



## Varanasi Intensives Erleben in der spirituellsten Stadt Indiens

### Highlights

- ➔ Ashram und NGO-Besuche
- ➔ Seideverarbeitung
- ➔ Spaziergänge, Fahrradtour und Ganges-Bootstour
- ➔ Kushti-Ringer, Tempel und Ghats

### Eckdaten

8 Tage

Anforderungen: Zeit und Offenheit für eine ganz andere Welt

gute Reisezeit: September bis März

Flug Deutschland/Europa – Varanasi (o.ä.) - Deutschland/Europa extra

### Tag 1

#### xxx - Varanasi

Ankunft per Zug oder Flug in Varanasi. Abholung und Fahrt zur Unterkunft. Zum Abend Aarti am Dasashwamedh Ghat. Hier kommen zahlreiche Gläubige zusammen um die berührende Zeremonie mit Feuer, Musik und Gesang zu erleben.

Übernachtung: Ganges View Hotel

Mahlzeiten: Abendessen

Sonstiges: Abholung und Transfer, Guide

### Tag 2

#### Varanasi

Frühmorgens zum Sonnenaufgang geht es auf eine Bootstour auf dem Ganges. Die frühmorgendliche Atmosphäre ist sehr besonders. Nach dem Frühstück Aufbruch zur Besichtigungstour: Kashi Vishwanath Tempel, Hanuman Tempel, Banaras Hindu University, Bharat Mata Tempel, Durga Tempel.... Varanasi hat runde 5.000 Tempel und 84 Ghats. Einige Tempel

sind für Nicht-Hindus nicht besuchbar, aber es gibt genügend andere. Am Nachmittag gibt es einen geführten Spaziergang durch die verwinkelten Gassen der Altstadt.

Übernachtung: Ganges View Hotel  
Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen  
Sonstiges: Guide, Eintrittskosten, Bootstour, Auto



### Tag 3

#### Varanasi

Wieder geht es frühmorgens aus den Federn. Aber zu dieser Zeit ist Varanasi mit am Schönsten. Und so starten die Morgenprogramme des Subah-e-Banaras auch zeitig für einen guten Start in den Tag. Vedisches Chanting, Musik, Huldigungen der 5 Elemente und Yoga werden über 2 Stunden praktiziert (5-7:00 Uhr). Danach schmeckt das Frühstück besonders gut.

Danach geht es gleich weiter mit dem Erkunden der spirituellen Welt Varanasis. Der Besuch diverser Ashrams (Orte der spirituellen Praxis) steht auf dem Programm. Selbstverständlich wird vorab ausgewählt, welche angesteuert werden. Wir empfehlen den Widow Ashram der Witwen, den Kenaram Ashram (Auslöschung von Angst, Hass, Abscheu und Diskriminierung ist das Ziel – dabei geht man den Weg des Aghor) und den Satua Baba Ashram (Satua Baba ist einer der berühmtesten Heiligen Indiens. Auf sehr traditionelle Weise werden hier Sanskrit und die Vedas studiert).

Übernachtung: Ganges View Hotel  
Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen  
Sonstiges: Guide, Auto, Eintrittskosten/Spenden

### Tag 4

#### Varanasi (Sarnath und Chiraigaon)

Die Umgebung Varanasis ist ebenfalls sehr interessant. In Sarnath gab Siddharta Gautama seine erste Lehrrede. Neben diesem Pilgerort sind auch Dharamrajika, Dhamek Stupa und das Museum sehenswert. Anschließend Besuch des Dorfes Chiraigaon. Neben einem Tee bei einer Familie gibt es einen langen Dorfspaziergang. Die Dörfler sind beschäftigt in der Landwirtschaft, Blumenhandel, Weben, Textilien und Pickle-Herstellung.

Unterkunft: Ganges View Hotel  
Mahlzeiten: Frühstück, Tee (bei einer Familie), Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide, Eintrittskosten



## Tag 5

### Varanasi

Heute steht die Panch Koshi Parikrama auf dem Programm. Es ist eine Art Pilgerroute für Frauen. Diese besuchen die 5 Orte Kardmeshwar, Shivpur, Rameshwar, Bhimchandi und Kapildhara. Start und Endpunkt sind das Manikarnika Ghat. Die Frauen tragen neue Kleidung und nehmen keine Nahrung während dieser Tour zu sich. Außerdem bietet der heutige Tag den Besuch von zwei Forts. Ramnagar und Chunar Fort liegen beide am Ganges. Optional kann eine Fahrt auf dem Ganges zwischen beiden dazu gebucht werden. Unsere Variante ist per Auto.

Unterkunft: Ganges View Hotel

Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide, eintrittskosten

## Tag 6

### Varanasi

Varanasi per Fahrrad! Ein neues Erlebnis. Vom Fahrradsattel bietet sich ein anderer Einblick als zu Fuß oder durch die Autofensterscheiben. Außerdem werden zwei NGOs besucht. Kiran Village wird aus der Schweiz unterstützt. KIRAN heisst auf Hindi «Sonnenstrahl», und so soll das 1990 gegründete KIRAN Village ein Sonnenstrahl für Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kaste, Religion oder Sprache sein – eine hoffnungsvolle interreligiöse und interkulturelle Institution. Stella Tara Deetjen hat für ihre NGO „Back to life“ bereits internationale Auszeichnungen erhalten. Das erfolgreiche Projekt hat sich inzwischen auch an anderen Orten etablieren können. In ihrem Buch „Unberührbar – Mein Leben unter den Bettlern in Benares“ beschreibt sie die Anfänge.

Übernachtung: Ganges View Hotel

Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide, Fahrrad, Pauschalbeträge für NGOs

## Tag 7

### Varanasi

Traditionell ist das Kushti Wrestling als eine indische Form des Ringens. Kushti ist dabei nicht nur eine extrem körperbezogene Sportart, viel eher ist es eine Art Subkultur. Die Sportler leben und trainieren gemeinsam und halten sich dabei an strenge Regeln. Diese betreffen zum einen das Essverhalten der Sportler, aber auch deren Freizeitaktivitäten. So sind beispielsweise das Rauchen,

Sex und Alkohol strengstens verboten. Der Fokus der Sportler bezieht sich auf ein einfaches Leben, in dem sie ihre Muskelkraft aufbauen und ihre Ringer-Fähigkeiten verbessern. Kushti ist ein aussterbender Sport, dennoch gibt es noch viele Regionen, in denen der Sport auch heute noch praktiziert wird. Sie schauen bei einem Training zu.

Berühmt ist Varanasi für Seide und die daraus gewebten Stoffe. Selbstverständlich sind auch die Manufakturen zu besichtigen.

Der Nachmittag ist frei – für Einkäufe, Bummelleien oder einfach nur zum Relaxen. Die Tage waren voll mit vielerlei Einsichten, die auch sacken müssen.

Übernachtung: Ganges View Hotel

Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide

## Tag 8

### Varanasi - xxx

Abschiedstag von Varanasi. Sie werden zum Bahnhof oder Flughafen gebracht. Gerne organisieren wir Ihnen auch ein Anschlussprogramm!

Übernachtung: -

Mahlzeiten: Frühstück

Sonstiges: Auto

### Incl.

alle angegebenen Transfers/Fahrten im AC-Auto (1-2 Personen im Etios/Dzire, 3-4 Personen im Innova), Übernachtungen in Einzel/Doppel mit Bad und Verpflegung wie angegeben, lokaler englischsprachiger Guide und Eintrittskosten für die Besichtigungen, Pauschalbeträge für die besuchten Ashrams und NGOs, Bootstour auf dem Ganges, Versicherungsschein

### Excl.

Flüge, sonstige Mahlzeiten, sonstige Übernachtungen, sonstige Unternehmungen, Visum, Tipp

