

SÜD-INDIEN

15-TAGE GRUPPEN-REISE



Von TAMIL NADU nach KERALA zu AYURVEDA & QI GONG

Zweitausend Jahre alte Tempel, die Klänge uralter Instrumente, die die Menschen zum Gebet, zur Arbeit oder zum Spiel bitten, der Anblick wilder Elefanten oder Menschen in religiöser Ekstase - SÜDINDIEN rühmt sich einer ganz eigenen Lebensart. Von der Sonne verwöhnt und mit einmaligen Übergängen zwischen sanften Bergen unter warmem Himmel, goldenem Sand, umspült von zwei Meeren und durchzogen von heiligen Flüssen, in denen sich die Gläubigen von ihren Sünden reinigen.

Ihre Reiseroute führt Sie von TAMIL NADU, dem Zentrum der hinduistischen Tradition mit großartigen Tempelbauten nach KERALA, der Wiege der ayurvedischen Lehre. Hier erholen Sie sich nach der Rundreise in einem wunderbaren Strand-Resort. Bei einer Ayurvedakur mit Qi-Gong-Kurs unter der fachmännischen Leitung von Fr. Quispe-Salsavilca werden Sie ein wenig „GANZHEITLICHE LEBENS PFLEGE“ erleben und erlernen.

Qi-Gong kann von jedem erlernt werden, unabhängig von Alter, Wissen, Geschlecht oder Weltanschauung.

CHENNAI - MAHABALIPURAM - KANCHIPURAM - TANJORE - TRICHY - SRIRANGAM - MADURAI - KANYAKUMARI - POOVAR

Eingeschlossene LEISTUNGEN:

- ✓ Linienflüge mit Emirates nach/ab Indien inkl. Zug zum/ab Flughafen Frankfurt (Alternativen auf Anfrage)
- ✓ Assistenz durch örtliche Mitarbeiter jeweils bei Ankunft und Abflug
- ✓ Rundreise: 6 Übernachtungen mit Halbpension in guten bzw. gehobenen Mittelklasse-Hotels
- ✓ Verlängerung: 8 Nächte mit ayurvedischer Vollpension im Resort Isola Di Cocco
 - 7 Tage ayurvedische Kuranwendungen (Massagen, Dampfbäder etc.) nach ärztlichem Rat
 - Tägliche Übungsstunden QI-GONG INTENSIV-KURS unter Leitung von Fr. Quispe Salsavilca
- ✓ Inlandsfahrten im klimatisierten Bus
- ✓ Rundreise, Besichtigungen und sämtliche Ausflüge laut Reiseplan inkl. Rikscha-Fahrt in Madurai
- ✓ Alle Eintrittsgelder für die im Reiseplan gelisteten Besichtigungen
- ✓ Begleitender deutschsprachiger Reiseleiter ab Chennai bis Isola Di Cocco
- ✓ Informationsmaterial zur Vorbereitung der Reise
- ✓ Reisepreis-Sicherungsschein (Insolvenzversicherung)



REISEPREIS pro Pers. im Doppelzimmer:

inkl. Ayurvedakur

und Qi-Gong Kurs: 2514.- €

EZ-Zuschlag: 437.- €

Mindestteilnehmer: 15 Personen

Anmeldeschluß: 15.Feb.2012



REISEN VOM SPEZIALISTEN

GECCO-TOURS



GECCO-TOURS C.Ehnle

Salzbrunnen 19 - 89426 Wittislingen

Tel. 09076 - 918877

Fax: 09076 - 918878

reisen@gecco-tours.de

www.gecco-tours.de

TAMIL NADU & KERALA 15.-30.MAI 2012

15 Tage Gruppenreise mit Ayurveda & Qi Gong Kurs



15.Mai 2012 Flug nach Chennai

Mit Emirates geht es ab Frankfurt komfortabel via Dubai nach Chennai in Südindien.

16.Mai Chennai - Mahabalipuram

Die Hauptstadt Tamil Nadus hat kulturell nicht allzu viel zu bieten, ist jedoch ein idealer Ausgangspunkt für eine Reise in den Süden des Subkontinents. - Nach Ankunft gleich Weiterfahrt zu Ihrem Strand-Hotel in Mahabalipuram!

Bis Mittag haben Sie Zeit für ein Schläfchen, zum Entspannen oder zum Baden. Frisch gestärkt begeben Sie sich nachmittags zur Besichtigung des nahe gelegenen **KANCHIPURAM**.

Es zählt zu den "7 heiligen Städten" des Hinduismus und ist auch als „Stadt der tausend Tempel“ bekannt. Tatsächlich sind noch rund 200 hinduistische Tempel erhalten, davon mehrere herausragende Bauten aus dem 7./8. Jahrhundert.

17.Mai Mahabalipuram

Vormittags besichtigen Sie MAHABALIPURAM. In malerischer Lage, umgeben von Sandstränden und Meer, können Sie hier Tempel und Steinmetzarbeiten aus dem 7./8. Jh. studieren. So z.B. Arjuna's Penance, das größte Felsrelief der Welt (27m lang, 9m hoch); die Gruppe der fünf Rathas (monolithische Tempel in Form von Prunkwagen), den Strand-Tempel etc. Restlicher Tag zur freien Verfügung im Strandhotel.



18.Mai Mahabalipuram - Tanjore - Trichy

Fahrt nach TRICHY, mit Stopp in TANJORE (Thanjavur), das in in einer der fruchtbarsten Regionen, dem „Garten Südindiens“ liegt. Hier besichtigen Sie den Brihadeshwara Tempel (1010 erbaut), den wohl schönsten Tempel aus dem „Königreich der Cholas“.

Der nebenan liegende Nayak Palace beeindruckt mit geräumigen Korridoren und Hallen, sowie Bronze Statuen aus der Chola-Dynastie. - Anschließend Weiterfahrt (ca. 45km) zum Hotel in Trichy.

19.Mai Trichy - Srirangam - Trichy

Die erste Tagesetappe in TRICHY (Tiruchirapalli) führt Sie heute zum Felsen-Tempel, der zugleich als Festung diente. 437 in den Fels geschlagene Stufen, führen hinauf zum Tempel, der den Aufstieg mit einem herrlichen Ausblick belohnt. Anschließend erkunden Sie den nur 5km entfernten, riesigen Tempelbezirk SRIRANGAM (13.Jh.), der sich auf einer Fläche von ca. 250 ha

erstreckt! Sieben Ringmauern mit insgesamt 92 Tempeltürmen (Gopurams) umschließen das Allerheiligste. - Rückfahrt zum Hotel in Trichy.



20.Mai Trichy - Madurai

Fahrt nach MADURAI. Nachdem Sie Ihre Zimmer im Hotel bezogen und sich erfrischt haben, besuchen Sie abends den berühmten MEENAKSHI TEMPEL zur Gebetsstunde. Sie wohnen hier der Abendzeremonie der Priester bei, wenn Gott Shiva mit Tempelmusik zur Nacht gebettet wird. Eine tolle Erfahrung!

21.Mai Madurai

Besichtigung der 2500 Jahre alten Stadt inkl. RIKSCHA-FAHRT. Hauptattraktion ist der Meenakshi-Tempel, ein spektakuläres Beispiel dravidischer Tempelarchitektur. Die Tempeltürme sind mit einer unglaublichen Vielfalt von farbigen Götterfiguren und Fabelwesen verziert.



Anschließend besichtigen Sie den Palast Thirumalai Nayak. Die Glanzstücke des 1636 im indo-sarazenischen Stil erbauten Palastes sind die musikalischen Pillare und die Wandelhallen.

22.Mai Madurai - Kanyakumari - Poovar

Die heutige Etappe ist der Abschluss der Rundreise und führt Sie zuerst nach KANYAKUMARI (Cape Comorin). Hier, am südlichsten Punkt Indiens treffen sich 3 Meere: Der Indische Ozean, die Bucht von Bengalen und das Arabische Meer. Pilger aus aller Welt kommen hierher, um den der Jungfrau Gottes geweihten Tempel zu besuchen.

Nach der Besichtigung Weiterfahrt zum Ayurveda-Resort ISOLA DI COCCO in Kerala.



22.-29.Mai Ayurvedakur + Qi Gong Kurs

Hier im Heritage-Resort bietet sich der ideale Ort, um in Kombination mit einer 7-tägigen Ayurvedakur Qi-Gong intensiv zu erlernen.

30.Mai Rückflug Trivandrum - Frankfurt

Mit Emirates geht es heute zurück nach Frankfurt.



Vorgesehene Hotels: gute bzw. gehobene 4*Mittel-Klasse.

AYURVEDA-KUR + QI GONG KURS

Die Ziele der ayurvedischen Lehre, wie Krankheitsprophylaxe, gesundes, verlangsamtes Altern, Harmonisierung der Lebensenergien, harmonisieren wunderbar mit den Übungen des QI GONG.

QI-GONG "Arbeit mit der Lebensenergie" gilt als eines der ältesten Übungssysteme dieser Welt, mit Ursprung in China. Die unzähligen Bewegungs-, Meditations- und Atemübungen sind seit Jahrhunderten fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch stetiges Üben wird ein harmonischer Fluss der Lebensenergie erreicht.

Bessere Durchblutung, gestärkte Muskulatur, Dehnung, flexiblere Bewegungsabläufe, erhöhte Konzentration, Gedächtnisstützung, Stressbewältigung sowie ein gestärktes Immunsystem sind nur einige der positiven Wirkungen.

Die langsamen Bewegungsabläufe der einzelnen Übungen können stehend, sitzend oder auch liegend durchgeführt werden. Qi-Gong macht Freude!

Es geht nicht um Perfektionismus. Frau Quispe Salsavilca hat die Übungsabläufe den Ansprüchen der westlichen Bedürfnisse und des Arbeitsalltags angepasst.

Qi-Gong kann von jedem erlernt werden, unabhängig von Alter, Wissen, Geschlecht oder Weltanschauung.

Ihre Kursleiterin, Fr. Claudia Quispe Salsavilca ist eine erfahrene TCM-Körpertherapeutin und Qi-Gong-Trainerin. Sie hat sich nach jahrelanger Ausbildung bei Meistern in fernen Ländern spezialisiert auf manuelle Anwendungen, Akupressur und Qi-Gong, mit Schwerpunkt der Schmerzauflösung und Gesundheitsvorsorge.
Kontakt: claudia_quispe@hotmail.com



Weitere Informationen:

Gerne stehen wir Ihnen persönlich zur Verfügung:



09076 - 918877

Fax: -918878

info@gecco-tours.de - www.gecco-tours.de

