



NEPALS GAMLE SJÆL & AYURVEDA



VARIGHED	16 dage
TILGÆNGELIGHED	Hele året
PRIS	20.200 kr. – per person i delt dobbeltværelse.

PROGRAM:

- 1. DAG** **Afrejse Danmark – klar til nye eventyr**
Afrejse fra København.
- 2. DAG** **Kathmandu – Bhaktapur: Ankomst og indkvartering i den gamle hovedstad**
Straks efter ankomst til Kathmandu bliver I hentet og kørt til Bhaktapur, der ligger 18 km mod øst. Oprindeligt var Kathmandu 3 kongeriger (byer) – Kathmandu, Bhaktapur og Patan (eller Lalitpur, som det hed engang). Bhaktapur er på UNESCO's Verdensarvsliste grundet dens rige kultur med velbevarede templer og vidunderligt kunsthåndværk. Byens templer er unikke med mange udførlige udskæringer og finesser i træ, sten og metal. Bhaktapur byder også på noget af Nepals fineste arkitektur. Fra det 14. til det 16. århundrede, da Bhaktapur havde sin storhedstid, var den hovedstad for hele Malla Kongeriget, i dag rangerer den som tredje største by i Kathmandu dalen.
- 3. DAG** **Bhaktapur: Bytur – traditioner, kunsthåndværk og templer**
Sammen med jeres guide er dagen sat af til at udforske Bhaktapur, som på trods af jordskælv og hyppige genopbygninger har beholdt sin middelalderlige charme. Her holdes traditionerne i hævd, og det daglige liv er stadig centreret omkring de gamle vandtanke, der er bygget for at opbevare rent vand til at drikke, vaske sig i og foretage religiøse ceremonier. Den dag i dag fungerer disse vandtanke som landsbyernes sociale samlingspunkt. Indbyggerne i Bhaktapur er hovedsagligt bønder eller kunsthåndværkere som pottemagere, smede eller træskærere. Deres produkter er handelsvarer, der har ernæret byens indbyggere helt tilbage fra det 12. århundrede, hvor varerne blev handlet på ruten mellem Tibet og Indien. I Bhaktapur er en af de store attraktioner Changu Narayan Temple med gude-ørnen, Garuda, der er i færd med at konsumere en slange. Templet hævdes at være dalens ældste, og den inskription, der findes på en afstensøjlerne, er med sikkerhed den ældste steninskrift, der er blevet fundet i Nepal. Her findes også den berømte Garuda-statue fra det 5. århundrede, som knæler foran tempelindgangen samt den vidunderlige tiarmede Vishnu fra samme periode.
- 4. DAG** **Bhaktapur – Bandipur: Videre rejse med imponerende udsigter**
I forlader Kathmandu, og turen ud af byen byder på imponerende udsigter. I passerer Trisulifloden og det massive Marsyangdi Hydroelectric Project Powerhouse og kører forbi gamle landbyer med stenhuse. De grønne risstrå, der dyrkes overalt,

står på sirligt ordnede terrasser med bjergene i baggrunden. I ender i Bandipur, en lille by på en bjergside beliggende en kilometer oppe.

5. DAG

Bandipur: Bytur til silkefarme og templer

Den originale Bandipur var en simpel Magar landsby, men i 1800-tallet blev den koloniseret af Newarerne fra Bhaktapur og blev herefter et velstående center for beklædningsfremstilling og et handelsstop på den berømte Indien-Tibet rute. I dag producerer Bandipur stadig silketråd, og der findes en lille silkefarm en kort gåtur fra byens basar. Ellers spindes silketråden i hjemmene og sælges herefter til brug for produktion af tørklæder og gulvtæpper. Bandipur er ligesom sin "storebror" Bhaktapur særdeles rig på kunst og kultur, og har desuden en utrolig naturrigdom med skovbeklædte bjergsider og bjergstier der leder de vandreglade til nærliggende landsbyer og interessante templer. Området har op til 24 forskellige typer orkideer. Den smukke lille basar, som ligger på en bjergside, er Bandipurs centrum og hjerte. Her kan man stadig se de velbevarede gamle Newar-bygninger med finurligt træskærerarbejde. I centrum findes også et lille pagodatempel, Bindhyabasini templet, som blandt andre guder huser gudinden Bindhyabasini. Der er en del gode udflugtsmål i nærheden, blandt andet templer som er værd at besøge, og så er der flotte drypstenshuler på bjergsiden (en halv times klatretur op fra hovedvejen), hvor Siddha Cave, som først blev opdaget i 1987, er den største.

6. DAG

Bandipur – Pokhara/Begnas: Afslapning ved spektakulære scenerier

Fra Bandipur tager I videre, vest over Madifloden, kører opad i bjergene, igen med et fantastisk kig over den dybe slugt, der krydses af en hængebro, før I kører nedad mod den brede Sitidal og ender i Pokhara. Turen er i alt 78 km og tager cirka 2 ½ time. Pokhara er en populær turistdestination, kendt for sin åndeløse skønhed og spektakulære scenerier. Denne fortryllende by har et utal af smukke søer og en utrolig udsigt over bjergene, med tre af de største tinder over 8000 meter, tilhørende Annapurna, Dhaulagiri og Manaslu bjergkæderne. Pokhara er et perfekt sted at slappe af og nyde naturens skønhed, som I vil opdage i de næste seks dage, hvor I bliver der for at få ayurvedabehandlinger.

En af Pokharas smukkeste søer er Lake Begnas, og her byder Nepal på ayurveda behandlinger af høj kvalitet med tre af Himalayabjergenes højeste tinder som bagtæppe.

Ayurveda resortet – Begnas Lake Resort – ligger på søens sydlige bred og alle værelser har spektakulær udsigt over bjergene. Værelserne er alle bygget på gamle ris terrasse marker og er nordvendte så man får mest muligt af det smukke landskab serveret lige uden for døren. Værelser er rummelige og bygget i Gurung-stil, det vil sige stenhuse der kan holde på varmen om vinteren og køle om sommeren.

Hotellens have er grøn og frodig med frugttræer og blomster buske. I kan tage en forfriskende dukkert i swimmingpoolen, hvor vandet kommer fra en nærliggende bjerg kilde. Det betyder at vandet kontinuerligt udskiftes og al det det overskydende vand ryger i søen, derfor bruges der heller kemikalier i poolen.

7. – 12. DAG

Begnas Lake Resort: Daglig ayurveda, yoga, ro, fordybelse og forkælelse

I får 6 dage med komplet afslapning, forkælelse, yoga og ayurveda på Begnas Lake Resort, der ligger bedårende på en bjergside med udsigt over floden.

Dagene går først og fremmet med ayurveda behandlingerne, som rent faktisk fylder meget af dagen, fordi krop og hoved arbejder både før, under og efter den egentlige behandling.

Hver morgen starter med yoga inden morgenmaden – vil man have sin egen personlige yogainstruktør kan det bookes mod betaling. Yoga undervisningen foregår i en overdækket pavillon i et stille hjørne af haven, på nær i de kolde måneder hvor det foregår indendørs.

Hver dag modtager I hver især ayurveda behandlinger, der er målrettet jeres personlige kroppe og eventuelle ubalancer, baseret på samtale med lægen. Behandlingerne virker udrensende og foryngende, og giver kroppen mulighed for at få et 're-set' og komme tilbage til større naturlig balance og sundhed.

Når der arbejdes med kroppen arbejdes der også samtidig med psyken, da det hele hænger sammen. Det betyder at der kan komme følelser op til overfladen, som du skal forholde dig til undervejs i processen. Gå ind i det og giv dig selv den ro og fordybelse der skal til, så du fordøjer følelserne og dermed giver slip på dem. Prøv på ikke at lade dig distrahere og flygte væk fra de ting der dukker op.

UDFLUGTS MULIGHEDER:

Selvom at ayurveda foreskriver ro og afslapning mellem behandlingerne er det næsten umuligt ikke at udforske det smukke landskab en smule, og der er flere interessante landsby-stier der byder på muligheder for vandreture. I kan også tage en rolig sejltur rundt på søen, fiske eller kigge på det rige fugleliv.

MEN HUSK I er først og fremmest på ayurveda rejse så prøv at holde fokus, og lyt til kroppen undervejs.

13. DAG

Begnas – Pokhara – Kathmandu: Bytur i Pokhara og køretur gennem Nepals skønne natur

I foretager en blid landing efter ayurvedaen og har en halv dag med sightseeing i Pokhara by, hvor I blandt andet skal se Bindhyabasini templet, der blev opført i det 17. århundrede og er helligt for den store gudinde Durga, som tilbedes her i form af en saligram (som er en art fossilsten, der kun findes i den hellige flod Kali Gandaki, dybt inde i Nepals bjerge).

Bhimsen templet er tilegnet en gammel Newari handelsgod og dekoreret med erotiske udskræmninger. Her kan du også købe kurve og keramik, der fremstilles i store mængder på det omkringliggende torv. Herudover er det værd at besøge Devi Falls, som er beliggende tæt på Tashling Tibetan Refugee center samt Gupteswar Mahadevhulen og Setiflodens slugt.

Efter sightseeing bliver I hentet af jeres chauffør og kører tilbage til Kathmandu – en køretur på 5-6 timer.

14. DAG

Kathmandu: Templer, stupaer og den levende gudinde

I dag er dagen, hvor hovedstadens største seværdigheder skal udforskes. I starter på Kathmandu Durbar Square, som summer af liv og er byens mest populære turistattraktion og på Verdensarvslisten. Det er her, at kongerne blev kronet og tilbedt. Torvet har flere end 50 monumenter, hvoraf det mest berømte er Kumari Bahal, det overdådigt dekorerede hjem for den kongelige Kumari, den levende gudinde, som er en manifestation af gudinden Durga i form af en lille menneskepige, som er særligt udvalgt til den prestigefyldte opgave. I kan også besøge Jagannath Mandir, et tempel fra det 14. århundrede og det ældste i området. I templets trappetrin er indgraveret inskriptioner på mange sprog. I kan vælge at se Taleju Mandir, et af de største og fineste templer i hele dalen. Det er dedikeret til værtsguden for den kongelige familie, Taleju Bhawani, en arrig form af gudinden Durga, der engang krævede blodige menneskeofringer. For at få et pust af et mere

moderne Nepal kan Freak Street besøges, det var det berømte hippie-hang-out i de sene tressere og tidligere halvfjerdserne. Her mødtes rejsende fra hele verden. I dag er hippierne for længst forsvundet, men gaden har bevaret sit navn, og der er enkelte steder, som stadig afspejler den svundne æra.

Swayambhunath er en af de ældste og mest respekterede helligdomme i landet. Den store hvide kuppel og det glimtende gyldne spir samt de altseende øjne er ikke kun dalens landemærke, men også Nepals vartegn. Denne stupa (buddhistisk helligdom) er et yndet pilgrimsmål. Buddhas fødselsdag, Det Tibetanske Nytår samt Gunla, som er en månedlang festival, fejres her med pomp og pragt. Du kan komme op til helligdommen ved at klatre de 365 trin op ad bjergsiden, eller du kan vælge at køre ad den kringlede vej på den anden side af bjerget. Der findes også mange andre templer i komplekset, hold især øje med det mystiske Shantipur Tempel, som siges at være beboet af tantra-dyrkeren Shantikar Acharya, hvis meditation har holdt ham i live siden det 8. århundrede. For nyligt er også tilbygget en gigantisk næsten 30 meter høj Buddha-statue.

15. DAG

Kathmandu: Boudha, pilgrimme, buddhisme & hinduisme

Efter morgenmaden skal I besøge flere af Kathmandus attraktioner.

Engang var Boudha et kongerige i kongeriget. Juvelen i dens krone var dengang – og er stadig – Boudhanath Stupa, som pilgrimme fra hele den buddhistiske verden har tilbedt i mange århundreder. Der er livligt omkring stupaen og her får I masser af muligheder for at få pirret nysgerrigheden. I Boudha har Chini lamaerne gennem 3 inkarnationer siddet på guvernørposten og ageret som mellemmand mellem den nepalesiske regering og tibetanere, der rejste frem og tilbage til Indien som pilgrimme. Fra midten af det 19. århundrede og frem til den tredje Chini Lamas bortgang i 1982 var disse lamaer substantielle i at forøge Boudhanaths religiøse og sociale betydning.

I kan også besøge det vigtigste hindutempel i Nepal. Det hedder Pashupatinath (Herren over dyrene) og er landets beskytter. Det er et fascinerende tempelkompleks med mange arya ghats (kremationspladser) ved bredden af Bagmatifloden. Det mest imponerende er hovedtemplet med dets tag i Pagoda-stil og i forgrunden den 300 år gamle bronze Nandi, som er Shivas tyr. Templet huser også den 2 meter høje lingam (Shivas falliske symbol), som har et ansigt på hver af de fire sider. Denne lingam menes at være fra det 14. århundrede og er ét af de vigtigste pilgrimssteder for tilbedere af guden Shiva fra hele verden. Festivalerne Teej (kvindernes festival) og Maha Shivaratri (Shivas nat) samler i titusindvis af pilgrimme, men det er Naga Sadhuerne (de nøgne asketer) som får størst opmærksomhed med deres frygtindgydende udseende. De er splitter nøgne, smurt ind i aske og med lange dreadlocks. Husk at sætte ekstra hukommelse i kameraet.

16. DAG

Hjemrejse fra Kathmandu – København

Så går turen hjemad igen med bagagen fuld af oplevelser og indtryk.

INDKLUDERET

- Fly København-Kathmandu t/r & lufthavnsskatter og afgifter pt
- Ophold i delt dobbeltværelse m. morgenmad
- Ayurvedisk helpension i Begnas
- 6 dages ayurvediske behandlinger og yoga
- Al transport som nævnt i egen bil med chauffør
- Lokal engelsktalende guide på ture nævnt i programmet
- Entré til sights og monumenter besøgt på ture nævnt i programmet

IKKE INKLUDERET

Forsikringer, visum til Indien og Nepal, fakturagebyr 90 kr. og frivilligt bidrag til NGO 7 kr. & alt ikke beskrevet under "Inkluderet" såsom forplejning udover nævnte og drikkepenge.

7. marts 2019