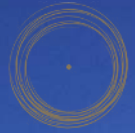


mindwalk

bringe dein bewusstsein in den himalaya

29 sept - 16 okt 2018

upper mustang / nepal



connecting spaces



b e w u s s t s e i n s trekking-reise ins **mustang** – das buddhistische hochland an der grenze zu tibet

29 sept - 16 okt 2018

reisebeschreibung

- 29.9.-1.10. ankunft in kathmandu, wir besuchen die heiligsten buddhistischen und hinduistischen stätten des tals.
- 1.-2.10. flüge nach pokhara und weiter nach jomosom (2720 m.ü.m), wanderung nach kagbeni, dem tor zum mustang.
- 3.-12.10. wir wandern durch das grandiose kali gandaki tal, entlang surrealen felsformationen, über das windgestreifte aride hochland bis zur alten königsstadt lo manthang (3840 m.ü.m) und zurück auf der weitläufigeren seite des tals. wir besuchen archaische (höhlen-)klöster aus der zeit des heiligen padmasambhava. wir lassen uns berühren und inspirieren vom tiefen blau des himmels, der klaren kraft der sonne und der unendlichen weite des horizonts.
- 13.-16.10. rückflug nach pokhara und ruhetag am idyllischen phewa-see. eine abwechslungsreiche fahrt durch nepal's hüggelland führt uns zurück nach kathmandu. es ist dashain, das ausgiebigste fest nepal's, der göttin durga gewidmet – als kontrastreiches hinduistisches gegenstück zur mystisch buddhistischen bergwelt des mustang.
- monika leitet die tour in deutsch und englisch, und spricht fließend nepalesisch.

anforderungen

- auf dem 11-tägigen trek wandern wir täglich 4 bis 6 (an einem optionalen tag 10) stunden, mit höhendifferenzen von 300 – 800 (optional 1000) meter. unser hauptgepäck (12 kg) übernehmen lokale träger.
- die wege sind gut, an einzelnen tagen bewegen wir uns auf oder nahe der einfachen fahrstrasse nach lo manthang, die den jungen einheimischen ermöglicht, im tal zu bleiben und dennoch mit dem rest der welt verbunden zu sein.

kosten CHF 4620 (7 – 9 pers) | CHF 5800 (4 – 6 pers)

- inklusive: inland flüge & fahrten, unterkunft im DZ, vollpension, trekking permit, lokaler führer & träger, eintritte
- exklusiv: flug nach nepal, visum, versicherungen, alkohol, getränke, persönliche einkäufe, programmänderungen aufgrund unvorhersehbarer einflüsse (wetter, politik)

anmeldung bis 27. juli 2018

detaillierte infos

www.monikaschaffner.biz/mindwalk
connect@monikaschaffner.biz
+41 79 325 6555

monika schaffner

ich bin in nepal geboren und aufgewachsen. bereits als kind bin ich durch den himalaya gereist, zusammen mit meinen eltern, später oft allein, begleitet vom wunsch, zu einer heilsamen entwicklung dieser einzigartigen kulturellen und natürlichen räume beizutragen.

www.monikaschaffner.biz

