



VING

## Yogaretreat og pilegrimsreise Nepal 7.-18.oktober 2024

For yogaelskere som vil oppleve yogaens genuine røtter  
med Ellen Johannesen

### Høydepunkter på turen:

- 8 Yogaklasser med internasjonalt anerkjent instruktør Ellen Johannesen, som også er lokalkjent i Kathmandu
- Introduksjon til Nepals religion og kultur
- Full pensjon i Neydo klosteret og Vishuddialaya Resort
- Besøk Kathmandu's mest spektakulære pilegrimssteder, Boudhanath og Pashuparinath
- Bo i et Tibetansk Buddhistkloster
- Bli introdusert til Buddhistisk lære og praksis



Priser pr.person: fra 33 430,-

### DAGSPROGRAM:

Avreise fra Oslo Gardermoen:

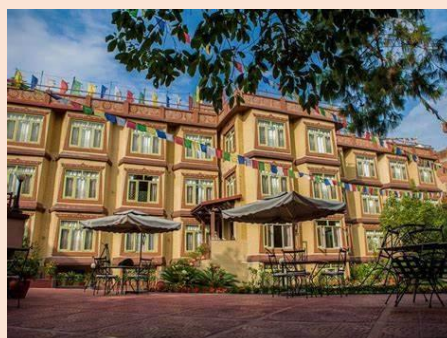
7.oktober 2024	QR176 Oslo – Doha	kl. 16.05 – 23.40
8. oktober 2024	QR652 Doha – Katmandu	kl. 01.15 – 08.40

### 8.oktober

#### Dag 1. Ankomst.

Tranport til hotell i Kathmandu; spasertur til [Boudhanatha Stupa](#) og velkomstmiddag  
Vi ankommer Kathmandu, hvor du blir hentet på flyplassen. Vi sjekker inn på Shambaling Hotell i Boudhanath, den Tibetanske bydelen i Kathmandu. Her får du tid til å slappe litt av etter reisen før vi møtes kl.16.00 for en introduksjon til Nepal og en spasertur til den berømte Boudhanath Stupa. Vi spiser en "rooftop dinner "med utsikt over det livlige nabolaget rundt Stupaen.

Overnatting på Hotell Shambaling i Boudhanath,  
*Måltider: ingen inkludert ankomstdag*



## 9.oktober

### Dag 2. Vi utforsker spirituelle Boudhanath og [Pashupatinath](#)

Etter morgens yogaklasse og frokost, er det tid for å utforske Boudhanath's bakgater, med mange klostre og spennende butikker. Om ettermiddagen møtes vi og begir vi oss til det hellige kremasjonsområdet, Pashupatinath, ved elvebredden, som også huser et av verdens viktigste Shiva Templer. Dette mektige stedet er også hjemsted for mange lokale "Sadhuer," vandrende asketer og yogier.

Overnatting på Hotell Shambaling i Boudhanath

*Måltider: frokost*



## 10.oktober

### Dag 3. Yoga retreat i [Neydo Kloster](#), Pharping

Morgen meditasjon, frokost og avreise til vår yogaretreat i det vakre Neydo Kloster i Pharping (ca 60-90 min kjøring), et Tibetansk Buddhistkloster som ligger flott til på en åskam utenfor landsbyen Pharping. Her spiser vi lunsj, og etter lunsj møtes vi i hovedbygningen for en introduksjon til Tibetansk Buddhisme med omvisning i det rikt utsmykkede templet. Kl. 16.30 møtes vi for yogaklasse i shalaen, som ligger rett over tempelet.

Middag og kveldsmeditasjon med utsikt over Kathmandudalen.

Overnatting på Neydo Hotell,

*Måltider: frokost, lunsj og middag*



## 11.oktober

### Dag 4. Yoga retreat i Neydo Kloster

Er du tidlig oppe, kan du få med deg munkenes morgenbønn i tempelet før yogaklassen. Etter Yoga spiser vi brunsj, og etterpå tar vi en spasertur gjennom rismarkene til et av de viktigste pilegrimssteder i dalen: meditasjonsgrøtten til Guru Rinpoche. Guru Rinpoche er den viktigste figuren i Tibetansk Buddhisme, også kalt "Den andre Buddha." Vi går videre opp til toppen av åsen for å henge opp tradisjonelle bønneflagg for en vellykket reise!

Overnatting på Neydo Hotell

*Måltider: frokost, lunsj og middag*



## 12.oktober

### Dag 5. Yoga retreat i Neydo Kloster

Etter morgens yogaklasse og brunsj, går vi en tur over hengebrua nær klosteret, som føyer sammen to åskammer. Vi fortsetter stien til [Dakchinkali](#), et av Hinduismens helligste steder i Nepal. Før middag har vi en avslappende restituerende yogaklasse.

Overnatting på Neydo Hotell

Måltider: frokost, lunsj og middag



## 13.oktober

### Dag 6. Yoga retreat og den kongelige byen [Patan](#)

Etter morgens yogaklasse og brunsj, kjører vi til bydelen Patan i Kathmandu. Her har du tid til å utforske bydelen på egen hånd; Kanskje vil du se en astrolog, bestille en massasje eller ta en "singing bowl" session. Kanskje vil du bare slappe av og shoppe rundt fargerike Patan Square? Patan har en mengde gode restauranter, og kvelden er til din egen disposisjon.

Overnatting på Swotha and The Inn

Måltider: Frokost

## 14.oktober

### Dag 7. Newari Kultur og Arkitektur, middag på Vishuddhialaya Resort, Namobuddha

Denne morgenen besøker vi noen av de fantastiske minnesmerkene over Newari kultur, flere av dem står på FN's liste over verdens kulturarv. Newariene er den opprinnelige folkegruppen i Nepal, berømt for fremragende håndverk og arkitektur. Patan var en av tre kongelige byer som i dag utgjør Kathmandu, hver av dem med sitt palass og bytorg. Vi besøker The Golden Temple og Patan Museum, som er det gamle konge palasset med noen av Nepals fineste kunstverk. Etter lunsj reiser vi (ca. 2 timer) til Vishuddhialaya Resort. Vi ankommer ved middagstid og nyter nydelig lokalprodusert mat.

Overnatting på Vishuddhialaya Resort.

Måltider: Frokost, lunsj og middag



## 15.oktober

### Dag 8 Yoga Retreat Vishuddhialaya Resort og Pilegrimstur til [Namobuddha](#)

Etter morgens yogaklasse og frokost, spaserer vi til det hellige stedet der Buddha i et tidligere liv ofret kroppen sin til en sulten tiger og hennes unger!

Her finnes også et vakkert kloster å besøke. Vi er tilbake til lunsj og du har tid til å nyte de vakre omgivelsene før middag.

Overnatting på Vishuddhialaya Resort

Måltider: Frokost, lunsj og middag

## 16.oktober

### Dag 9 Kathmandu's urbane hjerte

Yoga og frokost. Etter lunsj, reiser vi til Kathmandu og sjekker inn på vakre [Dalai La Hotell](#). Dette er en stille oase midt i turistsenteret i Kathmandu. Her har du ettermiddag og kveld til egen disposisjon: tid for å gjøre de siste innkjøp og kjenne på byens mer urbane atmosfære!

Overnatting på Dalai La Boutique Hotel

Måltider: Frokost



## 17.oktober

### Dag 10 Kathmandu og Hjemreise

Morgenyoga i hotellets egen [yogashala](#) og frokost. Denne dagen har du fri til å få med deg det siste av byens attraksjoner. Du vil kanskje besøke "The Monkey Temple," Swayambunath, eller utforske turistsenteret Thamel. På kvelden kjører vi til flyplassen for avreise hjem.

Måltider: Frokost



### Hjemreise:

18.oktober QR645 Katmandu-Doha kl. 02.15 – 04.30

18.oktober QR175 Doha – Oslo kl. 08.35 – 14.20



### Ikke Inkludert:

- Ekstra måltider

- Spesialkaffe, spesiell drikke og alkoholholdige drikker
- Visa til Nepal og reiseforsikring
- Tips til hotellbetjening og sjåfører

#### **Innreisekrav:**

- Pass med minimum 6 mnd. gyldighet etter hjemreise, minimum 3 ledige blanke sider i passet til stempel. Oppfordrer alle til å ha med kopier av passet.
- Har du spørsmål rundt innreiseregler, gå inn på [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)
- Denne reisen krever at man har reiseforsikring som dekker reiser til Nepal, og ha med en utskrift at forsikringsbeviset.
- Obligatorisk innreise visum: [Online Services \(immigration.gov.np\)](http://Online%20Services%20(immigration.gov.np))  
Før avreise fyller man ut online visum, printer ut kvittering eller lagrer den på telefonen sin. Ved ankomst Katmandu må man vise kvittering for utfylt visum og betale kontant på flyplassen. Vi oppfordrer sterkt til å ta med USD eller EURO i kontanter. Kostnad for reiser inntil 15 dager er 30USD.

#### **Tips til reisen:**

- Lokal valuta: Rupees. 100 nepalske rupees utgjør ca. 10 NOK.
- Ikke drikk vann fra springen, kjøp flaskevann og sjekk at flasken er forseglet.
- Vi oppfordrer alle til å ha med egen vannflaske som kan fylles opp på hotellene. Dette for å unngå bruk av plast.
- På denne reisen er det for det meste vegetarmat/vegansk mat
- Vi oppfordrer alle til å lese beskrivelsen av turen, enkel bostandard på noen av overnattingene.

*Ellen har laget en egen oversikt over hva man bør tenke på når man reiser til Nepal. Denne finner du på nettsiden til turen.*

Hvis du har spørsmål om innholdet på reisen eller om du har andre praktiske spørsmål, kan du kontakte Ellen på mail: [elljohan@online.no](mailto:elljohan@online.no)

Har du spørsmål direkte til flyreisen, ta kontakt: [trening@ving.no](mailto:trening@ving.no)



VING