen Kathmandu. Lunsj underveis.

Ved ankomst gir Ellen oss en time i læren om Dharma før vi spiser middag. Bandipur er en sjarmerende liten by i nærheten av Pokhara ved foten av fjellene i Himalaya. Byen er kjent for sin godt bevarte kultur, atmosfære og arkitektur.

Dag 5

## Astam

☪️ Frokost, lunsj, middag

Etter frokost kjører vi innom den berømte byen Pokhara, utfartsstedet for de fleste fjellvandrere som reiser til Nepal. Naturen her er utrolig vakker, og gjør kjøreturen til en opplevelse i seg selv.

Vi ankommer Astam, og har fri til å gjøre oss kjent i omgivelsene etter før lunsj. Astam ligger like ved starten til Annapurna, med grønne enger og snøkleddede fjell, og en rolig landsbyatmosfære. I natt bor vi på Swara Retreat, omringet av majestetiske Himalaya, og med egen shala hvor vi gjør lett yoga på ettermiddagen, spiser middag, og møtes til chanting med levende lys i kveld.

Dag 6

## Astam – yoga, egentid og vandreturer

☪️ Frokost, lunsj, middag

En herlig dag i Astam venter, med landsbyens ro og fjellets atmosfære. Vi gjør yoga, meditasjon og dharma-lære morgen og ettermiddag. Dagen står fri til å gå turer i området, eller ta det rolig rundt hotellet. Terrenget rundt hotellet er kupert, og moderat til bratt i stigningen. Stiene er fine og ikke teknisk utfordrende i seg selv, om man er komfortabel med motbakker.

Dag 7

## Yoga og egentid i Astam - alternativt matlagingskurs

🍴 Frokost, lunsj, middag

En herlig dag i Astam venter, med landsbyens ro og fjellets atmosfære. Vi gjør yoga, meditasjon og dharma-lære morgen og ettermiddag. Kanskje vil du være med på et nepalsk matlagingskurs i dag? Ellers er det fine områder for tur rett utenfor døren.

Dag 8

## Pokhara

🍴 Frokost, lunsj

I dag går turen videre til Pokhara. men først- morgenyoga og meditasjon. Etter en kjøretur, og venter lunsj og innsjekk på hotellet vårt: Tempel Tree. Etter lunsj kan du bruke ettermiddagen som du vil, for å utforske Pokhara, handle litt eller ta en avkjølende dukkert i hotellets basseng. I kveld står du fritt til å spise der du måtte ønske – kanskje på en restaurant nede ved innsjøen?

Dag 9

## Pokhara – yoga og alternativ båttur med Shanti stupaen

🍴 Frokost, middag

Vi starter dagen med morgenyoga, enten på hotellet vårt, eller på et lokalt yogastudio i byen. Dagen bruker du som du vil frem til myk ettermiddagsyoga og middag i kveld.

Ellen kan organisere båttur på elven for de som ønsker (*ikke inkludert*). Her kan man besøke den berømte Shanti Stupaen (peace stupa), som ligger høyt på en bakketopp og ruver enda høyere med sine 115 fot. Det buddhistiske tempelet ble bygget som et symbol på fred, og tar imot mange turister og religiøse tilreisende gjennom året.

Dag 10

## Nuwakot

🍴 Frokost, lunsj, middag

Etter morgenyoga og meditasjon, pakker vi sakene og setter kursen mot Nuwakot. Nuwakot ligger like ved elvebredden av Trishuli og Tandhi. Vi utforsker byens imponerende fort, mangfoldige templer og ender turen ved **Famous Farm**, hvor vi serveres lunsj og tar inn for natten. Famous Farm er en restaurert kulturarvsgård i utkanten av Nuwakot, og gir et flott innblikk i nepalsk historie. Bygget har en veldig sjarmerende og innbydende stil, rommene er enkle og ulike i størrelse – og omgivelsene uslåelige. Bruk ettermiddagen til å gjøre deg kjent i området og på gjestehusets fasiliteter. Vi møtes igjen til middag i kveld.

Dag 11

## Nuwakot

🍴 Frokost, lunsj, middag

Det finnes knapt vakrere omgivelser for yoga. Vår dyktige lærer tar oss igjen gjennom en økt med yoga for å starte dagen. Bli med Ellen til byens utkikkspunkt og gjennom landsbyene, om du ønsker. Vi møtes igjen til lunsj på Famous Farm, og til ettermiddagsyoga med meditasjon. Naturen og fjellufta gir oss ro i sjelen – dette er det ferier er til! Middag serveres også på overnattingsstedet vårt. Herlige smaker, til ikke riktig ennå opplevelsesmette gjester.

Dag 12

## Tilbake til Katmandu

🍴 Frokost, middag

Etter morgenmeditasjon starter vi kjøreturen tilbake til Kathmandu. Dagen er fri til å utforske landets hovedstad; de myldrende gatene, markedene, og kanskje handle med noe hjem? Bydelen Thamel er ypperlig sted for å finne skatter og minner. Vi møtes til siste middag sammen i kveld. I natt bor vi på boutiquehotellet Dalai-La.

Dag 13

## Avreise fra Nepal

🍴 Frokost

På Dalai Las egne shala gjør vi en siste yogækt sammen. Dagen i dag kan du fylle med det u ønsker, eller bli med Ellen på en vandring i en uoppdaget bydel. Vi har sen utsjekk på hotellet, og reiser til flyplassen på kvelden.

Dag 14

## Flyreise hjem

Vi flyr fra Kathmandu noen timer etter midnatt, og ankommer Doha like før det skumrer. Etter mellomlanding her, tar vi siste etappe med fly til Oslo lufthavn med ankomst tidlig ettermiddag. Takk for turen og namaste!