

Juli 2017 Nr. 6

Julley aus Leh



Julley ist das magische Wort in der nordindischen Region Ladakhs. Übersetzt heißt es „Hallo“, „Auf Wiedersehen“, „Danke“, „Bitte“ und „Wie geht es dir?“.



Mit diesem simplen Wörtchen kommt man in der Hochgebirgswüste Ladakhs ziemlich gut durch. Überall wird man von ladakhischen Gesichtern angestrahlt und ein „Julley“ wird einem zugerufen. Gute Laune stellt sich

sofort ein.

Leh ist die Distrikthauptstadt der Region Ladkaks und kulturelles Zentrum. Von schroffen hohen Bergen umgeben und mit der Shanti Stupa und dem Leh Palast im Hintergrund, besitzt das buddhistisch geprägte Städtchen eine angenehme Atmosphäre:



Gemütliche Restaurants, Backpacker Cafés und Läden, die Schmuck und Stoffe aus Kaschmir anbieten.

Trekkern, Backpackern und Reisenden dient Leh nicht nur als Ausgangspunkt für tolle Touren in die weite Bergwelt, sondern ist auch ein schöner Ort für ein paar Tage Ruhe und Entspannung.

Ich selbst habe die knapp 500 km lange Reise von Manali nach Leh über 5 hohe Bergpässe nicht etwa für Sightseeing oder eine Bergtour auf mich genommen, sondern für eine Yogafortbildung.



Für die drei Sommermonate von Juni bis August öffnet Mike Narada aus Sachsen jährlich das [Mahabodi Yoga Zentrum in Leh](#) und bietet dort sowohl Yogalehererausbildungen an als auch täglichen Yogaunterricht. Da es für mich einfacher ist, zu Mike nach Leh zu kommen, als nach Deutschland, absolviere ich meine diesjährige Yogaweiterbildung hier!

Auf 3500 Meter Höhe fordern Yoga und vor allem der Pranayama Teil ganz eigene Ansprüche. Doch die meditative buddhistische Atmosphäre Lehs hilft bei der täglichen Praxis von Yoga und Meditation.

Hanuman Tibba Expedition zum Zweiten



Das Bergsteigen im Himalaya ist noch einmal eine ganz andere Erfahrung als eine Trekkingtour. Am 17. Juni konnte unsere kleine Gruppe von vier Teilnehmern erfolgreich in acht Tagen im alpinen Stil den 5932 Meter hohen Hanuman Tibba besteigen. Günstige Wetter- und Schneebedingungen verschafften uns eine perfekte Ausgangsposition für die erfolgreiche Besteigung. Die gute Stimmung und der Zusammenhalt der Gruppe trug ihr



weiteres dazu bei. Einen ausführlichen Bericht zur Expedition gibt es auf dem Blog „[Reis ohne Alles](#)“ der beiden deutschen Teilnehmer an der Expedition Tobias

und Johanna.

Wer selbst einmal Lust hat, einen technischen Himalaya Gipfel mit Eispickel, Steigeisen und Co. zu besteigen, hat noch in diesem Jahr folgende Möglichkeiten an einer Expedition mit Chalo! Reisen teilzunehmen:



[Stok Kangri](#) (6153 m) in Ladakh: 4 Tage 18.8-21.8.2017

[Friendship Gipfel](#) (5353 m) in Himachal Pradesh: 11 Tage 28.8.-07.9.2017

[Deo Tibba Gipfel](#) (6001 m) in Himachal Pradesh: 15 Tage 23.9-07.10.2017



Die versprochene Yoga Stunde



Meine 35 minütige intensive Yoga-Flow Stunde gibt es nun auf dem [Chalo!Reisen Youtube Kanal](#). Die Yoga Stunde wurde oberhalb des Bergortes Manalis im Kullu Tal praktiziert und aufgenommen. Ich freue mich auf eure Teilnahmen und wünsche viel Spaß.

Tolle Studentenreise im August/September



In diesem August und September findet in den Semesterferien eine ganz besondere Indienreise für junge Abenteurer und Reisefreudige statt!



Vom 8.-30. September findet die 23-tägige „[Einmal Quer durch Indien](#)“ Reise statt. Dabei werden die Studenten in den ersten Tagen von Sarah begleitet und intensiv auf die anschließende eigenständige Reise vorbereitet. Unterkünfte, Aktivitäten und Transporte sind vollständig organisiert und die Gruppe darf sich dann gut vorbereitet selbstständig durch Indien wagen. Die Reise ist gespickt mit interessanten Aktivitäten und Unternehmungen: Kamel Safari durch die Wüste Tharr, Kochkurs in Jodhpur, Ziplining über die rajasthanische blaue Stadt Jodhpur, Aufenthalt im Yoga Ashram, Bootstour über den Ganges in Varanasi, Safari durch die Sunderbans zur Erspähung des Bengalischen Tigers, Hausbootstour durch die Backwaters, Wanderung durch die Tee- und Gewürzplantagen Munnars in Kerala und,

und, und... Damit führt die Reise von Delhi über Rajasthan nach Agra zum Taj Mahal und weiter über Varanasi nach Kalkutta und hinab nach Kerala.



Wem die 23 Tage noch zu kurz sind, kann vorab an einer Reise in den indischen Himalaya teilnehmen. In zwei Wochen werden wir im Kullu Tal Klettern, Mountainbiken und wandern, sowie in 7 Tagen eine Bergexpedition zum Friendship Gipfel unternehmen.

Interessierte können entweder an beiden oder eine der Reisen teilnehmen!

Newsletter Chalolo! Reisen