

Seminar

„Der Weg ins Licht“[®] am Kailash

im Juni 2011

Intensivseminar mit Lhasa und Rundwanderung um den Kailash unter Leitung von Quasan.

Die unendliche Weite, die Weisheit und Kraft des Kailash unterstützt Sie, das Göttliche in Ihnen zu finden, Ihre Bestimmung zu erkennen und Ihren Weg zu gehen.

Eine Reise zum Kailash ist eine Reise nach ‚Innen‘. Sie kann dazu genutzt werden, Vergangenen und Zurückgelassenem bewusst und mit Liebe zu begegnen und es für die weitere Entwicklung zu nutzen.

Der Kailash ist ein Ort mit starker Transformationsenergie. So kann sich in der weiten Hochwüste alles Unverarbeitete zeigen, um erlöst zu werden. Wir werden uns dem dann im Rahmen des Seminars ‚Der Weg ins Licht‘ bewusst zuwenden, es anschauen und durch die Kraft der Liebe auflösen.

Der Heilige Berg Kailash

liegt 1200 km westlich von Lhasa in einer der unzugänglichsten Gegenden Tibets. Der 6714m hohe Mount Kailash ragt wie ein Gletscher-Dom aus dem Transhimalaya empor. Der Kailash ist nicht nur geographisch einer der wichtigsten Berge Asiens - er ist Quellgebiet der großen Flüsse Indus, Sutlej, Karnali und Tsang Po - sondern auch mythologisch ist die ebenmäßige Pyramide aus Eis und Stein der Mittelpunkt der Erde.

Für die Hindus ist der Kailash der Thron des Gottes Shiva und seiner Gemahlin Parvati. Im Sanskrit bedeutet Kailash ‚leuchtender Kristall‘. Die tibetischen Buddhisten sehen im Kailash auch den Körper des Mandalas von Chakra Sambhava, einer großen Gottheit. Sie nennen den Berg Kang Rinpoche, ‚das Schnee-Juwel‘. Jeder gläubige Tibeter sollte wenigstens einmal in seinem Leben die Kora, die rituelle Umrundung des Berges, vollenden, wodurch das Karma eines gesamten Lebens gereinigt wird.

Damit ist der Kailash ein idealer Ort für ein Seminar wie den ‚Weg ins Licht‘.

Das Seminar - Der Weg ins Licht

ist der Weg zum eigenen Selbst.

Wir sind angekommen, weil wir uns noch nie wirklich verlassen haben.

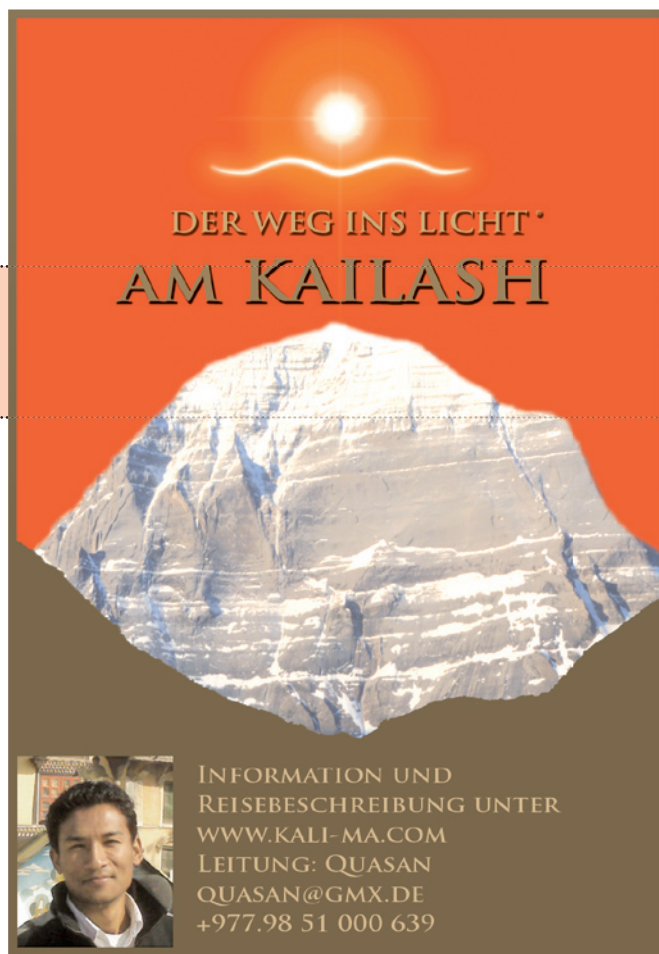
Vielleicht haben wir vergessen, wer wir wirklich sind.

Doch das göttliche Bewusstsein lebt in uns.

Alles, was hoch entwickelte göttliche Wesen verkörpern, tragen auch wir in unserem Inneren.

Alles was wir brauchen ist bereits in uns. Wir müssen es nur finden und leben.

Der Weg ins Licht ist ein Weg, den wir gehen können, um bei uns selbst anzukommen und uns bewusst zu werden, dass alles, was wir uns wünschen, was wir in unserem Leben verwirklichen wollen, bereits für uns da ist. Wir müssen nur die Kraft und den Mut finden, den ersten Schritt in die Richtung zu gehen.



Wenn wir mit dem Lebensfluss eins werden, beginnt das Leben unmittelbar mit uns zu fließen.
 Der Alltag verliert dadurch nicht seine Existenz, unser äußeres Leben verändert sich jedoch entsprechend unserem inneren Wachstum.
 Der Grund, diesen Weg zu gehen, ist die Gewissheit unseres Herzens, dass es unser Weg ist.
 Die Kraft, die uns auf unsere Reise führt und trägt, ist die Liebe.

Beschreibung des Reiseverlaufs

Datum	Reisetag	Ort	Bemerkungen
30. Mai	Mo.	1	Heimat - Kathmandu
31. Mai	Di.	2	Kathmandu(KTM)
1. Juni	Mi.	3	Kathmandu
2. Juni	Do.	4	Kathmandu
3. Juni	Fr.	5	KTM-Kodari-Nyalam
4. Juni	Sa.	6	Nyalam
5. Juni	So.	7	Nyalam
6. Juni	Mo.	8	Nyalam
7. Juni	Di.	9	Nyalam – Saga (ev. Camp)
8. Juni	Mi.	10	Saga – Paryang
9. Juni	Do.	11	Paryang – Darchen
10. Juni	Fr.	12	Kailash Umrundung
11. Juni	Sa.	13	Kailash Umrundung
12. Juni	So.	14	Kailash Umrundung
13. Juni	Mo.	15	Darchen - Seralung
14. Juni	Di.	16	Seralung (Manasarovara See)
15. Juni	Mi.	17	Seralung (Manasarovara See)
16. Juni	Do.	18	Seralung – Trongba
17. Juni	Fr.	19	Trongba – Nyalam
18. Juni	Sa.	20	Nyalam - Dolalghat
19. Juni	So.	21	Dolalghat
20. Juni	Mo.	22	Dolalghat (- KTM)
21. Juni	Di.	23	Kathmandu

Erweiterung – Lhasa (nur als Gruppenreise möglich. Direkte Fahrt nach Lhasa)

17. Juni	Fr.	19	Trongba – Sang Sang	Tagesfahrt mit Landcruiser, Übernachtung in einem Pilgrim Guesthouse
18. Juni	Sa.	20	Sang Sang – Sakya	3-4 Stunden Fahrt mit Landcruiser, Besuch des Sakya Klosters
19. Juni	So.	21	Sakya – Gyanste	3-4 Stunden Fahrt mit Landcruiser, Besuch des Gyantse Klosters und des berühmten Kumbum Klosters
20. Juni	Mo.	22	Gyanste – Lhasa	Fahrt mit Landcruiser, Abfahrt 8.00 Uhr, 240km, 7 Stunden Yamdrok Tso (Scorpion Lake, 4488m), über Kambala (4794m) weiter nach Karola (5045m) vorbei, Übernachtung am schönen Hotel mit Bad!
21. Juni	Di.	23	Lhasa	Sightseeing Besichtigung mit Führer – Potala u. Jokhang
22. Juni	Mi.	24	Lhasa	Sightseeing
23. Juni	Do.	25	Lhasa – Kathmandu	Flug nach KTM von Kathmandu weitere Fahrt nach Dolalghat u. Aufenthalt im Kali Ashram möglich.

Erweiterung – Lhasa (wenn nur einige von der Gruppe nach Lhasa wollen. Fahrt von Nyalam nach Lhasa)

17. Juni	Fr.	19	Trongba – Nyalam	
18. Juni	Sa.	20	Nyalam – Tingri	Verabschiedung mit der Gruppe, die zurückfährt. Fahrt zum Everest-View(Tingri)
19. Juni	So.	21	Tingri – Gyantse	Besuch des Gyantse Klosters
20. Juni	Mo.	22	Gyantse – Lhasa	Fahrt mit Landcruiser, Abfahrt 8.00 Uhr, 240km, 7 Stunden Yamdrok Tso (Scorpion Lake, 4488m), über Kambala (4794m) weiter nach Karola (5045m) vorbei, Übernachtung am schönen Hotel mit Bad!
21. Juni	Di.	23	Lhasa	Sightseeing Besichtigung mit Führer – Potala u. Jokhang
22. Juni	Mi.	24	Lhasa	Sightseeing
23. Juni	Do.	25	Lhasa – Kathmandu	Flug nach KTM von Kathmandu weitere Fahrt nach Dolalghat u. Aufenthalt im Kali Ashram möglich.

Teilnehmerzahl

mindestens 5, maximal 10 Personen

Preise

(dass jeder Abend seinen eigenen freien Raum hat).

für die Kailash Reise

EUR 2.530 pro Teilnehmer (bei 6 – 7 Seminar -Teilnehmern)

EUR 2.320 pro Teilnehmer (bei 8 - 10 Seminar-Teilnehmern)

und

EUR 1.400 pro Teilnehmer für das Seminar „Der Weg ins Licht“ (EUR 800 für Wiederholer)

Reise - Erweiterung nach Lhasa EUR 450 Reisekosten + EUR 345 Flug

Hinweis: Diese Tour ist für Leute gedacht, die sich um die Reisorganisation nicht kümmern wollen.

Die Reise umfasst einen vollen Service Standard und gibt Ihnen all die Zeit Ihre Reise zu genießen und zu erfahren.

Ihnen wird durchweg ein tibetischer Reisebegleiter zur Verfügung stehen, der sich um Ihre Belange sorgen wird.

Wir sind durch das Seminar bedingt insgesamt 4 Tage länger unterwegs als andere Kailashgruppen und haben einen Flug von Kathmandu nach Lhasa im Programm. Dies verursacht den höheren Grundpreis.

Wenn Sie die Kombination aus Seminar und Kailashreise anspricht können Sie sich unter Quasan@gmx.de anmelden.

Achtung: Der Gesamtpreis ermittelt sich aus der Anzahl der Teilnehmer und steht somit erst kurz vor der Reise fest!

Im Preis enthalten

Flughafentransfers zwischen Kathmandu Airport und Guesthouse

4 x Guesthouse Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Frühstück in Kathmandu (vor der Reise)

Visum-Gebühren für Tibet (\$ 114 gerechnet im Preis, Stand: Nov. 2009)

Fahrt von Lhasa zum Mt. Kailash, Landcruiser und Begleit-LKW,

Alle Permits und Wegzölle in Tibet; tibetischer Führer, Fahrer und Koch

In Tibet zwei vegetarische Mahlzeiten (Frühstück und Abendessen) täglich

Mittags ein Picknick, wenn unterwegs, aber im Lhasa nur Frühstück und Mittagessen im Preis

Auf der Reise Übernachtungen in einfachen Unterkünften (in Pilger-Rasthäusern bzw. am Kailash in 2-Mann Zelten)

Alle anfallenden Eintrittskosten, Bergumrundungs- und Grasslandgebühr, Eintritt in die Hot Springs

Yaks und Yakführer für Gepäcktransport und Ausrüstung

Fahrt vom Mt. Kailash zur nepalesischen Grenze

Transport von der nepalesischen Grenze nach Kathmandu und

Am Ende der Reise 2 x Guesthouse Übernachtung im Kali-Ashram inkl. Frühstück und Mittagessen

Taxifahrt von Dolalghat nach Kathmandu

Nicht im Preis enthalten

Flug nach Kathmndu : Ticket liegt bei ca. EUR 600 - 950

Visum - Gebühr für Nepal: \$40 in Bar zu entrichten bei der Einreise an der Passkontrolle

Flug von Kathmandu nach Lhasa (ca. \$ 379 Stand: Nov. 2009)

Auslagen in Tibet für Souvenirs, Sightseeing, eigene Getränke, individuelle Snacks für unterwegs.

Gebühren für Yaks oder Pferde und deren Führer für den Personentransport am Kailash

Kosten für eventuell nötige Visateilung vom Gruppenvisum bei Notrückführungen

Allgemeine Informationen

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis:

Das Essen wird von den Köchen vegetarisch zubereitet und ist eher nepalesisch (indisch). Es ist einfach und sehr lecker.

Wir übernehmen keine Haftung oder zusätzliche Kosten aufgrund von Erdrutschen, Wegverschüttungen oder andere durch Wetter oder Politik verursachte Probleme. Sie sind für Ihre eigene Gesundheit verantwortlich.

Unser Reisearrangement ermöglicht ausreichende Akklimatisierung.

Die Reise mit den LANDCRUISER Jeeps geht in der Regel über 100te von Kilometern über staubige Feldwege. Die Jeeps sind wie komfortable Reiseautos ausgestattet. Übernachtungen erfolgen in Mehrbettzimmern. Sanitäre Anlagen können sich auf ein „Plumpsklo“ beschränken. Richtige Waschmöglichkeiten mit „westlichem Standard“ gibt es auf der Reise fast nicht! Während der Kailash - Kora wird in 2-Personen-Zelten übernachtet. Die Zelte für die Übernachtung als auch das Kochzelt und das WC-Zelt werden von den Köchen aufgebaut. Wir erwarten die Bereitschaft, Unterkünfte bzw. Zelt mit anderen zu teilen (egal ob Mann oder Frau).

Für die Kora können Pferde zum Tragen des Tagesgepäcks bzw. zum Tragen von einem Selbst ausgeliehen werden. Jedes Pferd hat einen eigenen Pferdeführer. Das ausgeliehene Pferd kann nur von dem benutzt werden, der es geliehen hat. Yaks stehen in der Regel für das Tragen von Zelten, von Nahrung und von Kochzubehoer zur Verfügung.

Wir behalten uns vor, den Reisepreis anzupassen, falls der EUR zum US-Dollar signifikant an Wert verliert oder sich der Flugpreis von Kathmandu nach Lhasa deutlich ändert.

Allgemein wird empfohlen, die Trekking Utensilien am ersten Tag in KTM zu kaufen bzw. mieten, wenn man noch keine hat.

Visum-Informationen

Das Visum Nepal wird am besten bei der Ankunft in Nepal beantragt. Bei erstmaliger Einreise im Kalenderjahr erhält man ein Multiple-Entry Visum. Es ist wahlweise gültig für 30 bzw. 90 Tage ab Ankunft und kostet \$40 bzw. \$100.

Passgültigkeit: Mindestens 6 weitere Monate bei der Einreise.

Es werden insgesamt vier Passbilder benötigt.

WICHTIG: Für das Tibet Permit und den Visums-Antrag brauchen wir **bei der Buchung** der Reise eine Kopie vom Pass per Email. Wir brauchen ausschließlich die Datenseite mit dem Bild (halbe Passgröße), nichts anderes! So klein wie möglich. Kein Rahmen, max. 50-100 KB, nur im JPG Format (**kein PDF**), da die Internetverbindungen in Nepal sehr langsam sind.

Ausrüstungsliste für den Mount Kailash

- Eingelaufene Trekking- / Wanderschuhe
- Schlafsack (Komfort -5C, Extrem -20C)
(Kann in KTM auf Voranmeldung gemietet werden!)
- Thermorest Schlafmatte (Kann in KTM auf Voranmeldung gemietet werden!)
- Regenjacke / Jacke
- Warme Unterwäsche
- Wollpullover, Wollsocken
- Handschuhe, Mütze und Schal
- Sonnencreme (LSF 20 oder mehr)
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Lippenbalsam (z.B. Blistex)
- Leichter dünner Schal (gegen den Staub)
- Geschirrtrockentuch
- Waschlappen
- Handdesinfektionsmittel oder Feuchttücher
- Essens-Set, hochwandig, am besten aus Plastik damit das Essen warm bleibt.
- Wasserflasche (geeignet für heißes Wasser min. 1L) und/oder Thermoskanne
- Taschenmesser, Taschenlampe

- Feuerzeug (nur mit Feuerstein, z.B. BIC. Elektronische Feuerzeuge funktionieren nicht)
- Maximal zwei Gepäckstücke: einen Tagesrucksack (20L) und eine Reisetasche (max. 40-50L). (Bitte keine Koffer oder Gestelle)
- Plastiksack für den Schutz der Reisetasche vor Staub (in KTM kaufen)
- Wanderstock
- Trekking Snacks, Energieriegel, etc.
- Kreditkarte oder Geld für einen Notfall
- Medikamente, falls notwendig

Die Ausrüstungsgegenstände sollten sehr leicht und kompakt sein, da sich in dieser Höhe jedes Gramm bemerkbar macht.

15 kg sollten ausreichen. Das Wetter kann sich schnell verändern (warm/kalt), die Luft ist meist trocken und staubig.

Wenn Sie mehrere Kleiderschichten trägt, kannst Du Dich schneller den Wetterveränderungen anpassen.

Für Ausnahmesituationen ist es angebracht, Tabletten zur Wasserreinigung dabei zu haben.

Photofilme und Batterien bringen Sie am besten von Ihrem Land aus mit, um eine gute Qualität zu gewährleisten.

Achtung: bis zu 7 Tage keinen Strom um Batterien aufzuladen!

Bargeld (US\$ oder EUR) ist überall einfach zu tauschen. Reiseschecks sind nicht zu empfehlen (zu hohe Gebühren),

EC- und Kreditkarten können in Kathmandu benutzt werden um Rupees zu bekommen (Bankgebühren von ca. EUR 5 pro Vorgang).

Energie-Riegel oder anderes spezielles Essen bringen Sie am besten ebenfalls von zu Hause mit, da hier die Kaufmöglichkeiten beschränkt sind.

Vermeiden Sie knallbunte Kleidung, um unauffällig in die Umgebung zu passen.

Wenn Sie einen guten Schlafsack oder eine gute Daunenjacke benötigen, kann das in KTM besorgt werden. Roger Pfister vertritt in Kathmandu einen Hersteller (Australier), der hochwertige Daune (90/10%) aus Australien verwendet und die Jacken und Schlafsäcke in „High Tech“-Art herstellt. Preise sind 95 - 125 EUR. Die Schlafsäcke bieten vollen Komfort von -10C/-15C bis zu -25C. Solche Schlafsäcke sind in Europa etwa 3-4-mal so teuer!

Berücksichtigen Sie das wärmere Wetter von Juni bis September.

Kontakt, Informationen und Anmeldung zum „Weg ins Licht am Kailash

Quasan Shrestha

Dolalghat, Nepal

Phone: +977 11 49 80 12

Mobile: +977 98 51 00 06 39

Email: quasan@gmx.de

Webpage: www.Quasan.org

Kontakt und Informationen zum Aufenthalt im Kali Ashram

KaliMa

Dolalghat, Kavre, Nepal

Phone: +977 11 49 80 12

Mobile: +977 98 51 05 46 34

Email: kali-ashram@web.de

Webpage: www.Kali-Ma.com