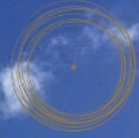


# mindwalk

bringe dein bewusstsein in den himalaya

10 - 27 märz 2019

rolwaling valley / nepal



connecting spaces



# bewusstseins trekking-reise ins **rolwaling** – mystisches hochtal zwischen himmel & erde

10 - 27 märz 2019

## reisebeschreibung

- 10-12 märz: ankunft in kathmandu, wir besuchen die heiligsten buddhistischen und hinduistischen stätten des tals.
- 13-15 märz: fahrt durch das fruchtbare hüggelland zum pilgerort namo buddha, wo wir unsere seele in die lebendig-stille natur eintauchen lassen. weiterfahrt nach charikot, akklimatisation beim aufstieg zum berg der göttin kali (3800 m.ü.m).
- 16-24 märz: unser 9-tägiger trek führt uns entlang dem türkisfarbenen gletscherfluss, am fuss des majestätischen gauri shankar, durch urige wälder nach beding, dem buddhistischen hauptort des tals, und weiter hoch zu den sommer yak weiden von na (4200 m.ü.m.). wir geniessen die einfachheit und wärme der lokalen gastfreundschaft und die heilsame ruhe der bergnatur. von na steigen wir in tages Touren zum eindrücklichen tsho rolpa gletschersee, zu einem mystischen felsenkloster, und auf die weite anhöhe des yalung la passes (5200 m.ü.m.), spüren hinein in die mächtige kraft der berge und tanken darin unsere eigenen kräfte auf. zurück geht es leicht, wieder der wärme und fülle des tals entgegen.
- 25-27 märz: rückfahrt und freier tag in kathmandu.
- monika leitet die tour in deutsch und englisch, und spricht fliessend nepalesisch.

## anforderungen

- pro tag wandern wir 3 – 5 stunden, mit höhendifferenzen von 400 – 1000 m (optional 1900 m) hoch resp. hinunter. die wege sind gut, in der höhe teilweise alpin und mit schneeflecken. unser hauptgepäck (12 kg) übernehmen lokale träger.
- physische kraft und freude, in der kargen höhe unterwegs zu sein. nachts ist es in den nicht-isolierten unterkünften kalt.

**kosten** CHF 3300 (7 – 9 pers) | CHF 4380 (4 – 6 pers)

- inklusive: inland flüge & fahrten, unterkunft im DZ, vollpension, trekking permit, lokaler führer & träger, eintritte klöster & museen
- exklusive: flug nach nepal, visum, versicherungen, alkohol, getränke, persönliche einkäufe, programmänderungen aufgrund unvorhersehbarer einflüsse (wetter, politik)  
EZ Zuschlag (hotels in kathmandu, namo buddha, charikot): CHF 300

**anmeldung** bis 23 nov 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](http://www.monikaschaffner.biz)

