

November 2019 Nr. 8

### **Zum Weihnachtsfest was Gutes tun**

Wer mich etwas kennt, weiß dass ich nach Indien durch Freiwilligenarbeit gekommen bin.



Durch die einjährige Tätigkeit bei der indischen [NGO ABHAS](#) in einer Slumregion in Indien, bin ich immer noch tief mit dem Aspekt der sozialen Gemeinschaftsarbeit in Indien verbunden und die Freiwilligenarbeit zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben hier in Indien. So war ich nach meinem sogenannten „Weltwärtsjahr“ für eine kleine einheimische NGO in Manali tätig.



Hier unterrichtete ich Yoga für Kinder und Frauen und spendete meine gesamten Erträge durch meinen Yoga Unterricht an die Organisation.

Später führte ich Fahrradworkshops mit Schulmädchen durch, um so ihr Selbstbewusstsein zu stärken.



Jetzt, wo Chalo! Reisen im 6. Jahr ist und auf eigenen Füßen steht, kann ich einen Schritt weiter gehen und habe zwei Partnerschaften mit zwei ganz verschiedenen indischen NGOs gegründet.

[CHETNA](#) ist eine ziemlich große und etablierte NGO, die schon seit vielen Jahren mit Straßenkindern in Delhi arbeitet. Die NGO aus Shimla, [„Human Hope Foundation“](#) ist dagegen ziemlich klein, ermöglicht aber immerhin 28 Kindern und 6 Mädchen Sicherheit und Bildung und uns Unterstützern die Möglichkeit direkt und ohne großen bürokratischen Aufwand direkt dabei zu sein.



Diwali, das Lichterfest und einer der wichtigsten Feiertage in Indien ist gerade erst vorbei, mein dreißigster Geburtstag steht vor der Tür und auch Weihnachten ist nicht mehr weit weg. Auch wenn man eigentlich keinen Anlass braucht, um gutes zutun, sind gewisse „Tage“ doch wie dazu gemacht, andere an seinen eigenen Glück teilhaben zu lassen.

[Hier](#) und [hier](#) findet ihr ein paar Anregungen, wie das aussehen könnte.

### **Weihnachtsyoga in Ferch**

Ho, ho, ho, dieses Weihnachten werde ich endlich einmal wieder im (hoffentlich winterlichen) Deutschland verbringen. Während Familie, Freunde und Urlaub bei diesem Besuch im Vordergrund stehen sollen, biete ich auch dieses Mal an, Telefongespräche zur Planung eurer Indienreise zu vereinbaren.

Außerdem biete ich am 21.12. eine Weihnachtsyoga Stunde in Ferch an

 <p><b>YOGA IN FERCH</b></p> <p><b>ENTSPANNT INS WEIHNACHTSFEST</b></p> <p><b>16.30-18:30</b> <b>Ganzheitliches Yoga mit Mantra und Klangschalen Konzert</b></p> 	 <p><b>Am Samstag, den 21.12.2019 in der Beelitzerstr. 1 B</b></p>  <p><b>Yoga aus Indien mit Sarah</b></p>  <p><b>für 20 €</b></p>
---	--

### **Neue Indien Reisen für 2020 und weitere Pläne**

Ich habe fleißig an der Planung für 2020 gearbeitet und ich muss sagen der [Chalo-Reisen Reisekalender](#) ist gut gefüllt und ich freue mich schon sehr auf ein spannendes Indienreise Jahr.

Übrigens bin ich gerade auf einer Reise durch Sri Lanka, um neben Nepal auch die Insel Ceylon mit in meine Reisen aufzunehmen um hier Yoga, Ayurveda und Multi-Aktiv Reisen anzubieten. Außerdem bilde ich mich wieder für euch und mich im Januar in Goa weiter in Yin und Ashtanga Yoga.

### **Folgende Reisen sind neu im Programm und vielleicht interessant für euch**

#### **[Motorradreisen im Himalaya, Rajasthan und Sri Lanka](#)**



Weil die letzte Himalaya-Motorradreise im Juli 2019 so gut ankam, haben wir unser Programm im Motorradreise-Bereich so richtig ausgeweitet und bieten nun auch zwei zweiwöchige Motorradkultureisen in Südindien und Rajasthan an, sowie eine Reise die die Berg-Regionen Spiti, Lahaul und Ladakh miteinander verbindet. Sie startet in Shimla und endet in Leh.



Bei allen Touren steht sowohl der kulturelle, als auch landschaftliche Aspekt im Vordergrund, wobei die Himalaya Tour erhöhte Ansprüche an die Fahrtechnik stellt mit schlecht ausgebauten Straßen und Pässen bis über 5000 Meter. In Südindien und Rajasthan sind die Straßen im guten Zustand.



#### **Ride Across India vom 6.9. bis 26.9.2020**

Eine Fahrradtour die Indiens drei Haupt-Reise-Regionen Himachal-Rajasthan und Kerala, also Himalaya-Wüste- Strand und Palmen, miteinander verbindet. Auf dieser dreiwöchigen sportlichen Fahrradreise erlebt ihr drei völlig verschiedene Kulturen und Landschaften.

#### **Multi Aktiv Reisen- Garantierte Reise!!!**



Unsere Multi Aktiv Reisen in Kerala und Rajasthan erfreuen sich großer Beliebtheit und kombinieren kulturelle Erlebnisse mit aktiven Elementen (Fahrradtouren, Wanderungen, Kayakfahren und Kochkurse).

[Multi Aktiv Reise Kerala:](#) 26.01.2020 - 08.02.2020

[Multi Aktiv Reise Rajasthan:](#) 14.02.2020 - 01.03.2020

#### **Yoga im Ashram in Indien**



Zwei Ashram-Retreats haben wir im Programm. Bei beiden Reisen erleben wir den Alltag in einem indischen Ashram, haben einen geregelten Tagesablauf, machen Yoga und haben Workshops.

Während das Ashram in Rajasthan touristisch noch sehr unerschlossen ist, es wenig von westlichen Reisenden besucht wird und sehr ruhig gelegen ist, ist unser Ashram in Rishikesh etwas frequentierter mit Yogis aus der ganzen Welt.



Beide Ashramaufenthalte sind eine tolle Erfahrung, auf ihre eigen Art und Weise.

An dem Ashramaufenthalt in Rajasthan schließen wir eine Mini-Rundreise nach Pushkar und Jodhpur an. Nach dem Retreat in Rishikesh wird es für 2 Tage nach Varanasi gehen.

[Ashram Reise Rishikesh](#): 5.4.-18.4.2020

[Ashram Reise Rajasthan](#): 28.11.-12.12.2020

[Große Himalaya Rundtour im Juli 2019](#)



Im letzten Jahr haben wir für euch eine Erkundungstour mit dem Fahrrad durch die Bergregionen Lahaul und Spiti gestartet. Herausgekommen ist nun eine zweiwöchige Rundtour durch eine der abgelegensten und beeindrucktesten Bergregionen Indiens- sportliches Fahrradfahren, eine einzigartige Hochgebirgslandschaft und eine faszinierende Kultur erwartet euch!

[Yoga Reise Nepal](#)

Wie schon erwähnt, ist Nepal nun mit im Chalo-Reisen Reiseprogramm. Neben dem beliebten Mount Everest Trek und der Mountainbike Tour um den Annapurna, haben wir auch eine Yoga-Nepal Reise mit im Programm. Auf dieser Reise trekken wir im Himalaya. Besuchen ein buddhistisches Kloster und besichtigen Kathmandu und Pokhara. Die Reise vom 10. Bis 25. Oktober wird garantiert stattfinden.

**Mountainbike Tour in Anlehnung an das [MTB Himalaya Rennen](#)**



Es ist so weit: Unsere erste richtige Mountainbike Reise wird im Juni 2020 stattfinden. Dabei haben wir die Etappen des legendären MTB Himalaya Rennens genommen und daraus eine schöne Reise gebastelt. Purer Trail Spaß soll im Vordergrund stehen- mit dem ein oder anderen etwas steileren und längeren Anstieg versteht sich, schließlich sind wir im Himalaya.

### Ladakh Reise im August

Eine dreiwöchige Trekking und Kultur Reise in der Hochgebirgsregion Ladakh. Die Reise startet und endet in Leh und kombiniert drei verschiedene Trekkingtouren in drei ganz unterschiedlichen Regionen. Wir besuchen buddhistische Klöster, das abgelegene Nubra Tal, trekken durch Nomaden Gegenden, zu wunderbaren Hochgebirgseen und überqueren hohe Pässe.

### Rückblick Oktober



Nachdem wir aus Deutschland Ende September zurück nach Indien kehrten, hatten wir kaum Zeit Luftzuholen und schon fanden wir uns in Shimla an der Startlinie des siebentägigen [MTB Himalaya](#) Rennens wieder. Zum 3. Mal durfte ich an diesem grandiosen Mountainbike Event teilnehmen- dieses Mal jedoch befand ich mich in einem fraglich untrainierten Zustand. Überraschenderweise kam ich bis zum Ende des Rennens durch (als 45. von 78 Teilnehmern, wobei nur 49 das Rennen Finishen konnten). Dieses Jahr war das Rennen zwei Tage

kürzer (nur 6 Renntage anstelle von 8) und die Etappen selbst waren auch etwas gekürzt. Doch Aufgrund eines späten Monsuns, der uns jeden Tag des Rennens heftigen Regen bescherte, wurden die Etappen deutlich anspruchsvoller. Auf der Königsettape schaffte ich es doch tatsächlich erst gegen 19:30 im Dunkeln über die Ziellinie zu fahren und erhielt dafür auch noch 12 Strafminuten- aber immerhin blieb ich im Rennen.



Gleich im Anschluss startete die dreiwöchige Backpackerreise mit einem dreitägigen Trek in Daramshala. Weiter ging es nach Rihikesh zum Yoga-Ashra. Dem Taj Mahal in Agra und Rajasthan mit Kamel Safari, Kochkurs und Fortbesuch. Die Backpacker reisten weiter nach Kerala, während ich für 3 Wochen nach Shimla ging um hier endlich in unsere neue Wohnung einzuziehen und so etwas ähnliches wie einen „Alltag“ zu haben, nachdem ich seit Mai gefühlt nur unterwegs war und aus dem Rucksackgelebt hatte.

Außerdem feierten wir Diwali und meinen dreißigsten Geburtstag.

Parallel dazu hatten wir im Oktober und November viele private Indien Reisen. Janine und Markus buchten Chalo! Reise Bausteine und gingen auf eine fünftägige Trekkingtour, Kamel Safari und Hausbootstour. Margit beschenkte sich selbst und unternahm anlässlich ihres 60. Geburtstages eine Yoga-Ashram-Trekkingreise mit ihrem Mann. Karola und Maïke genossen in Kerala eine Ayurveda Kur und Hannah und Jeanette waren bis heute in Kerala auf ihrer privaten Multi-Aktiv Rundreise.

