



Yoga und achtsames Lodge-Trekking

Angebot 315, Privattour 14 Tage Trekking mittel in der Helmabu Langtang-Region, Nepal

Internet: <https://www.enjoy-nepal.de/Yoga-und-achtsames-Lodge-Trekking.html>

Dieses Angebot ist gültig bis zum 26.06.2024

Stand: 15.05.2024, Seite: 1



Eckdaten und Preise

	Pers.	Fester Termin
14 Tage Yoga und achtsames Lodge-Trekking	4	<i>Okt</i> € 2.080,00
* Privattour, Trekking mittel	5-6	€ 1.920,00
	7+	€ 1.840,00



Yoga und achtsames Lodge-Trekking

Angebot 315, Privattour 14 Tage Trekking mittel in der Helambu Langtang-Region, Nepal

Internet: <https://www.enjoy-nepal.de/Yoga-und-achtsames-Lodge-Trekking.html>

Dieses Angebot ist gültig bis zum 26.06.2024

Stand: 15.05.2024, Seite: 2



Tourverlauf

Tag 1

Tag der Anreise

Zielort

Information Abholung am Flughafen und Transport in Dein Hotel.

Tag 1

Tag zur freien Verfügung

Zielort Thamel (1.300 m)

Per Auto/Taxi 1:00 Stunden Fahrzeit im privaten Auto oder Taxi

Unterkunft Eine Übernachtung im Hotel, Übernachtung mit Frühstück (ÜF), 3 Sterne

Information Nach der Ankunft am Flughafen KTM bringen wir dich in dein Hotel in Thamel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Wenn du Lust und Zeit hast lohnt sich ein Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Hier kannst du Geld wechseln und die letzten Besorgungen machen bevor es in die Berge geht.

Tag 2

Tag zur freien Verfügung

Zielort Thamel (1.300 m)

Per Auto/Taxi 1:00 Stunden Fahrzeit im privaten Auto oder Taxi

Unterkunft Eine Übernachtung im Hotel, Übernachtung mit Frühstück (ÜF), 3 Sterne



Yoga und achtsames Lodge-Trekking

Angebot 315, Privattour 14 Tage Trekking mittel in der Helmabu Langtang-Region, Nepal

Internet: <https://www.enjoy-nepal.de/Yoga-und-achtsames-Lodge-Trekking.html>

Dieses Angebot ist gültig bis zum 26.06.2024

Stand: 15.05.2024, Seite: 3

Tourverlauf

Information Heute ist ein Tag im Kathmandu Valley mit allen wichtigen Sehenswürdigkeiten gepalnt. Am Morgen ist viel Zeit um sich am Pashupathinath umzusehen, mittags würde der große Stupa „Big Boudnath und am Nachmittag Bhaktapur auf dem Programm stehen.

Tag 3

Saybrubensi

Zielort Saybrubensi (1.582 m)
Per Bus 8:00 Stunden Fahrzeit
Unterkunft Eine Übernachtung in der Lodge/Teahouse, Halbpension (HP)
Information In aller Frühe fährt der Bus in Richtung Saybrubensi.

Tag 4

Thulo Saybru

Zielort Thulo Saybru (2.189 m)
Per Trekking 4:00 Stunden
Unterkunft Eine Übernachtung in der Lodge/Teahouse, Vollpension (VP)
Information Heute beginnt der Trekk in Richtung Gosainkund. Der Ort Saybrubensi ist klein und schnell sieht man ihn im Tal hinter sich. Entlang des Langtang Khola führt der Weg durch wunderschöne Wälder und über viele Stufen hinauf nach Thulo Saybru.

Tag 5

Shing Gompa

Zielort Shing Gompa (3.350 m)
Per Trekking 5:00 Stunden
Unterkunft Eine Übernachtung in der Lodge/Teahouse, Vollpension (VP)
Information Der heutige Aufstieg hat es in sich. Es geht über ca. fünf Stunden weiter bergauf bis in den kleinen Ort Shing Gompa. Lass dir Zeit, es ist nicht schlimm wenn du eine oder zwei Stunden länger für den Aufstieg brauchst.
Der Weg lohnt sich, die Aussicht ist grandios und die Käserei im Ort lädt zu einer Käseverkostung ein. Die Lodges in Shing Gompa sind wirklich nett, gutes Essen und ein warmer Ofen warten auf dich nach dem anstrengenden Tag.



Yoga und achtsames Lodge-Trekking

Angebot 315, Privattour 14 Tage Trekking mittel in der Helmabu Langtang-Region, Nepal

Internet: <https://www.enjoy-nepal.de/Yoga-und-achtsames-Lodge-Trekking.html>

Dieses Angebot ist gültig bis zum 26.06.2024

Stand: 15.05.2024, Seite: 4

Tourverlauf

Tag 6

Laurebina

Zielort	Laurebina (3.967 m)
Per	Trekking 4:00 Stunden
Unterkunft	Eine Übernachtung in der Lodge/Teahouse, Vollpension (VP)
Information	Die heutige Etappe ist kurz, in vier Stunden sollten die 600 Höhenmeter geschafft sein. Wenn du früh aufbrichst hast du genügend Zeit Fotos zu machen und viele kleine Pausen zum Verschnaufen einzulegen. Ein traumhafter Ausblick auf den Himalaya-Hauptkamm wartet unterwegs auf dich. Genieße den Weg und lass dir Zeit...

Tag 7

Gosainkund

Zielort	Gosainkund (4.381 m)
Per	Trekking 5:00 Stunden
Unterkunft	Eine Übernachtung in der Lodge/Teahouse, Vollpension (VP)
Information	Der Höhepunkt der Tour steht heute an. Die Etappe ist kurz und Gosainkund sollte nach knapp vier Stunden erreicht sein. Auf dem Weg hast du wunderbare Ausblicke auf die Himalaya-Range. Gegen Mittag solltest du an den „heiligen Seen von Gosainkunda“ angekommen sein. Wenn du noch Lust und Kraft hast kannst du am Nachmittag einen der umliegenden Aussichtsgipfel besteigen.

Tag 8

Tagesetappe Ausflug zu den Seen Gosainkund

Zielort	Ausflug zu den Seen Gosainkund (4.381 m)
Per	Trekking 7:00 Stunden



Yoga und achtsames Lodge-Trekking

Angebot 315, Privattour 14 Tage Trekking mittel in der Helmabu Langtang-Region, Nepal

Internet: <https://www.enjoy-nepal.de/Yoga-und-achtsames-Lodge-Trekking.html>

Dieses Angebot ist gültig bis zum 26.06.2024

Stand: 15.05.2024, Seite: 5

Tourverlauf

Information Wenn du heute Lust hast kannst du den Surya Peak (5145 Meter) besteigen. Vorbei an den Seen von Gosainkund geht es, früh am Morgen, in ca. 3-4 Stunden zum Surya Peak. Der Rundblick von der Everest-Region im Osten bis zu den 8000ern Annapurna und Manaslu im Westen ist unbeschreiblich. Die Besteigung des 5145 m hohen Gipfels ist der sportliche Höhepunkt dieser Tour.

Wenn du es lieber langsam angehen möchtest kannst du einen Ausflug um die Seen machen. Bei gutem Wetter strahlen die Seen in tiefblauer Farbe. Einmal im Jahr sind die Seen auch ein beliebtes Pilgerziel der Anhänger Shivas. Eine Rundwanderung lohnt sich. Wenn du heute früh aufstehen möchtest, kannst du auch beide Ausflüge machen. Für das Fotoalbum lohnen sich beide Touren, morgens der Sonnenaufgang am Surya Peak und der Sonnenuntergang an den Seen.

Tag 8

Gosainkund

Zielort Gosainkund (4.381 m)

Per Trekking 2:00 Stunden

Unterkunft Eine Übernachtung in der Lodge/Teahouse, Vollpension (VP)

Information Wenn du noch Lust und Zeit hast könntest du nach Sonnenuntergang noch den Sternenhimmel fotografieren, hier ist der perfekte Ort dafür, da hier kein künstliches Licht die Sicht stört. Ein schöner Tag mit vielen Eindrücken...

Tag 9

Gopte

Zielort Gopte (3.067 m)

Per Trekking 6:00 Stunden

Unterkunft Eine Übernachtung in der Lodge/Teahouse, Vollpension (VP)

Information Über den 4610 Meter hohen Laubina La (La=Pass) geht es in Richtung Kathmandu Valley. Heute kannst du in Phedi, gleich nach dem Pass oder in Ghopte ca. eine Stunde entfernt übernachten. Egal wo du übernachten möchtest, der Abstieg ist nicht so einfach und du solltest Trekking-Stöcke dabei haben um die Knie zu entlasten.



Yoga und achtsames Lodge-Trekking

Angebot 315, Privattour 14 Tage Trekking mittel in der Helmabu Langtang-Region, Nepal

Internet: <https://www.enjoy-nepal.de/Yoga-und-achtsames-Lodge-Trekking.html>

Dieses Angebot ist gültig bis zum 26.06.2024

Stand: 15.05.2024, Seite: 6

Tourverlauf

Tag 10	Tharepati	
	Zielort	Tharepati (3.600 m)
	Per	Trekking 6:00 Stunden
	Unterkunft	Eine Übernachtung in der Lodge/Teahouse, Vollpension (VP)
	Information	Vorbei an Wasserfällen und durch Rhododendronwälder geht es heute in das kleine Dorf Tharepati. Der Ort hat eine gute Lage auf einem Bergkamm mit bester Sicht auf die umliegenden Berge.
<hr/>		
Tag 11	Melamchigaon	
	Zielort	Melamchigaon (2.530 m)
	Per	Trekking 5:00 Stunden
	Unterkunft	Eine Übernachtung in der Lodge/Teahouse, Vollpension (VP)
	Information	Extra Tag
<hr/>		
Tag 12	Tarkeghyang	
	Zielort	Tarkeghyang (2.586 m)
	Per	Trekking 5:00 Stunden
	Unterkunft	Eine Übernachtung in der Lodge/Teahouse, Vollpension (VP)
	Information	Bergauf 710 Meter Bergab 730 Meter
<hr/>		
Tag 13-15	Nagarkot	
	Zielort	Nagarkot (1.920 m)
	Unterkunft	Zwei Übernachtungen im Hotel, Übernachtung mit Frühstück (ÜF)



Yoga und achtsames Lodge-Trekking

Angebot 315, Privattour 14 Tage Trekking mittel in der Helambu Langtang-Region, Nepal

Internet: <https://www.enjoy-nepal.de/Yoga-und-achtsames-Lodge-Trekking.html>

Dieses Angebot ist gültig bis zum 26.06.2024

Stand: 15.05.2024, Seite: 7

Tourverlauf

Information Trekking nach Kakani (5 Stunden), Fahrt nach Nargakot.
In Nagarkot kannst du dich von den Anstrengungen der Trekkingtage erholen und die zahlreichen Eindrücke nachwirken lassen. Nagarkot ist ein kleiner Ort, aber die eigentliche Attraktion der fantastische Blick auf die Gebirgskette des Langtang-Himalayas von der Annapurna bis zum Everest-Massiv mit den Gipfeln des Langtang Lirung I (7.226 m) und des Gan Chenpo (6.387 m). Bei guter Fernsicht ist sogar der Shisha Pangma (8.027 m) zu erkennen. Den besten Blick hat man in den frühen Morgenstunden und am Spätnachmittag. Ansonsten braucht man natürlich auch ein wenig Glück, dass keine Wolken den Blick verdecken. In dieser spektakulären Kulisse macht die Yogaeinheit am Abend besonders viel Freude.
Optional kannst du den Sonnenaufgang über der Himalaya-Range erleben oder eine Trekking-Rundtour auf dem Naturtrail um Nagarkot (3 – 4 Stunden) durchführen.

Tag 15

Tag der Abreise

Zielort

Per Auto/Taxi 1:00 Stunden Fahrzeit im privaten Auto oder Taxi

Information Abholung an Deinem Hotel und Fahrt zum Flughafen



Yoga und achtsames Lodge-Trekking

Angebot 315, Privattour 14 Tage Trekking mittel in der Helmabu Langtang-Region, Nepal

Internet: <https://www.enjoy-nepal.de/Yoga-und-achtsames-Lodge-Trekking.html>

Dieses Angebot ist gültig bis zum 26.06.2024

Stand: 15.05.2024, Seite: 8



Services

Allgemeines

- * Ein gemeinsames Abendessen zum Kennenlernen und Vorbereitung der Tour.
- * Alle Gebühren und Genehmigungen für den Eintritt in die Nationalparks.
- * Sightseeing laut Plan, inkl. allen Eintrittsgeldern und Guide.
- * Ein bis zwei Yogaeinheiten pro Tag
- * Tägliche Achtsamkeitsübungen und Meditationspraxis

Transferleistungen

- * Shuttle-Service vom Flughafen Kathmandu in Dein Hotel und zurück.
- * Alle für diese Tour erforderlichen Fahrten mit Auto, Taxi oder Bus.

Unterbringung/Verpflegung

- * Hotel in Kathmandu, 3 Sterne Standard.
- * Alle Übernachtungen in den Lodges während des Treks mit Frühstück/Mittag/Abendessen "a la Carte"
- * Hotel in Nagarkot 2-3 Sterne Standard.
- * Verpflegung wie im Verlauf beschrieben



Yoga und achtsames Lodge-Trekking

Angebot 315, Privattour 14 Tage Trekking mittel in der Helmabu Langtang-Region, Nepal

Internet: <https://www.enjoy-nepal.de/Yoga-und-achtsames-Lodge-Trekking.html>

Dieses Angebot ist gültig bis zum 26.06.2024

Stand: 15.05.2024, Seite: 9

Services

Personal

- * Min. ein erfahrener englischsprachiger Tourguide.
- * Träger während des Trekkings
- * Yoga-Lehrer/in für den Trek

Nicht enthalten

- * Getränke.
- * Trinkgeld für Deine Crew, wenn es Dir gefallen hat.
- * Visa für Nepal
- * Ausrüstung für deine Yoga-Praxis- Yogamatte, Sitzkissen, Decke (kann in Kathmandu erworben werden).
- * Langstreckenflug nach Kathmandu