

Christoph Thoma + Alix von Melle

Yoga Kultur Wanderung nach Nepal

27. November bis 06. Dezember 2026 (10 Tage)

Die Yogalehrerin (und Achttausender-Bergsteigerin) Alix von Melle aus Füssen und der Staatl. geprüfte Bergwanderführer Christoph Thoma aus Marktoberdorf im Ostallgäu laden im November/Dezember 2026 - zur allerbesten Reisezeit - zu einer exklusiven Yoga-Kultur-Wanderreise nach Nepal ein. Komfortquartier ist das zauberhafte "Vishuddhi Alaya Resort" mit beheizter Yoga-Halle, gegründet von Adelheid Schneckenberger (+2024).

In Nepal wurde Siddhartha - Gautama Buddha – geboren. Das Kathmandu-Tal ist eine Wiege der Kultur. Die Königsstädte sind UNESCO-Welterbe, die sanften Hügel und Vorberge über Panauti an der Tibet-Road bieten unverstellte Traumsicht auf die Sieben- und Achttausender des Himalaya und herrliche Wanderwege zu Heiligtümern wie dem buddhistischen Stupa Namu Buddha und kleinen Hindu-Tempeln.

Datum: Freitag, 27. November - Sonntag, 06. Dezember 2026

Flüge: Qatar Airlines oder vergleichbare Fluggesellschaft z.B. ab/bis München

Partner: International Trekkers INTREK Kathmandu / S+K-Reiseinsel Kaufbeuren

Reiseleitung: Christoph Thoma

Preis für Flüge: etwa € 1200,00

Preis: ÜN/DZ/HP+Transfers/Eintritte/Tipps: etwa € 1100,00 (EZ + € 250,00)

Honorar Yoga-Lehrerin: € 250,00 zzgl. MwSt. bei mindestens 10 Teilnehmenden

Gesamtpreis mit allem: etwa € 2550,00

alix@goclimbamountain.de

christoph.thoma@t-online.de



Christophs Dragon Tours

Das geplante Tagesprogramm:

Tag 01 Freitag, 27. November 2026: Abreise z.B. ab München

Individuelle Anreise zum jeweiligen Flughafen, z.B. München. Flug mit Qatar Airways, Turkish Airlines o.ä. mit Zwischenstopp z. B. in Doha/Istanbul nach Nepal. Wegen des bei gutem Wetter möglichen Blicks auf die Achttausender-Kette beim Anflug auf Kathmandu ist es gerade im Spätherbst empfehlenswert, sich auf der zweiten Strecke um einen Fensterplatz auf der linken Seite des Flugzeugs zu bemühen. -/-/A (im Flugzeug)



Flug nach Nepal

Tag 02 Samstag, 28. November 2026: Ankunft in Kathmandu

Ankunft am modernisierten Flughafen Tribhuvan Kathmandu. Visum "on arrival". Nach den Einreiseformalitäten wird die Gruppe von ihrem gut deutschsprechenden Localguide Suman Pant per Kleinbus oder Jeep abgeholt. Suman ("Schumi") war bereits zu Besuch in Deutschland. Die Fahrt über die Ring Road und den Highway in Richtung Bhaktapur geht heute relativ flott, weil der Samstag hier wie unser Sonntag ist – die meisten Beschäftigten haben frei. Nach etwas mehr als einer Stunde ist die Komfort-Lodge "Vishuddhi Alaya" in den sanften Hügeln über Dhulikhel erreicht, 1600 m, ein kleines Paradies. Das gastliche Quartier für fünf Nächte. Deepak und sein Team kredenzen Willkommenstee auf der Terrasse mit Blick zu den hohen Bergen, wenn es nicht zu dunstig ist. Kennenlernrunde, Geldwechsellern und Programmgespräch am späten Nachmittag vor der ersten Yoga-Stunde mit Alix und dem vegan-vegetarischen Abendessen. F-/A



Vishuddhi-Alaya-Lodge



Zu den Bungalows Angenehme Doppelzimmer



Tag 03 Sonntag, 29. November 2026: Wanderung zum Stupa von Namo Buddha

Nach der ersten (ruhigen) Nacht in den liebevoll eingerichteten Doppelzimmern mit Dusche und WC und vielleicht einer Aufwach-Yogaeinheit vor dem Frühstück, folgt eine erste Kulturwanderung mit Sumi durch Bambuswald auf ruhigen Wegen durch Bauernland zum Stupa Namo Buddha, 1800 m, dem drittwichtigsten Heiligtum der Buddhisten im Kathmandutal. Hier soll Prinz Mahastawo vor Jahrtausenden seinen Körper und sein Blut aus Mitgefühl und Liebe einer hungrigen Tigermutter zur Nahrung für ihre Tigerbabys angeboten haben. Als später Gautama Buddha den

heiligen Ort besuchte, gab er sich als Reinkarnation zu erkennen und nannte den Ort von da an Namu Buddha (Hommage an Buddha). Wir wollen um 11.00 h vor Ort sein, um an einer eindrucksvollen Puja (Andacht/Gebetsstunde) der buddhistischen Mönchsschüler im Haupttempel teilnehmen zu können. Auch Hindus pilgern zu diesem Ort, wo Siddharta, der Erleuchtete, sich einer Tigerin zum Fraß gab. Im Umfeld des Klosters kann man Dhal-Bhaat probieren (das Nationalgericht aus Linsen und Reis) oder die tibetische Nudelsuppe (Tukpa) essen, bevor es zu Fuß zurück zur Lodge gehen, wo Christoph am Nachmittag zu einer Einführung in die Religionen Nepals einlädt und mit dem Hinduismus beginnt. Anschließend Yoga (90 Min.) mit Alix und Abendessen. Gz 3 h 200 Hm F/-/A



Achttausender



Ansicht Butterlampen



Stupa Namu Buddha

Tag 04 Montag, 30. November 2026: Kulturwandel auf Panoramawegen

Der Morgen beginnt mit Meditation und Yoga (15/30 Min.). Nach dem Frühstück ist wieder eine kleine Wanderung geplant. Bergauf und bergab geht es auf technisch leichten Panoramawegen durch Bauernland. Bei klarer Sicht präsentieren sich die Achttausender. Ein Shiva-Dreizack krönt kleine Hindu-Tempelchen. An der Dorfstupa wecken wir mit der Glocke unseren Gott auf. Zurück zur Lodge zu Fuß oder mit dem Bus, vielleicht mit Einkehr unterwegs in einem lokalen Gasthaus. Der Nachmittag ist frei. Christoph erzählt bei Tee/Kaffee und Plätzchen auf der Terrasse von Siddhartha Gautama und dem Buddhismus, der aus dem Hinduismus hervorgegangen ist. Vor dem Dinner (die vegetarisch-vegane Küche des Resorts ist ein Traum!) ist wieder die Yogahalle (mit Fußbodenheizung!) der Treffpunkt (90 Min.). Oder man trinkt auf der Terrasse im Licht des späten Nachmittags einen Masala-Tee. Gz 3 ½ h 300 hm F/-/A



Beheizte Yogahalle



Namu Buddha Schrein



Namu Buddha Kloster

Tag 05 Dienstag, 01. Dezember 2026: Wanderung zum Balthali Mountain Resort

Nach der morgendlichen Yoga-Einstimmung durch Alix und dem – wie immer – köstlichen Frühstück, machen wir uns auf den Weg: an Namu Buddha vorbei auf angenehmen Dorfverbindungswegen durch den Wald und über Bauernland mit viel Reis zum zauberhaft auf einer Bergkuppe gelegenen Balthali Mountain Resort, wo wir gegen 13.30 h ankommen – gerade recht zum Lunch und einer ausgiebigen Siesta im blumenreichen Garten. Zurück geht es mit dem Bus, Wenn die Zeit reicht, lädt Alix vor dem Dinner wieder zu einer Yoga-Einheit. Gz 4 ½ h/350 Hm F/-/A

Tag 06 Mittwoch, 02. Dezember 2026: Sonnenaufgang mit Achttausenderblick

Heute steht nach frühem Aufstehen ein kurzer Spaziergang zu einem Aussichtspunkt auf dem Programm: zum Sonnenaufgang. Wenn die Strahlen der Himalaya-Sonne die Reißzähne der höchsten Berge der Welt zum Blitzen bringen (gutes Wetter vorausgesetzt!) Das Yoga-Ritual (15/30 Min.) bietet Alix heute (wenn es nicht zu kühl ist!) an diesem besonderen Ort. Rückkehr zur Lodge, wo die Langschläfer warten und ausgiebiges Frühstück mit selbstgemachter Orangenmarmelade und anderen Köstlichkeiten aus dem eigenen Garten auf der sonnenbeschienenen Terrasse im Angesicht der Berge. "Namasté!" - Ich grüße das Göttliche in dir! Danach ist heute bewusst "Nichtstun" angesagt. Zeit zum Lesen, Schreiben, Nachdenken und/oder zu ziellosen kleinen Spaziergängen im Umgriff der Lodge, als Angebot oder Möglichkeit. Es ist spannend zu sehen, wie einfach die Bauern ihre Felder bestellen. Wunderbar die Pracht der Blumen und die grünen Saaten von Reis und Raps. Schulkinder freuen sich, ihr Englisch auszuprobieren. Der Tag klingt mit einer Yogastunde aus, vielleicht gönnt frau/man sich ja vorher eine ayurvedische Massage. Und nach dem Essen gibt es – wie jeden Abend – eine Gutenachtgeschichte von Christoph. F/-/A

Tag 07 Donnerstag, 03. Dezember 2026: Über Bhaktapur nach Kathmandu

Nach "Sonnengruß" (15/30 Min.) und Frühstück steht der Kleinbus bereit, der die Gruppe nach erfüllten Tagen in den Hügeln am Rande des Kathmandu-Tals zurück in touristisch bekanntere Bereiche bringt. Wo es lauter ist und staubiger. Einen ersten Eindruck verschafft uns (mit eher kurzem Fotostopp!) das vergessene Denkmal Panauti, ein Dorf an der Tibet-Road, das an Bedeutung verloren hat. Tempel und Pagoden zeugen von einstiger Pracht. Eine Vorschau auf Bhaktapur, der vielleicht schönsten Königsstadt im Kathmandu-Tal, die sich kaum verändert hat, seit Bertolucci hier seinen Film "Little Buddha" gedreht hat. Suman Pant führt uns über breite Plätze und durch enge Gassen zum "Golden Gate" und zur höchsten Pagode Nepals. Lunch, Zeit zum Shoppen und Weiterfahrt durch wachsendes Verkehrschaos nach Kathmandu. Wo es laut wird, wild und abenteuerlich. Nahe Altstadt, neben dem labyrinthartigen Einkaufs- und Kneipenviertel Thamel, befindet sich das angenehme Quartier für die letzten zwei Nächte in Nepal: das sympathische Boutique-Hotel "Nepali-Ghar" (Nepal-Haus), mit viel Komfort, aber im alten Newar- bzw. Kolonial-Stil. Abendessen im exquisiten Restaurant des Hotels. Vielleicht lockt schon vorher ein Bier an der Open-Air-Bar neben der wärmenden Feuerschale im Innenhof. F/-/A



Hindu Temple Hotel Nepali-Ghar Biergarten Dechenling

Tag 08 Freitag, 04. Dezember 2026: Zum Durbarsquare von Kathmandu

Wir bieten an, gleich nach dem Frühstück mit Masala-Omelett und/oder Früchtemüsli aufzubrechen: Freund Suman holt die Gruppe ab. Es lohnt sich auch hier, nicht zu lange zu schlafen und die Zeit zu nutzen: Vormittags geht's mit dem Bus zum Shiva-Tempel Pashupatinath am heiligen Fluss Bagmati. UNESCO-Welterbe-Platz. Der Tempel mit den Verbrennungs-Ghats, dem "Herrn des Lebens" geweiht, ist einer der wichtigsten Pilgerorte des Hinduismus. – Nach dem Mittagessen spazieren wir durch

Thamel in Richtung Kathmandu-Durbarsquare mit dem „Haus der lebenden Göttin Kumari“, dem historischen Königspalast (Museum) und dem berühmten Wald der Pagoden und Tempel. Die Schäden des Erdbebens 2015 sind nahezu komplett behoben. Zurück ins Hotel – Souvenir-Shopping nebenbei. Dann vielleicht ein Drink an der Bar. Abends wartet ein festliches Abschieds-Essen im zauberhaften Biergartenrestaurant "Dechenling", das zu Fuß in wenigen Minuten zu erreichen ist. F/-/A



Frühstücksraum



Nationalgericht Dal-Bhat



Abendessen im "Dechenling"

Tag 09 Samstag, 05. Dezember 2026: Bodnath und Rückflug nach Deutschland

Check-out nach dem Frühstück. Aufbruch mit Gepäck, das im Bus verstaut wird. Schumi bringt die Gruppe zunächst zum alten, wichtigen und höchst eindrucksvollen hinduistischen Wallfahrtsort Budhanilkantha am Nordrand des Kathmandu-Tals, wo Lord Vishnu in seiner Inkarnation als Jalashayana Narayan seit dem 5. Jhdt. n. Chr. In gewaltiger Größe auf den endlosen Windungen der Weltschlange Ananta ruht. Mönchs Jungen waschen sein Gesicht jeden Morgen mit Milch. Lang ist die Schlange der Pilger. Ein wunderbarer, inspirierender, historischer Ort. Heute ist wieder Samstag, also unser Sonntag. Davon profitiert die Gruppe erneut, weil die Fahrten durch die Stadt deutlich schneller gehen. Jetzt steht als letztes Highlight und Schlusspunkt nämlich noch der berühmte, riesige Stupa von Bodnath auf dem Programm, bedeutendstes buddhistisches Denkmal der Hauptstadt. Gelegenheit zum Lunch auf einer Dachterrasse. Viel Zeit zum Einkaufen mit kundigem Berater Suman Pant. „In time“ dann Aufbruch zum Flughafen. Abendlicher/Nächtlicher Rückflug in Richtung Heimat. -/-/A (im Flieger)



Stupa von Bodnath Buddhanilkantha Localguide Suman Pant

Tag 10 Sonntag, 06. Dezember 2026: Ankunft zuhause

Frühmorgendliche Ankunft in München oder an einem anderen Wunschflughafen (je nach Airline und persönlicher Vorliebe). Verabschiedung bei der Zwischenlandung und individuelle Heimreise. Herzbilder bleiben – aus dem wunderbaren, gastlichen Land der vielen Götter und herzlichen Menschen. F (im Flugzeug)



Organisation und Management:

Alix von Melle

Yiva Yoga stärkt den Körper, entspannt den Geist und macht die Seele glücklich

alix@goclimbamountain.de

Christoph Thoma

Staatl. gepr. Bergwanderführer

christoph.thoma@t-online.de

Mit Localguide Suman Pant (unten)

