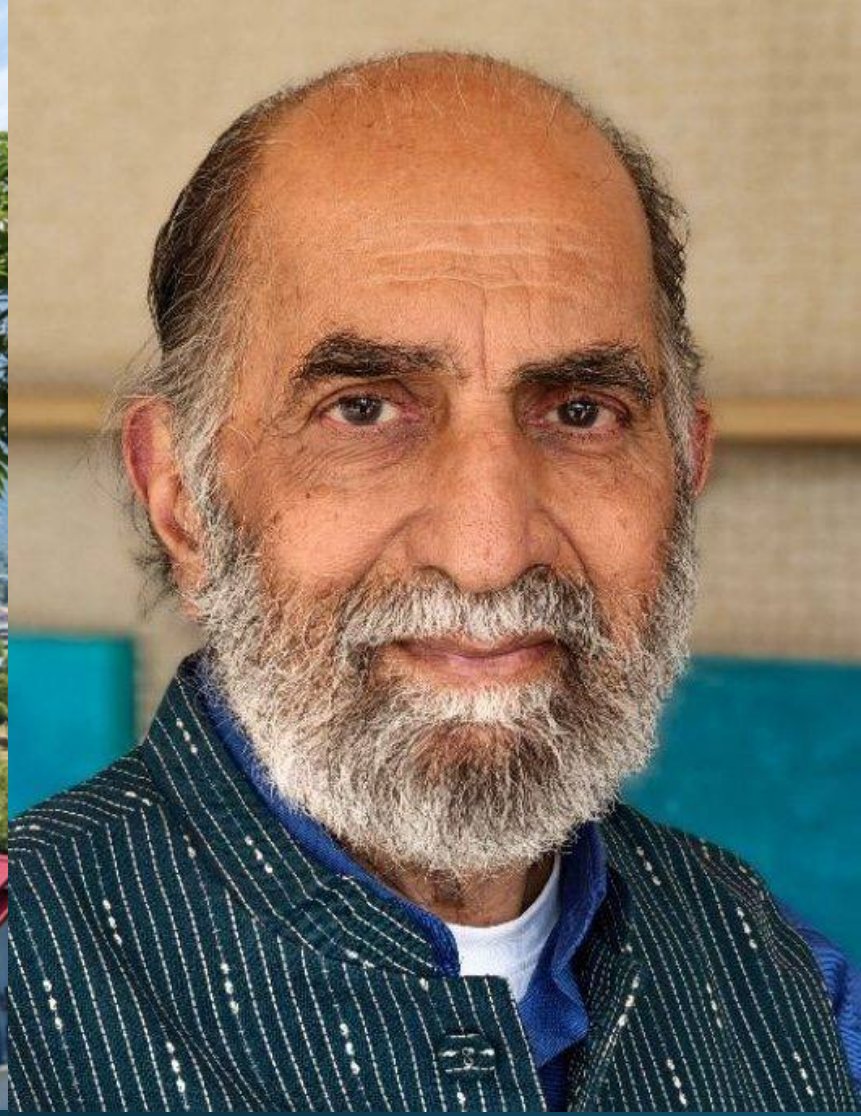




Stille-Retreats im Himalaya

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



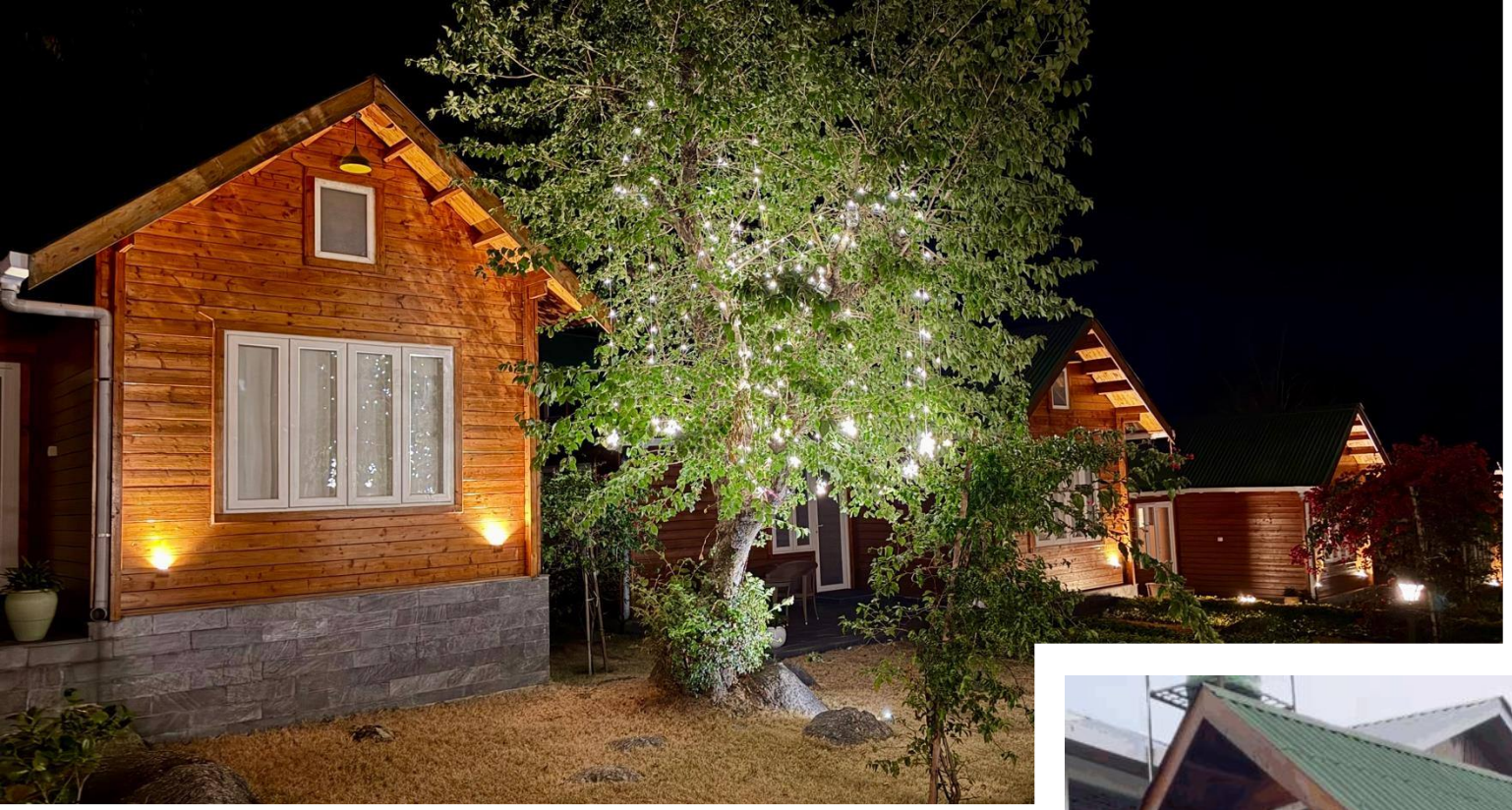
ANTARAAL
Resort & Spa

https://antaraalresort.com





Unterkunft
in sehr komfortablen Ferienhäusern



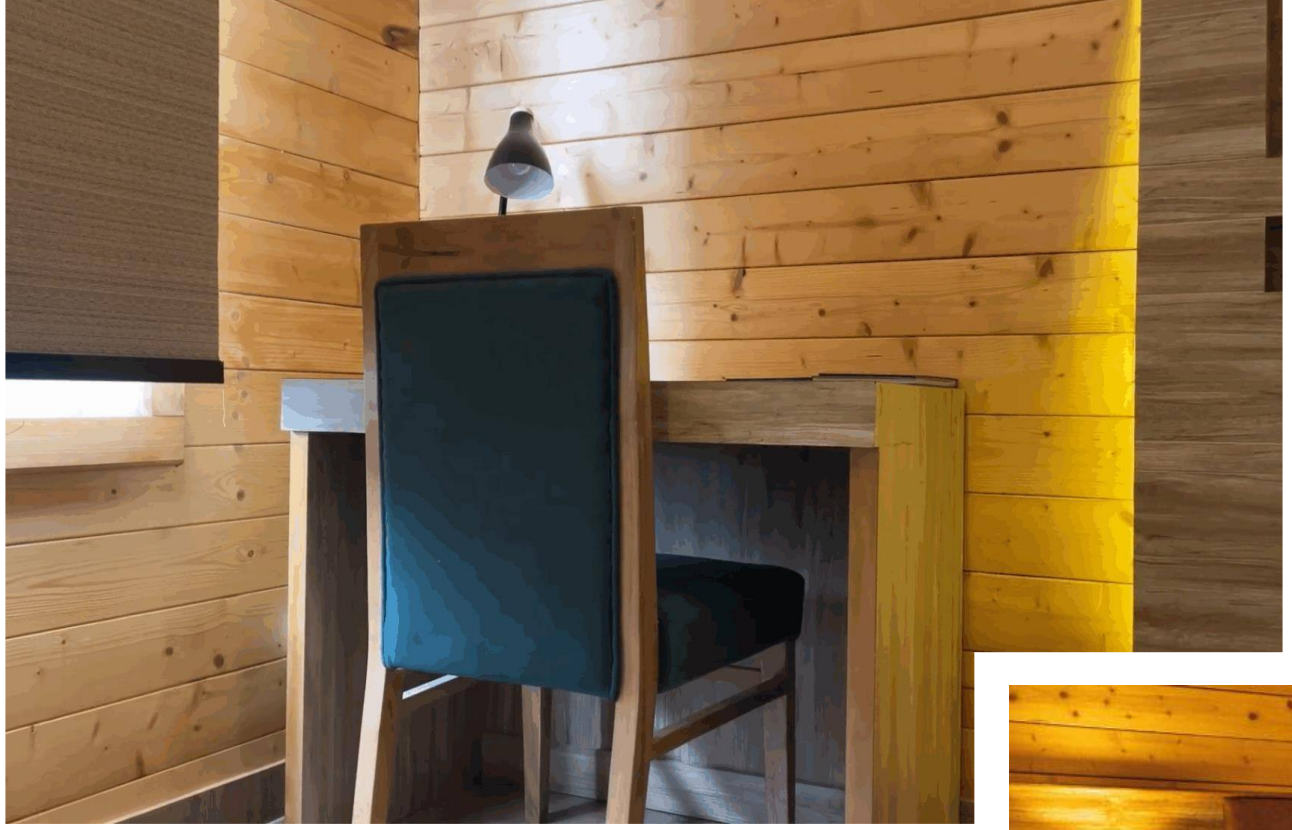




Unterkunftsoptionen:

- 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



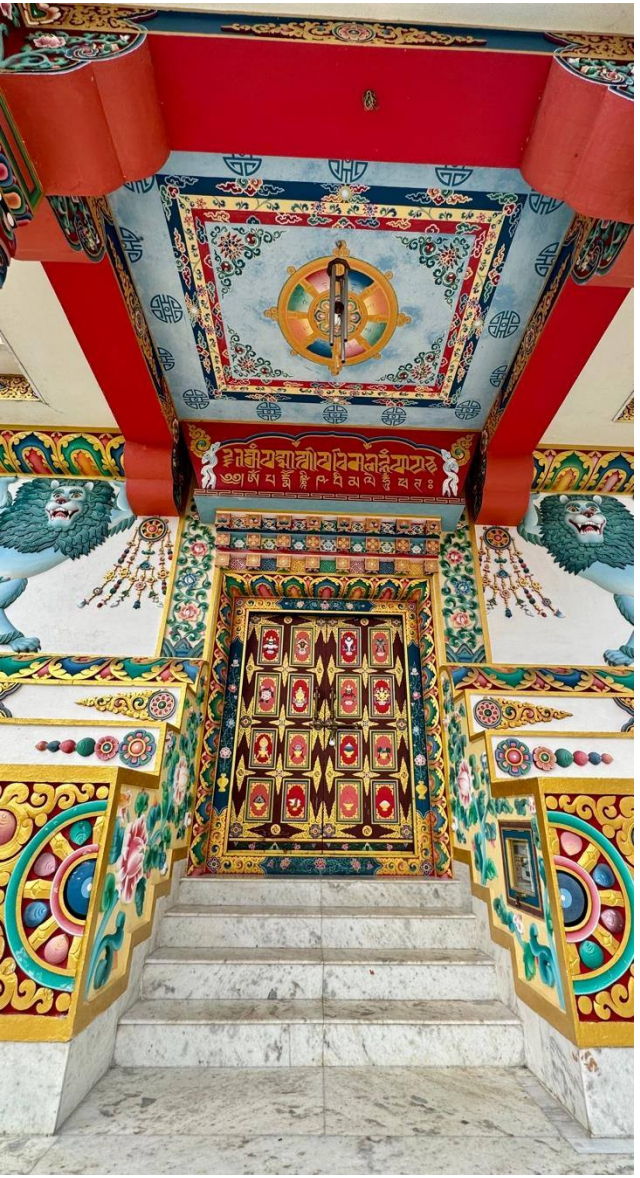


Dorzong Monastic Institute





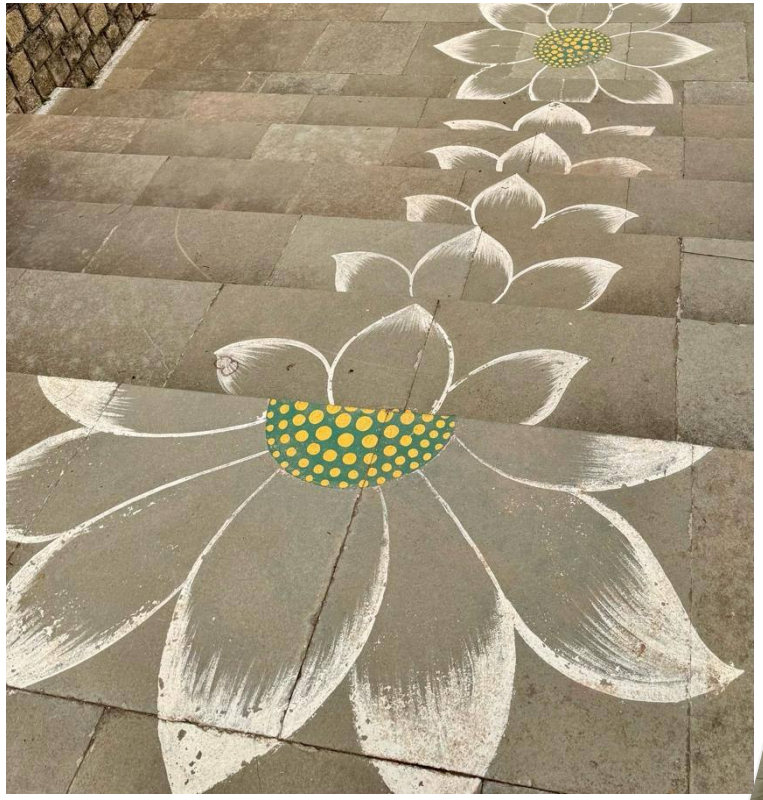








Auch die Wege sind bunt bemalt.











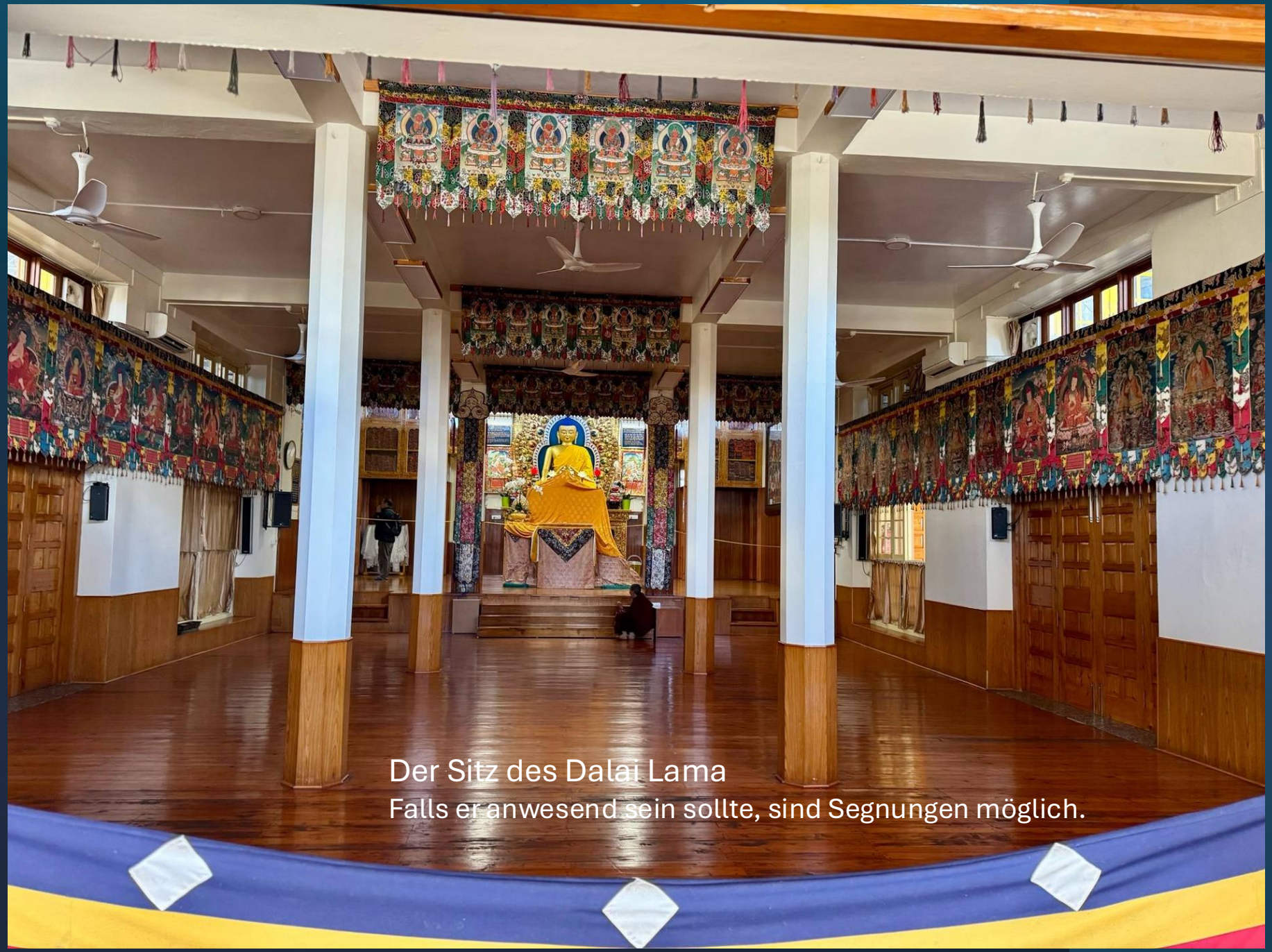


Ein Sikh-Tempel im Bau,
ab 2027 höchstwahrscheinlich fertiggestellt

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


བོད་ཀྱི་རྩེ་མོའི་ཁྲིམས་ཞེབ་བང་།
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





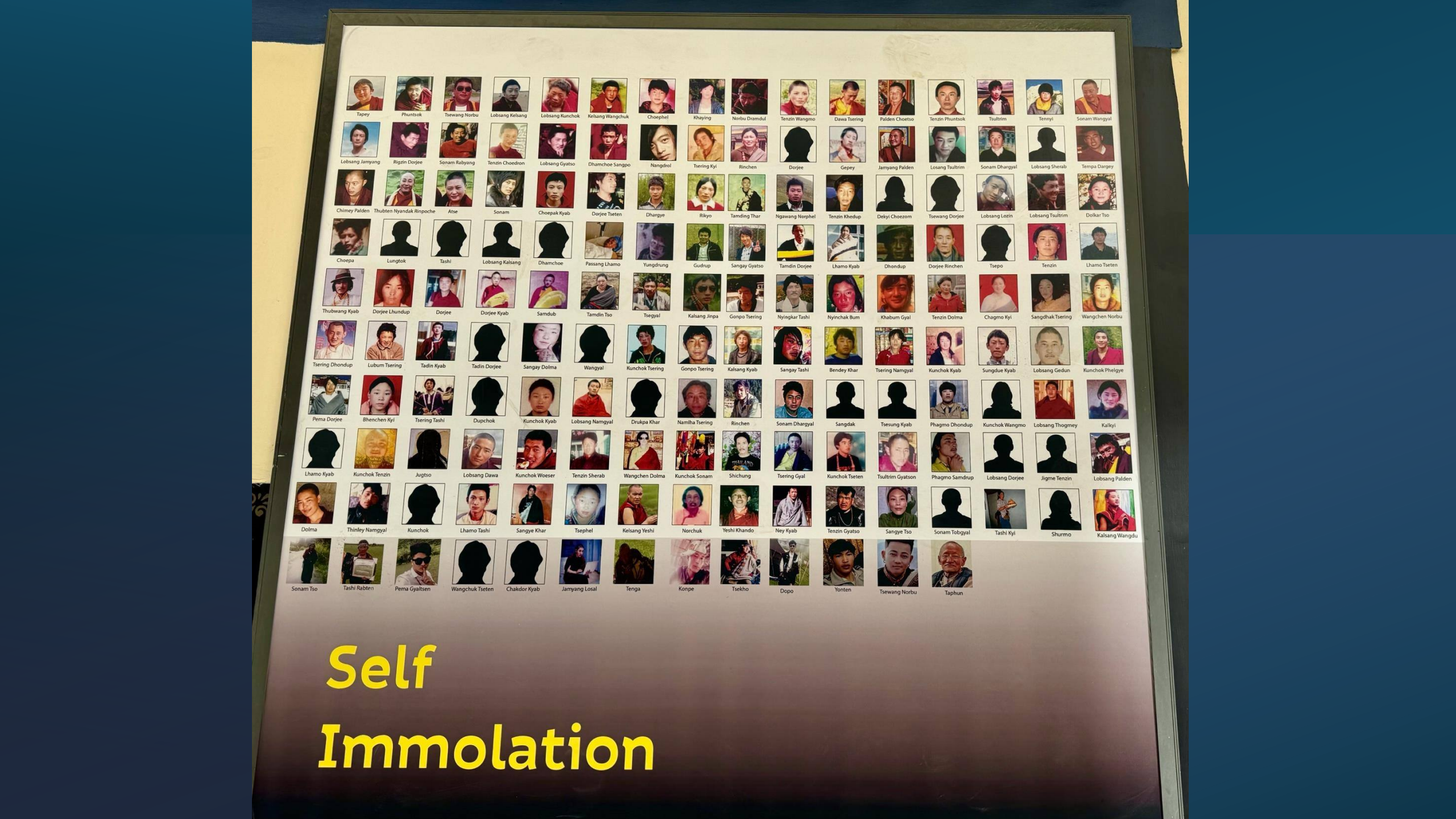




Gebetsfahnen allgegenwärtig, Mani-Räder (Gebetsmühlen) auch …




Kindly donate in the box


Tapey
Phuntsok
Tsewang Norbu
Lobsang Kelsang
Lobsang Kunchok
Kelsang Wangchuk
Choephel
Khaying
Norbu Dramdul
Tenzin Wangmo
Dawa Tsering
Palden Choetso
Tenzin Phuntsok
Tsultrim
Tennyi
Sonam Wangyal
Lobsang Jamyang
Rigzin Dorjee
Sonam Rabyang
Tenzin Choedron
Lobsang Gyatso
Dhamchoe Sangpo
Nangdrel
Tsering Kyi
Rinchen
Dorjee
Gepey
Jamyang Palden
Losang Tsultrim
Sonam Dhargyal
Lobsang Sherab
Tempa Dargey
Chimey Palden
Thubten Nyandak Rinpoche
Atse
Sonam
Choepak Kyab
Dorjee Tseten
Dhargye
Rikyo
Tamding Thar
Ngawang Norphel
Tenzin Khedup
Dekyi Choezom
Tsewang Dorjee
Lobsang Lozin
Lobsang Tsultrim
Dolkar Tso
Choepa
Lungtok
Tashi
Lobsang Kalsang
Dhamchoe
Passang Lhamo
Yungdrung
Gudrup
Sangay Gyatso
Tamdin Dorjee
Lhamo Kyab
Dhondup
Dorjee Rinchen
Tsepo
Tenzin
Lhamo Tseten
Thubwang Kyab
Dorjee Lhundup
Dorjee
Dorjee Kyab
Samdub
Tamdin Tso
Tsegyal
Kalsang Jinpa
Gonpo Tsering
Nyingkar Tashi
Nyinchak Bum
Khabum Gyal
Tenzin Dolma
Chagmo Kyi
Sangdhak Tsering
Wangchen Norbu
Tsering Dhondup
Lubum Tsering
Tadin Kyab
Tadin Dorjee
Sangay Dolma
Wangyal
Kunchok Tsering
Gonpo Tsering
Kalsang Kyab
Sangay Tashi
Bendey Khar
Tsering Namgyal
Kunchok Kyab
Sungdue Kyab
Lobsang Gedun
Kunchok Phelgye
Pema Dorjee
Bhenchen Kyi
Tsering Tashi
Dupchok
Kunchok Kyab
Lobsang Namgyal
Drukpa Khar
Namlha Tsering
Rinchen
Sonam Dhargyal
Sangdak
Tsesung Kyab
Phagmo Dhondup
Kunchok Wangmo
Lobsang Thogmey
Kalkyi
Lhamo Kyab
Kunchok Tenzin
Jugtso
Lobsang Dawa
Kunchok Woeser
Tenzin Sherab
Wangchen Dolma
Kunchok Sonam
Shichung
Tsering Gyal
Kunchok Tseten
Tsultrim Gyatson
Phagmo Samdrup
Lobsang Dorjee
Jigme Tenzin
Lobsang Palden
Dolma
Thinley Namgyal
Kunchok
Lhamo Tashi
Sangye Khar
Tsephel
Kelsang Yeshi
Norchuk
Yeshi Khando
Ney Kyab
Tenzin Gyatso
Sangye Tso
Sonam Tobgyal
Tashi Kyi
Shurmo
Kalsang Wangdu
Sonam Tso
Tashi Rabten
Pema Gyaltsen
Wangchuk Tseten
Chakdor Kyab
Jamyang Losal
Tenga
Konpe
Tsekho
Dopo
Yonten
Tsewang Norbu
Taphun
Self
Immolation


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

Masroor Rock Cut Temple

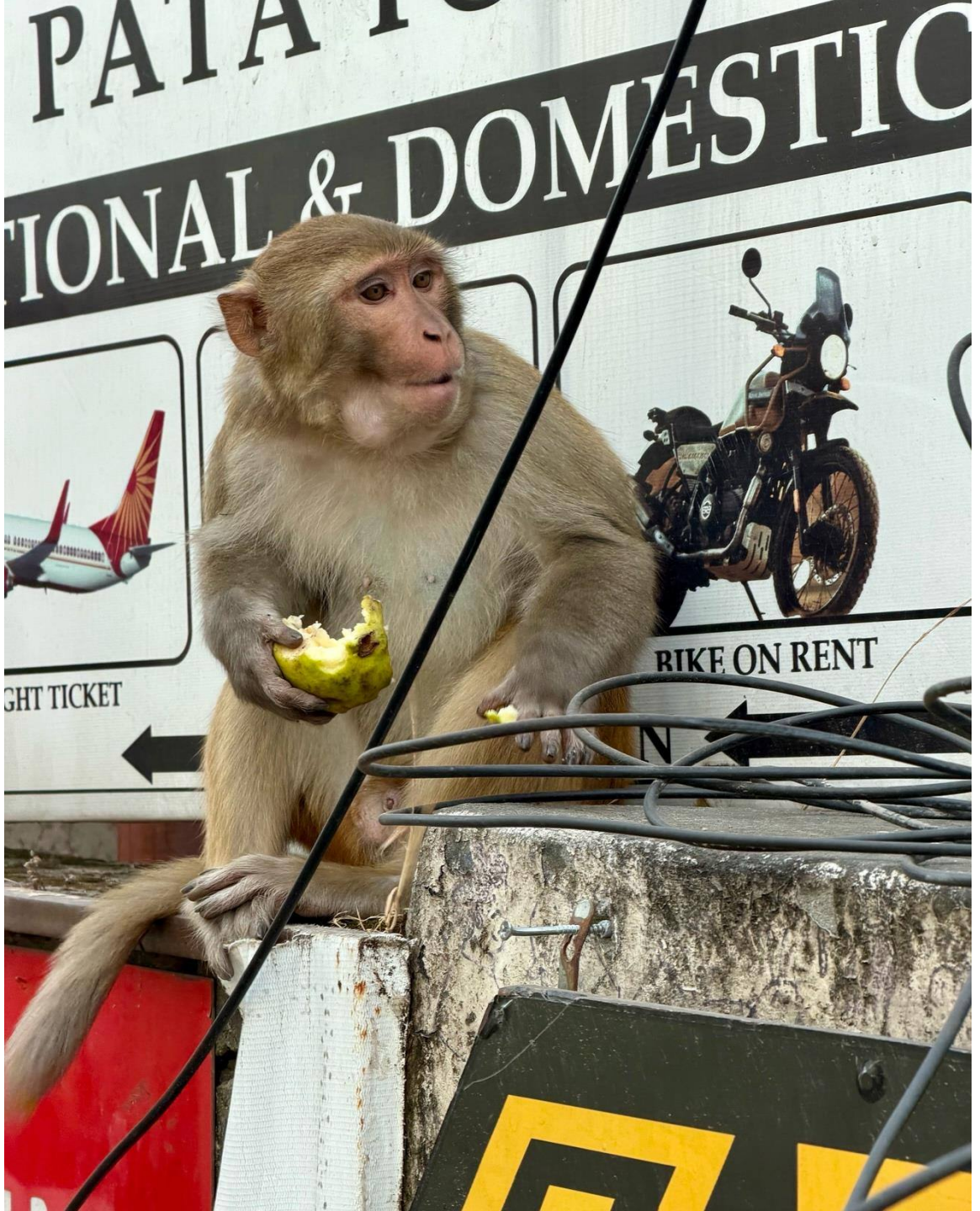


Nirmala Devi Tempel

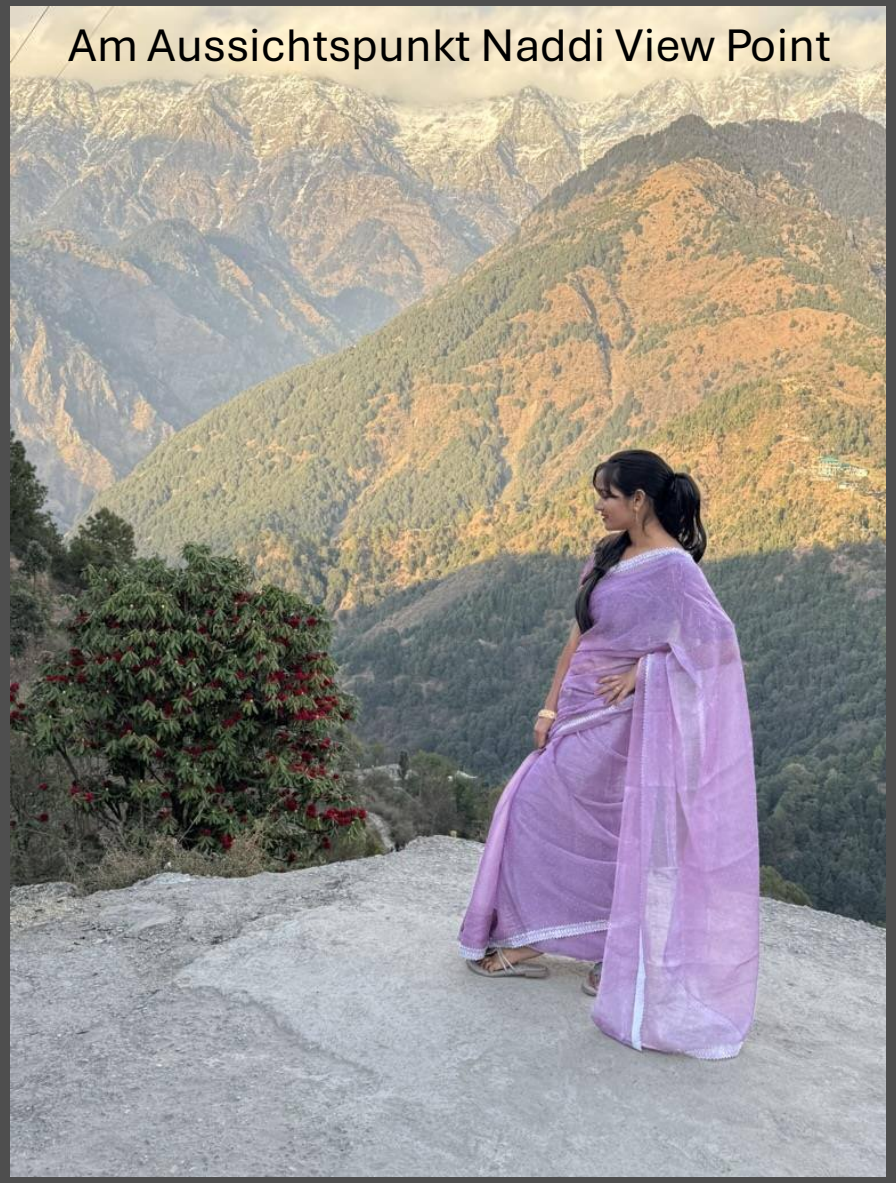





Sie leben in der Umgebung,
jedoch nicht im ANTARAAL Resort.

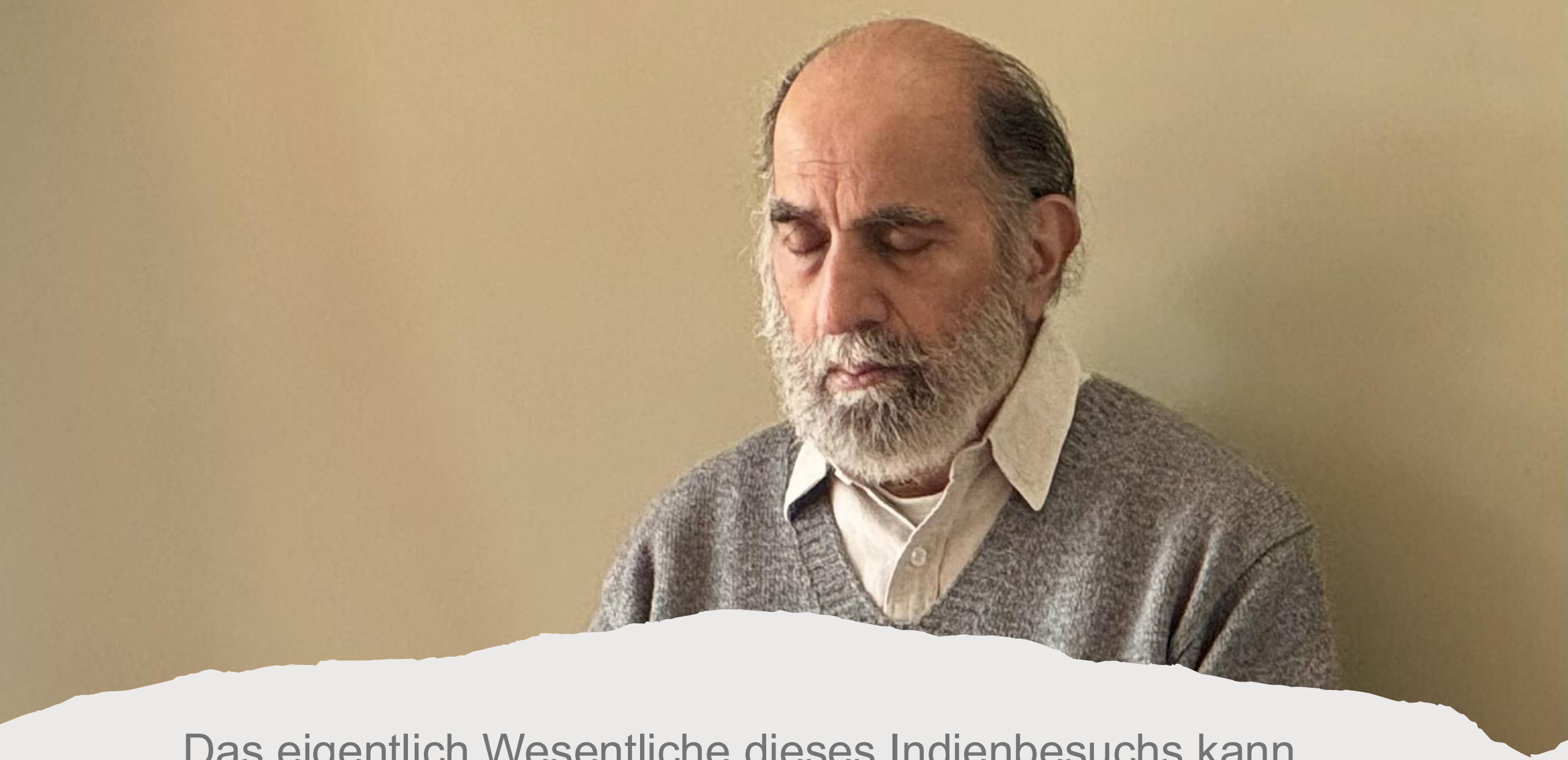

PATA
TIONAL & DOMESTIC
BIKE ON RENT
GHT TICKET

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!