

## Der Rahmen - oder „was kann ich vorher oder/und nach Namobuddha in Nepal unternehmen“?

Nepal bietet eine Fülle von Möglichkeiten und ich persönlich kann euch dazu folgendes anbieten:



Ich werde schon ca. 1 Woche vorher in Kathmandu sein - genauergesagt in Boudhnath, einem Stadtteil von Kathmandu der größtenteils buddhistisch geprägt ist durch die vielen tibetischen Flüchtlinge, die seit den 50er Jahren hier Aufnahme fanden. Berühmt ist der Stadtteil durch seine weltbekannte Stupa.

Desweiteren findet ihr dort eine Vielzahl buddhistischer Klöster und Universitäten sowie hinduistische Heiligtümer und Sehenswürdigkeiten. Ich könnte euch auch Guides (Führer) dort empfehlen oder zum Teil auch selber schöne Orte zeigen (je nach Absprache).

Neben der Herzlichkeit der Menschen, die auch schon ein Grund für eine Reise dorthin sind, bietet sich in Nepal immer auch eine Trekking-Tour im Himalaya oder in seinen Ausläufern an. Diese fangen schon bei zwei-dreitägigen Touren und es gibt dafür eine Fülle von Anbietern. Auch der National-Park Chitwan im Terai im Süden des Landes ist einen mehrtägigen Aufenthalt wert.

### Informationen und Anmeldung:

Ruth Arens

[info@gelassendurchdentag.de](mailto:info@gelassendurchdentag.de) Telefon: 040-4327 4311

[www.gelassendurchdentag.de](http://www.gelassendurchdentag.de)

## Qigong-Retreat im Namobuddha-Resort in Nepal

vom 2.1.2019 - 9.1.2019



### Leitung: Ruth Arens

(Qigong- und Kampfkunstlehrerin, Sportwissenschaftlerin)

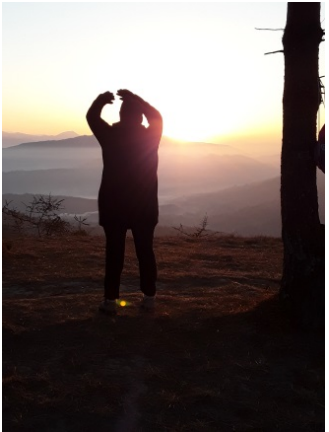
**Das Namobuddha-Resort** ist ein ökologisch geführtes Resort, das ca. 45 km von Kathmandu entfernt in den Bergen liegt. Nahebei liegt der buddhistische Pilgerort „Namobuddha“, der mit seinem Kloster zu einem der wichtigsten buddhistischen Heiligtümer in Nepal gehört.

Ein Ort, der dazu einlädt, zur Ruhe zu kommen und aufzutanken.

**In diesem Retreat** werden wir uns mehrmals täglich dem Qigong widmen: dem Atmen und Bewegen zwischen Himmel und Erde, mit Bewegtem und Stilem Qigong sowie kleinen Meditationen und philosophischem Input.

## Tages-Ablauf

7.00 Aufstehen (die Zeit vom Aufstehen bis zum Frühstück verbringen wir im Schweigen)



7.30 Uhr: Mit Qigong den Tag begrüßen: Der Mensch zwischen Himmel und Erde

anschließend: Frühstück auf der Terrasse

11.30 Uhr: Qigong - Üben und Vertiefen

16.00 Uhr: Qigong - Hintergründe in Theorie und Praxis: Qigong als Selbstkultivierung

Abends nach Absprache: Qigong in die Nacht oder eine Abend-Meditation oder ein Film, den wir

gemeinsam schauen. Oder....

An einem Tag in der Woche: „Lazy Day“ (nach dem Morgen-Qigong und dem Frühstück: Zeit zur freien Verfügung oder für eine geführte Wanderung mit einem lokalen Guide: kann vor Ort günstig gebucht werden....)



## Die Kosten:

**Das Qigong-Retreat:** 325 Euro

**Plus: Unterkunft:**(Ich habe in dem Ökoresort „Namobuddha Resort“ Plätze für uns reserviert. Die Buchung erfolgt über mich (da ihr auf diese Weise dort einen Rabatt erhaltet), die Bezahlung erfolgt direkt vor Ort an das Resort). Hier findet ihr die Webseite dieser Unterkunft:  
<http://www.namobuddharesort.com>

Es gibt dort drei verschieden große und unterschiedlich ausgestattete Unterkunftsmöglichkeiten (6 kleine Häuser, 4 mittelgroße und 2 große).

**Die Preise** (inklusive der dort üblichen Steuer und inklusive Halbpension d.h. Frühstück und Abendessen)

**Das kleine Haus** (mit Toilette und kleinem Bad, Dusche im Gemeinschafts-Dusch-Haus); möglich alleine zu buchen oder zu zweit (aber zu zweit solltet ihr euch einigermaßen gut kennen)

Alleine pro Tag: 65,50 €                      Zu zweit, p.P./T.                      44,40 €

**Das mittlere Haus** (mit Toilette, Bad und Dusche, einem Doppelbett und einen Einzelbett), möglich alleine zu buchen oder zu zweit:

Alleine pro Tag: 82,40 €                      Zu zweit, p.P./T.                      56,00 €

**Das große Haus** (mit Toilette, Bad und Dusche, einem Raum mit 2 Einzelbetten und einen Raum mit zwei Doppelbetten), möglich zu buchen für zwei bis sechs Personen:

Bei Belegung zu zweit p.P./T.: 79,75 €                      zu dritt: 60,00 €  
Zu viert.: 49,40 €    zu fünft: 43,50 €

**Mindest-Teilnehmer\_innenzahl für das Retreat: 5**