



Yoga Retreat in Rishikesh

01.03. bis 16.03.25



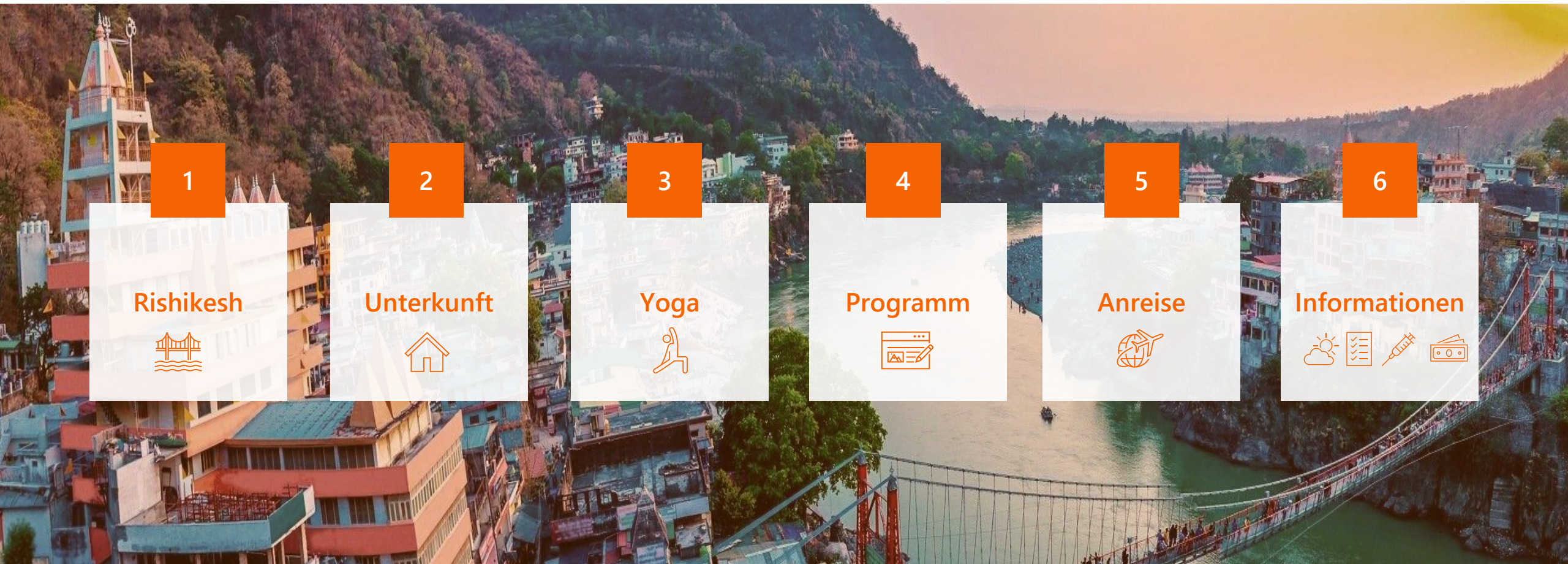
┌ BEGLEITET MICH ZU MEINEN **YOGA WURZELN**. DORTHIN, WO MEIN PERSÖNLICHER YOGAWEG BEGONNEN HAT.

LERNT **YOGI ARVIND JI** KENNEN.
EINEN MEINER LEHRER.

LASST UNS **GEMEINSAM** WACHSEN,
PRAKTIZIEREN, UND INSPIRIEREN.

GLEICHZEITIG BLEIBT AUSREICHEND ZEIT
RISHIKESH, DIE EINDRUCKSVOLLE WELT-
HAUPTSTADT DES YOGAS ZU ENTDECKEN.

YOGA RETREAT IN RISHIKESH VOM 01.03. BIS 16.03.2025 MIT YOGA SANSKRITI





RISHIKESH



Rishikesh (Hindi: ऋषिकेश, Ṛṣikeś) ist ein Pilgerort im indischen Bundesstaat Uttarakhand mit etwa 75.000 Einwohnern und liegt am heiligen Fluss Ganges.

Am Rande des Himalayas in Nordindien gelegen, ist Rishikesh als das Tor in den Himalaya bekannt.

Benannt wurde der alte Pilgerort des Hinduismus nach Hrishikesh, einem Beinamen Vishnus. Das Wort Hrishikesh bedeutet "Meister der Sinne,,.

Der Ort gehört zu den machtvollsten spirituellen Kraftorten auf der ganzen Welt, daher haben sich dort seit Jahrtausenden immer wieder Menschen niedergelassen, um spirituell zu praktizieren.

Im Westen wurde der Ort bekannt, weil in den 1960er Jahren u.a. die Beatles Rishikesh aufsuchten. Heute begeben sich viele Menschen nach Rishikesh um Yoga zu lernen. Der Ort besitzt mittlerweile den Ruf als "Hauptstadt des Yogas,,.

WIR ÜBERNACHTEN IM HOTEL CORDELIA INN. ZENTRAL, ABER DENNOCH RUHIG.



Pradeep, your host



Welcome to Hotel Cordelia Inn, where your comfort is our top priority. As the General Manager, I take great pride in providing a warm and inviting atmosphere for all of our guests. With years of experience in the hospitality industry, I understand the importance of attention to detail and personalized service. Rest assured, our team is dedicated to ensuring that your stay with us is nothing short of exceptional. From our well-appointed rooms to our delicious breakfast offerings, every aspect of your experience has been carefully curated to exceed your expectations. Cordelia Inn is the perfect choice for your stay.

PRAKTIZIEREN WERDEN WIR MIT YOGI ARVIND JI UND WEITEREN LEHRERN DER YGOASCHULE YOG DHAM.



Yogi Arvind Ji



Arvind born in a village in the Himalayas and he hails from a family of Scholars who followed on the path of Ayurveda and Yoga. He has been practising yoga ever since he was 7 years old. He completed his education in Arts and started teaching yoga full fledged.

He travelled to countries like China, Russia, France, Indonesia, Thailand to name a few. Spreading his knowledge and expertise in the field of Yoga. Upon his return from China, he founded his yoga school. Today he runs Rishikesh Yog Dham with all his might and dedication with a sole purpose to spread the knowledge of yoga to as many as he can reach out to.

He is a favourite of many who come to Rishikesh seeking in-depth knowledge of this subject. He is a Yoga Alliance USA registered E-RYT with a teaching experience of 14 years.

EIN EXEMPLARISCHER TAGESABLAUF.
DAS KONKRETE PROGRAMM KÖNNT IHR DEM ANHANG ENTNEHMEN.



Monday | 3rd of March

07:00 to 07:30 AM - Shatkarma ☐
07:30 to 08:00 AM - Pranayama 🧘🗨️
08:00 to 09:00 AM - Hatha yoga ⚡
09:15 to 10:00 AM - Breakfast 🍳
11:00 to 12:00 PM - Yoga philosophy / Ayurveda class
01:00 to 02:00 PM - Lunch 🍲
02:00 to 04:30 PM - Free time
04:30 to 06:15 PM - Flow yoga 🧘👉
06:15 to 07:15 PM - Meditation 🧘🔋
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍴

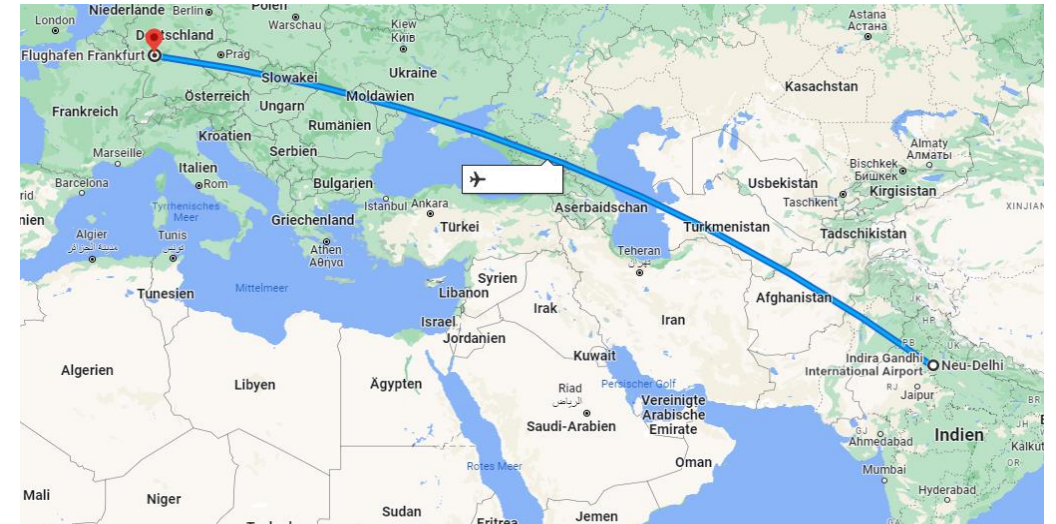


Kunjapuri Mala
Ancient Temple



Aarti ceremony
along Ganges river

ANREISE & ABREISE



FRANKFURT TO DELHI	01.03.2025	DELHI TO FRANKFURT	16.03.2025
OPERATED BY AIR INDIA		OPERATED BY AIR INDIA	
<p>AI 120 BOEING 787-8</p> <p>20:00 FRANKFURT (FRA) Frankfurt Main International Airport (FRA) Terminal 1</p>	7h 40min	<p>AI 121 BOEING 787-8</p> <p>13:35 DELHI (DEL) Indira Gandhi International Airport (DEL) Terminal 3</p>	8h 55min
<p>AI 120 BOEING 787-8</p> <p>08:10 DELHI (DEL) (+1 day) Indira Gandhi International Airport (DEL) Terminal 3</p>		<p>AI 121 BOEING 787-8</p> <p>18:00 FRANKFURT (FRA) Frankfurt Main International Airport (FRA) Terminal 1</p>	

Wir fliegen am 01.03. um 20:00 von Frankfurt (FRA) nach Delhi (DEL). Ankunft hier am nächsten Morgen um 08:10 Uhr. Wir nehmen dann einen kurzen Anschlussflug nach Rishikesh (Dehra Dun / DED).

Am 15.03. fliegen wir nachmittags von Dehra Dun nach Delhi. Dort werden wir u.a. noch einen Tempel besichtigen und die Reise mit einem gemeinsamen Abendessen ausklingen lassen. ÜN in Delhi. Den Langstreckenflug von Delhi nach Frankfurt treten wir am 16.03. um 13:35 an.

Selbstverständlich kann jeder seine Anreise auch individuell gestalten.

INFORMATIONEN



Wetter

Die beste Reisezeit für Rishikesh ist von Januar bis März und Oktober bis Dezember. Zu dieser Jahreszeit sind die Temperaturen warm und es fällt fast kein Niederschlag. Im Durchschnitt beträgt die Temperatur im März maximal 27° und mindestens 13° Grad. Ø Sonnenstunden: 10



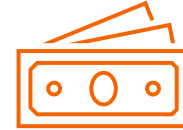
Visum

Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise nach Indien ein Visum. Das Visum muss vor der Einreise bei einer indischen Auslandsvertretung oder als e-Visa beantragt werden. Z.B. <https://evisaindien.de/evisa-applicant-details.aspx> Das e-tourist Visa für 30 Tage kostet aktuell 59€.



Impfungen

Als Reiseimpfungen werden Impfungen gegen Hepatitis A, Typhus und Poliomyelitis empfohlen. Bitte aber individuell mit deinem Arzt, oder z.B. der Impfabulanz im Gesundheitsamt Düsseldorf auf der Kölnerstrasse abklären. <https://www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/>



Kosten

Die Kosten im Doppelzimmer belaufen sich auf ab 1.600€ pro Person ab/bis Rishikesh. Plus eine ÜN in Delhi. Im Preis enthalten sind die Unterkünfte, 3 Mahlzeiten pro Tag, Yoga Praxis und Ausflüge. Es gibt eine begrenzte Anzahl an Einzelzimmern. Der Aufschlag hierfür beträgt 300€.

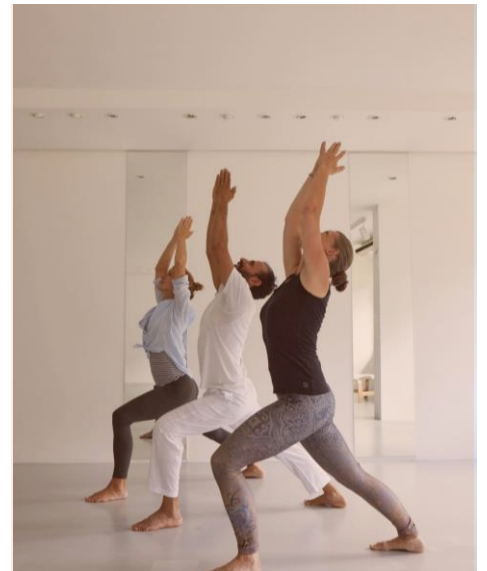
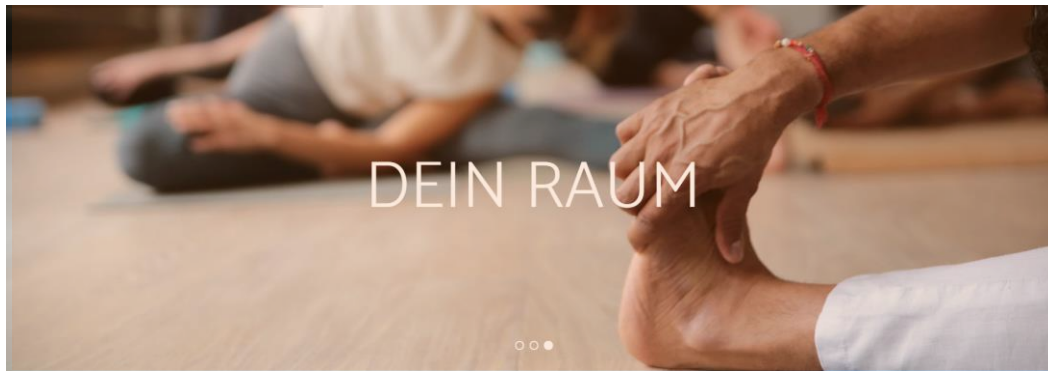
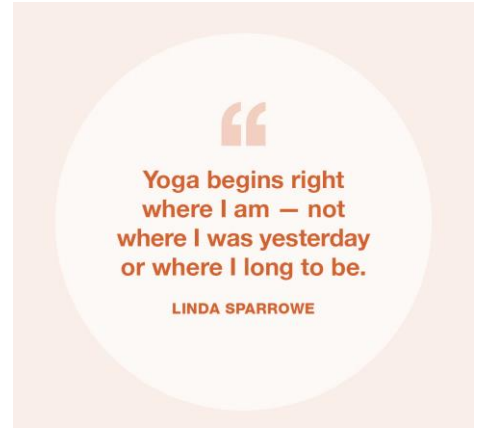
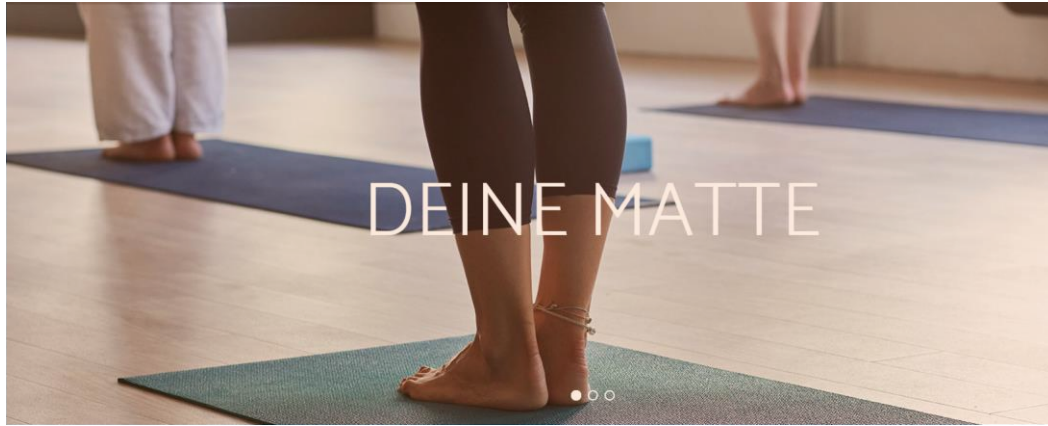
Es fallen 25% (400€ bzw. 475€) Anzahlung bei Buchung an. Der Restbetrag muss 4 Wochen vor Reisebeginn beglichen werden.
Stornierungskosten: bis 60 Tage vor Reiseantritt 30% des Reisepreises. 59-20 Tage = 75%. Ab 19 Tage = 100%
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung und einer Reisekrankenversicherung. Buchbar z.B. über den ADAC: <https://www.adac.de/produkte/versicherungen/ratgeber/reiseversicherung-wichtig-sinnvoll/>

AM 14.03. WERDEN WIR EIN RAUSCHENDES FARBENFEST IM ZUGE DER HOLI FEIERLICHKEITEN MITERLEBEN DÜRFEN



Holi ist das traditionelle indische Frühlingsfest mit hinduistischen Wurzeln. Die Menschen feiern den Sieg des Frühlings über den Winter, bzw. den Triumph des Guten über das Böse und bewerfen sich mit gefärbtem Pulver.





ANHANG | UNSER TAGES-PROGRAMM IM DETAIL



2nd March (Sunday)



05:30 to 06:30 PM - Welcome ceremony 🙏😊
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍽️

3rd March (Monday)

07:00 to 07:30 AM - Shatkarma ☐
07:30 to 08:00 AM - Pranayama 🧘🗣️
08:00 to 09:00 AM - Hatha yoga ⚡
09:15 to 10:00 AM - Breakfast 🍳
11:00 to 12:00 PM - Yoga philosophy / Ayurveda class
01:00 to 02:00 PM - Lunch 🍲
02:00 to 04:30 PM - Free time
04:30 to 06:15 PM - Flow yoga 🧘🔥
06:15 to 07:15 PM - Meditation 🧘📱
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍽️

4th March (Tuesday)

07:00 to 07:30 AM - Shatkarma ☐
07:30 to 08:00 AM - Pranayama 🧘🗣️
08:00 to 09:00 AM - Hatha yoga ⚡
09:15 to 10:00 AM - Breakfast 🍳
11:00 to 12:00 PM - Yoga philosophy / Ayurveda class
01:00 to 02:00 PM - Lunch 🍲
02:00 to 04:30 PM - Free time
04:30 to 06:15 PM - Flow yoga 🧘🔥
06:15 to 07:15 PM - Meditation 🧘📱
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍽️

5th March (Wednesday)

04:00 to 09:00 AM - Temple trekking
09:15 to 10:00 AM - Breakfast 🍳
11:00 to 12:00 PM - Yoga philosophy / Ayurveda class
01:00 to 02:00 PM - Lunch 🍲
02:00 to 04:30 PM - Free time
04:30 to 06:15 PM - Flow yoga 🧘🔥
06:15 to 07:15 PM - Meditation 🧘📱
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍽️

6th March (Thursday)

07:00 to 07:30 AM - Shatkarma ☐
07:30 to 08:00 AM - Pranayama 🧘🗣️
08:00 to 09:00 AM - Hatha yoga ⚡
09:15 to 10:00 AM - Breakfast 🍳
11:00 to 12:00 PM - Yoga philosophy / Ayurveda class
01:00 to 02:00 PM - Lunch 🍲
02:00 to 04:30 PM - Free time
04:30 to 06:15 PM - Flow yoga 🧘🔥
06:15 to 07:15 PM - Meditation 🧘📱
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍽️

7th March (Friday)

06:00 to 09:00 AM - Beach yoga 🏖️🧘
09:15 to 10:00 AM - Breakfast 🍳
11:00 to 12:00 PM - Yoga philosophy / Ayurveda class
01:00 to 02:00 PM - Lunch 🍲
02:00 to 04:30 PM - Free time
04:30 to 06:15 PM - Flow yoga 🧘🔥
06:15 to 07:15 PM - Meditation 🧘📱
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍽️

8th March (Saturday)

07:00 to 07:30 AM - Shatkarma ☐
07:30 to 08:00 AM - Pranayama 🧘🗣️
08:00 to 09:00 AM - Hatha yoga ⚡
09:15 to 10:00 AM - Breakfast 🍳
11:00 to 12:00 PM - Yoga philosophy / Ayurveda class
01:00 to 02:00 PM - Lunch 🍲
02:00 to 04:30 PM - Free time
04:30 to 06:15 PM - Flow yoga 🧘👤
06:15 to 07:15 PM - Meditation 🧘📱
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍽️

9th March (Sunday)

06:30 to 08:30 AM - Nature walk 🏠
09:15 to 10:00 AM - Breakfast 🍳
11:00 to 12:00 PM - Yoga philosophy / Ayurveda class
01:00 to 02:00 PM - Lunch 🍲
02:00 to 04:30 PM - Free time
05:00 to 08:00 PM - Ganga aarti 🙏
08:30 to 09:00 PM - Dinner 🍽️

10th March (Monday)

07:00 to 07:30 AM - Shatkarma ☐
07:30 to 08:00 AM - Pranayama 🧘🗣️
08:00 to 09:00 AM - Hatha yoga ⚡
09:15 to 10:00 AM - Breakfast 🍳
11:00 to 12:00 PM - Yoga philosophy / Ayurveda class
01:00 to 02:00 PM - Lunch 🍲
02:00 to 04:30 PM - Free time
04:30 to 06:15 PM - Flow yoga 🧘👤
06:15 to 07:15 PM - Meditation 🧘📱
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍽️

11th March (Tuesday)

07:00 to 07:30 AM - Shatkarma ☐
07:30 to 08:00 AM - Pranayama 🧘🗣️
08:00 to 09:00 AM - Hatha yoga ⚡
09:15 to 10:00 AM - Breakfast 🍳
11:00 to 12:00 PM - Yoga philosophy / Ayurveda class
01:00 to 02:00 PM - Lunch 🍲
02:00 to 04:30 PM - Free time
04:30 to 06:15 PM - Flow yoga 🧘👤
06:15 to 07:15 PM - Meditation 🧘📱
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍽️

12th March (Wednesday)

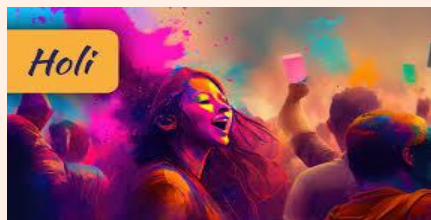
07:00 to 07:30 AM - Shatkarma ☐
07:30 to 08:00 AM - Pranayama 🧘🗣️
08:00 to 09:00 AM - Hatha yoga ⚡
09:15 to 10:00 AM - Breakfast 🍳
11:00 AM - Resort outing
(All activities will be informed on the scheduled day)
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍽️

13th March (Thursday)

07:30 to 08:30 AM - Hatha yoga ⚡
09:00 to 09:30 AM - Breakfast 🍳
11:00 AM - Comeback to ashram and rest
01:00 to 02:00 PM - Lunch 🍲
02:00 to 04:30 PM - Free time
04:30 to 06:15 PM - Flow yoga 🧘👤
06:15 to 07:15 PM - Meditation 🧘📱
07:30 to 08:00 PM - Dinner 🍽️
10:00 PM - Lights off 🌃

14th March (Friday)

07:30 to 09:00AM - Hatha Yoga
09:00 to 09:30AM - Breakfast
09:30 to 01:00PM Holi celebration 🍌



15th March (Saturday)

07:00 to 07:30AM - Shatkarma
07:30 to 08:00AM - Pranayama
08:00 to 09:00AM - Hatha yoga
09:00 to 09:30AM - Breakfast
12:10 PM - check out.

CHECK OUT

Gemeinsamer Flug nach Delhi (nicht in den Kosten enthalten)

16th March (Sunday)

