



erfahrungskreis

Indienreise 2014/2015

Lebenskultur, Bewusstseinsarbeit, Ayurveda, Yoga, Tantra und integrale Lebenspraxis im Erfahrungskreis

Freunde im Erfahrungskreis planen erneut eine Reise nach Indien, um ihre persönliche Lebenspraxis und die Schwerpunktthemen des Erfahrungskreises zu vertiefen. Sie ermöglichen interessierten Menschen mitzukommen, mit zu üben und in die indische Kultur einzutauchen.

Diese Einladung richtet sich an Menschen mit Erfahrung in Meditation, Körperarbeit und Kommunikation, die im Austausch mit Menschen in der Reisegruppe und in Selbstreflexion ihre persönliche Lebenserfahrung und ihr Bewusstsein erweitern möchten.



Morgenstimmung am Ganges



Ayurveda-Massage

Auf dieser Reise kannst Du ...

- eine fremde Lebenskultur hinter den üblichen touristischen Kulissen erfahren, z.B. in Familien und Gemeinschaften
- Dich Deiner Gesundheit und dem Heilen widmen, durch eine Ayurveda-Kur, eine Konsultation bei Ayurveda-Ärzten oder durch das Erlernen von Ayurveda-Praktiken,
- Deine Erfahrungen in Körperarbeit, Meditation und Kommunikation in einer Gruppe von Freunden vertiefen
- einen nährenden Boden in unserer Reisegruppe geniessen
- eine integrale Orientierung und Lebenspraxis nach Ken Wilber, Jean Gebser und Sri Aurobindo pflegen
- die gesellschaftliche Evolution Indiens differenziert erfahren
- ein neues Zeitverständnis erfahren, da Indiens Uhren anders ticken,
- Dir selber ausserhalb der gewohnten Lebensmuster neu begegnen,
- all diese Erlebnisse bewusst in Deine (europäisch oder westlich geprägten) Erfahrungen integrieren.

Aufenthaltsdauer und Tagesstruktur

Deine Reise in unserer Gruppe soll mindestens drei und kann maximal zehn Wochen betragen. Die Reisegruppe besucht mehrtägige Retreats in Yoga-Zentren und in einem Ayurveda-Institut. Zwischendrin sind kulturelle Ausflüge vorgesehen. Unser gemeinsames Programm enthält neben gemeinsamen Mahlzeiten täglich rund 3 Stunden mit Meditationen, Gesprächsrunden und Körperarbeit (Yoga, Massage, Bonding). Das übrige Tagesprogramm steht für persönliche Interessen, Studien, Meditationen, Ausflüge etc. zur freien Verfügung.

Reiseart und -begleitung

Wir sind in der Regel mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs, wohnen wenn möglich bei indischen Familien und wählen einen einfachen Komfort. Damit sind die Reisekosten besonders tief im Vergleich zu kommerziellen Angeboten. Devamani, Verena und Remigius waren bereits mehrmals in Indien und reisen zum dritten Mal gemeinsam. Sie verstehen sich nicht als Reiseveranstalter im herkömmlichen Sinne, sondern als UnterstützerInnen in der Reiseplanung und BegleiterInnen für neue Mitreisende. Aber grundsätzlich ist jede Person für die Buchungen und für den Verlauf der Reise selber verantwortlich.

Uns ist ein Reisen in Gemeinschaft, ein achtsamer Austausch untereinander und die Bereitschaft zu Schattenarbeit mit der Absicht, gemeinsam zu wachsen wichtig.

Reise-Etappen, Daten und Kosten

Da wir noch in der Vorbereitungsphase sind, können die Angaben variieren. Die Kosten sind sicherheitshalber mit einer Reserve kalkuliert und könnten da oder dort mit etwas Glück bis zu 20% günstiger werden.

1. Ayurveda-Kur oder Massageausbildung in Kerala

- 24. - 25. Oktober 2014: Flug der ersten Reisegruppe nach Kerala in Südindien.
- 27.10.2014: Beginn Arzt-Konsultationen für Ayurveda-Kur (3 Wochen) und Massagen
- 3.11.2014: Beginn Ayurveda-Ausbildung (2 Wochen)
- 17.-20. November: Erholungsphase und kleine Ausflüge in die Umgebung
- 20.11.2014: Flug nach Bombay



Kosten für diese Etappe: CHFr. 35.- / Tag plus CHFr. 40.- / Tag für Ayurveda-Kur (z.B. Panchakarma), Arzt-Konsultationen oder Ayurveda-Ausbildung. (also ca. 1670.- für diese Etappe)

Für jene, die eine Ayurveda-Ausbildung machen plus eine Massage aus dem Kur-Programm beziehen möchten, entstehen nur ca. 30 CHFr Mehrkosten pro Massage.

Hinzu kommt der Flug Europa-Indien retour (ca. CHFr. 1200.-)

2. Khajuraho

20. - 21. November 2014: Flug der zweiten Reisegruppe nach Bombay.

Fahrt mit Zug und Taxi nach Khajuraho.

22.-24. November: Besichtigung der Tempelanlagen und der Umgebung von Khajuraho.

Kosten für diese Etappe: CHFr. 50.- / Tag (also ca. 250.- für diese Etappe), plus evtl. Flug Europa-Indien retour (ca. CHFr. 1200.-)

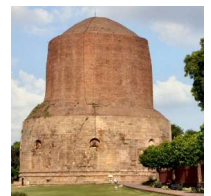


3. Varanasi, Sarnath und Umgebung

25. November 2014: Fahrt nach Varanasi. Aufenthalt in Varanasi.

Teilnahme an einer indischen Hochzeit, Besuch kultureller Sehenswürdigkeiten und Retreat Vagyoga (Shivaismus)

14.-19. Dezember Besichtigung von Orten in der weiteren Umgebung von Varanasi (aufgrund gemeinsamer Entscheide vor Ort), z.B. Sarnath, Gorakpur, Allahabad.



20.-22. Dezember 2014: Rückflug nach Europa (oder individuelle Weiterreise in Indien)

Kosten für diese Etappe: CHFr. 35.- / Tag (also ca. 910.- für diese Etappe)

plus CHFr. 120.- für Teilnahme an Hochzeit, plus CHFr. 20.- Mehrkosten pro grösseren Ausflug, plus ca. 100.- für Anschlussreise nach Delhi für den Rückflug nach Europa und Flug Europa-Indien retour (ca. CHFr. 1200.-).

4. Kalkutta und Assam

Ab 20. Dezember 2014 reisen zwei Personen weiter nach Osten mit Aufhalten in Kalkutta, Bengal, Assam und evtl. Bihar (3-4 Wochen) auf den Spuren tantrischer Ursprünge und heutiger Ausdrucksformen.

Details dieser Reiseetappe planen wir später. Kosten: Ca. CHFr. 35.- / Tag

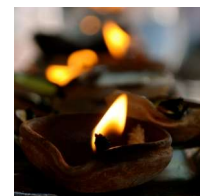


Zusammenfassung

Für die Etappen 1-3 (total 8 Wochen) musst Du mit CHFr. 3170.- rechnen. Hinzu kommen die Kosten für Deinen Flug Europa-Indien retour (ca. CHFr. 1200.-), Dein Visum nach Indien für ca. 80.- und Deine persönlichen Einkäufe.

Im Vergleich zu einem kommerziellen Angebot entspricht das etwa der Hälfte der

Reisekosten. Falls es Dir gelingt, Deine Wohnung für diese Zeit zu vermieten, wird diese Reise vermutlich günstiger sein als zu Hause zu bleiben. Uns geht es jedoch nicht nur darum, günstig zu reisen, sondern mehr darum, uns durch gemeinsame Retreats und Austauschrunden zu entfalten.



Vorbereitung der Reise

Neue Mitreisende werden durch Bisherige in den Reisevorbereitungen begleitet. Das erfolgt in Treffen vor Ort und via Internet-Telefonie. Im weiteren gibt es eine interne Zone im Web, wo alle nötigen Informationen zur Vorbereitung, zum Ablauf und für besondere Situationen der Reise zusammengestellt sind. Aufgrund unserer mehrmaligen Reisen haben wir inzwischen eine reiche Sammlung von Checklisten und Hintergrundinfos.

Rahmenbedingungen und das Kleingedruckte

1. Diese Reise ist als Deine persönliche Reise nach innen, als Begegnung mit den Kulturen im Reiseland und als gemeinsames Wachstum in der Gruppe gedacht. Du solltest Interesse und erste Erfahrungen in Meditation, Körperarbeit und Leben in Gruppen mitbringen. Eine solche Reise erfordert von allen Teilnehmenden physische und psychische Gesundheit. Wir erwarten auch, dass Du aktiv zum guten Gelingen der gemeinsamen Reise beiträgst und mithilfst, wenn Unterstützung nötig ist. Wir verstehen uns als eine Reisegruppe, wo alle sowohl gleichberechtigt als auch mitverantwortlich für eine gute Beziehung untereinander sind.

Für Deine Reise und Deine Handlungen während der Reise bist grundsätzlich Du selber verantwortlich.

2. Die ReisebegleiterInnen planen und führen diese Reise mit viel Anteil Freiwilligenarbeit durch. Sie verstehen sich nicht als Reiseveranstalter im herkömmlichen Sinne, sondern als UnterstützerInnen in der Reiseplanung und als BegleiterInnen für neue Mitreisende. Grundsätzlich ist jede Person für die Buchungen und für den Verlauf der Reise selber verantwortlich. Obwohl die Reise gewissenhaft

vorbereitet und durchgeführt wird, sind weder die ReisebegleiterInnen noch der Verein Erfahrungskreis haftbar für allfällige Unannehmlichkeiten, Ausfälle oder Schäden im Zusammenhang mit der Reise. Für Visum, Reiseversicherungen, Gesundheitsvorsorge und die Auswahl der für Dich geeigneten Optionen bist Du selber verantwortlich, wobei die ReisbegleiterInnen Dich beratend unterstützen.

3. Die angegebenen Kosten pro Tag sind als Kostenschätzung zu verstehen. Sie beruhen auf Erfahrungswerten der letzten Reisen und enthalten lokale Transporte, Unterkunft, 2 Mahlzeiten pro Tag, Sharingrunden und bei Retreats eine geleitete Meditation oder Körperübung pro Tag.

Zu Lasten jedes Einzelnen gehen individuelle Ausflüge (inkl. zur Reisegruppe kommen oder von ihr wegfahren), Snacks und Getränke zwischendrin, persönliche Einkäufe und weitere individuell bezogene Dienstleistungen.

Es gelten die effektiven Kosten, die wir auf alle Gruppenmitglieder aufteilen. Die ReisebegleiterInnen bezahlen die selben Anteile wie die neuen Gruppenmitglieder. Bei Veränderungen in Flugpreisen, im Devisenkurs, bei sonstigen Gebühren oder bei höherem Übernachtungskomfort können sich die Preise verändern.

Die Kosten für Übernachtung beziehen sich standardmässig auf Zweierzimmer. Für Einzelzimmer in Familiengasthäusern rechnen wir mit einem Zuschlag von 5 Franken pro Nacht. Die Übernachtung ist einfach und gemütlich und ermöglicht Kontakt mit der Gastfamilie.

Wir werden in Hotels und Gasthäusern mit einfachem Standard wohnen, die in der Regel auch einen Einblick in die Lebensweise von indischen Familien oder Gemeinschaften ermöglichen.

4. Teilnehmende haben eine Anzahlung von 200 Franken aufs Konto des Erfahrungskreises zu überweisen. Dieser Betrag wird am Schluss der Reise zurück erstattet.

Teilnehmende, die nach erfolgter Anmeldung die Reise oder eine Reiseetappe annullieren, müssen für die Kosten gebuchter aber nicht bezogener Dienstleistungen aufkommen. Die Rückerstattung der Anzahlung ist in diesem Fall ausgeschlossen.

Wir empfehlen eine Annulationskosten- und Reiseversicherung.

5. Die Platzzahl ist auf 6 Personen begrenzt. Die ReisebegleiterInnen behalten sich vor, eine Auswahl bei den InteressentInnen zu treffen, um eine optimale Zusammenstellung der Gruppe zu gewährleisten. Ausgangslage für diese Auswahl werden persönliche Gespräche und eine optimale Gruppenzusammenstellung sein.

Kontakt und weitere Infos

Deine Anmeldung und Fragen sende bitte per Mail an anmeldung@erfahrungskreis.ch

Auf Wunsch werden wir auch per Telefon oder Skype zur Verfügung stehen.

Wir freuen uns auf Deine Mitteilung, sei es zur Anmeldung, bei Interesse, für Hinweise oder einfach für ein spontanes Feedback.

Mehr Infos und spätere Aktualisierungen findest Du unter <http://www.erfahrungskreis.ch/indienreise/>

Falls Du zu den angegebenen Daten nicht mitkommen kannst, findest Du auf dieser Website viele Ideen für eine selbständige Reise zu einem anderen Zeitpunkt.

Herzliche Grüsse Devamani, Verena und Remigius.



Frauen-/Männergruppe, wo Frauen und Männer zuerst je unter sich und gelegentlich auch gemeinsam über Liebe - Sexualität – Spiritualität reflektieren, austauschen und ihre Erfahrungen erweitern. Sie möchten dem nachgehen, was das Neue solcher Gender-Gruppen ausmacht, da Jahrzehnte der Abgrenzung und des Alleingangs jedes Geschlechts hinter uns liegen.

<http://erfahrungskreis.ch/liebe-sex-spiri-frauen-maenner>

Sexual flow ist ein Projekt zur konkreten Erfahrung der Sexualität in ihrer Vielfalt von Ausdrucksformen, Wahrnehmungen und Bewusstseinsstufen. Wichtige Aspekte unserer Reflexion sind ebenfalls genetische Gesetzmässigkeiten, kulturbedingte Vorstellungen, Emotionen, Genderthemen, sexuelle Präferenzen oder Vorbehalte, Transpersonales, Erweiterung des Selbst, Motivationen, Lust und Angst und die Orientierung auf Heilung und Entwicklung. Dieses Gefäss ist Menschen mit guten Erfahrungen in Tantra oder sexological bodywork vorbehalten.

Wachsen in der Liebe, wo wir üben, Liebe umfassender zu erfahren und in unserem Leben anzuwenden.

<http://erfahrungskreis.ch/entfaltung-in-liebe>

Heilung und Heilen – ein Aspekt der Liebe zu Dir selbst ist ein Angebot von Verena, soll versucht werden, in Einbezug der Schwerpunktthemen Liebe, Sexualität und Spiritualität sich selber und die eigene Heilkraft tiefer zu erfahren. <http://erfahrungskreis.ch/sm-heilen>

jenseits-diesseits: Übungsgruppe für Erfahrungen über jenseitige Landschaften, zu parallelen oder überlappenden Wahrnehmungsfeldern, zur Auseinandersetzung mit persönlichen Bedürfnissen und Fragen im Übergang von Leben und Tod und zu einem besseren Mitfühlen in der Begleitung Schwerkranker und Sterbender. <http://www.ifschweiz.ch/calendar/15/87-jenseits-diesseits>

Sommertage Müllital mit verschiedenen Themengefässen vom 9. – 23. 7. 2015 mit

Flow in der Natur, einem niederschweligen Angebot, die Natur, Dich und uns im Erfahrungskreis mit allen Sinnen kennen zu lernen. Weitere Themen sind in Vorbereitung.

Lebens-, Wachstums- und Liebesgemeinschaft, miteinander unterwegs sein, durch den Besuch von einzelnen Anlässen bis zu regelmässiger gemeinsamer Lebenspraxis. Die Indienreise ist ein Beispiel dafür.