

## Mystisches Südindien

### Farbenfrohes Land der Tempel, Palmen, Elefanten ....

Eine Rundreise zu den spirituellen und kulturellen Höhepunkten Südindiens. Erleben Sie die paradisiache Natur im Ursprungsland des Ayurvedas, im grünen Kerala, die friedliche Atmosphäre eines Yoga-Ashrams, die faszinierenden Tempel und Paläste aus einer anderen Zeit, und die Energie der großen Yogameister an den heiligen Orten...

Mit täglicher Yogapraxis und Meditation in unserer kleinen Reisegruppe.

**Eine unvergessliche Reise vom 27.12.2018 bis 18.01. 2019**

### Kerala -Cochin-

Wir starten unsere spirituelle Rundreise am 27.12.2018 ab Berlin-Tegel und kommen einen Tag später in Südindien im Staate Kerala in Cochin an. Dieses wunderschöne indische Bundesland an der Südwestspitze ist herrlich grün, voller Palmen, schmaler Flußläufe, und gilt als Ursprungsort der indischen Gesundheitslehre Ayurveda.

Nach dem langen Flug lassen wir uns abholen und fahren mit dem Taxi in den Ashram der als "hugging Ma" bekannten indischen Heiligen Amma in der Nähe ihres Geburtsortes.

### -Amma Ashram-



Wir finden den Sri Mata Amritanandamayi Ma (Amma) Ashram nahe bei Kayamkulam. Wir beteiligen uns hier am Ashram-Leben und empfangen den Segen der weltweit als heilig verehrten „hugging ma“, die dafür bekannt ist, dass sie die Menschen durch ihre Umarmung segnet. Hier bleiben wir für 2 Nächte ehe wir das Ayurveda-Resort **Abad Whispering Palms Lake Resort** in Kumarakom besuchen.



### Abad Whispering Palms Kumarakom

Das Abad Whispering Palms ist eine relativ kleine Anlage am Ufer des Sees Vembanadu und bietet eine herrliche Aussicht auf die ruhigen Gewässer des Sees. Das Resort verfügt über ein Restaurant, und einen Außenpool. Jetzt heißt es erst einmal entspannen. Ayurvedische Behandlungen sind vor Ort gegen Aufpreis erhältlich, so kostet die 60 minütige Ganzkörpermassage (Abhyanga) beispielsweise 25 €.



Am Sylvesterabend freuen wir uns auf ein festliches Dinner vom Restaurant Granery.

Das Whispering Abad Palms liegt 6 km vom Vogelschutzgebiet Kumarakom und direkt am See - nach Geschmack können wir eine Bootsfahrt oder einen Ausflug arrangieren.

## Periyar Nationalpark - Thekkady

Nachdem wir uns im Resort erholt haben begeben wir uns auf unsere Inlandsreise und machen Station im Periyar Nationalpark. Dieser Tiger Schutzgebiet ist in den letzten Jahren touristisch etwas entwickelt worden und es gibt nun einige nette Unterkünfte, Ausflüge zu Fuß und auch auf dem Boot in das Nationalparksgelände.

Die Sicht auf einen Tiger ist jedoch naturgemäß sehr unwahrscheinlich, im ganzen Park leben aufgrund der Reviergröße wohl nur um die 40 Tiere aber mit etwas Glück können Elefanten, Gaurs (Wildrinder) oder Hirsche beobachtet werden.

Unser Hotel, das Kerala House liegt in Thekkadi an der Grenze des Naturschutzgebietes und bietet Ihnen einfache, gemütliche Unterkünfte. Der Blick von der Terasse geht direkt auf ein grünes Feld und dahinter beginnt der Regenwald. Frühstück nehmen wir im Hotel für die anderen Mahlzeiten gibt es in der Umgebung nette Restaurants.

Nach 2 Nächten im Djungel geht es dann weiter zurück in die Großstadt, wengleich eine indische Großstadt sich dann doch erheblich von unseren bekannten deutschen Großstädten unterscheidet...mit dem Bus fahren wir nach Madurai in Tamil Nadu.

## Tamil Nadu -Madurai-

Die Touristenattraktion vor Ort ist der beeindruckende Meenakshi-Sundareswarar-Tempel. Mit seinen bunten reich verzierten Tempeltürmen (Gopurams) und seiner Fläche von über 600m<sup>2</sup> ist er der bekannteste südindische Tempelkomplex. Berühmt sind die Tier- und Götterfiguren an den insgesamt 12 Türmen von ca. 50m Höhe. Dieser Tempel ist in jedem Falle sehenswert, auch wenn es Nicht-Hindus nicht gestattet ist, den innersten Anbetungsraum des Gottes Sivas und seiner Frau Durga zu betreten. Die Anlage zieht auch sehr viele indische Pilgergruppen an und bietet damit auch einen interessanten Blick auf die Landeskultur. In dem umliegenden Stadtbezirk lädt ein buntes Markttreiben zu einem Bummel ein, bei Interesse ist handeln über den Preis ein unbedingtes Muss. Am nächsten Tag besuchen wir das sehr gut aufbereitete Mahatma Gandhi Memorial Museum und können darüber einen Einblick in die indische Kolonialgeschichte und Ihre Akteure gewinnen. Am Abend besichtigen wir noch den Tirulamay Nayak Palast. Dieser indo-arabische Palast gilt als eines der schönsten weltlichen Gebäude in Südindien und wurde im 17. Jahrhundert von dem gleichnamigen Herrscher erbaut. Heute sind nur noch einige Teile des Gebäudes erhalten, die einen Eindruck seiner ursprünglichen Pracht geben. Nach der Besichtigung werden wir auch einer Ton- und Lichtershow am Palast beiwohnen.



## -Sivananda Madurai Meenakshi Ashram

Am nächsten Tag fahren wir weiter in den nahe Madurai gelegenen Yoga Madurai Meenakshi Ashram, der zur Sivananda True Life Order Society gehört. In dieser tropischen Umgebung, werden wir in den nächsten 3 Tagen unsere Yoga-Praxis erweitern. Wir beginnen den Tag mit



Meditation und einer Yogastunde, am Vormittag beteiligen wir uns helfend am Alltagsleben des Ashrams, am Nachmittag gibt es ggf. einen Vortrag von einem der anwesenden Yogalehrer oder Swamis (Mönche) und am Abend erneut eine Yogastunde und einen Satsang mit Vortrag, Meditation und Gesang. Es ist wichtig zu wissen, dass hier keine Zimmer vorgebucht werden können und die Unterkunft im Schlafsaal der Regelfall ist. Die Beteiligung am Programm ist verbindlich für alle Ashram-Besucher.

### -Tiruvannamalai-

Mit dem Zug und Bus kommen wir von Madurai nach Tiruvannamalai, wo wir uns für die nächsten 3 Tage in einem schönen Landhotel mit Pool einquartieren. Hier werden wir auf den Spuren des indischen Heiligen Ramana Maharshis schreiten. Nach einem Bummel durch die Kleinstadt besichtigen wir am frühen Abend den Arunachaleswara Tempel (in dem der junge Ramana sich schon als Kind zur tiefen Versenkung in ein fensterloses Loch zurückgezogen hatte).



Am nächsten Tag wandern wir auf Ramanas Spuren weiter auf den Arunachalla Berg und besichtigen auf halber Höhe die Virupaksha-Höhle (in der Ramana später meditierte). Dort können wir eine Rast machen und Ramanas Beispiel folgend im Innern der Höhle meditieren. Wir steigen von der Virupaksha-Höhle noch ein Stück höher dem Weg folgend und gelangen so zum Skandashram, wo Ramana Maharshi von 1916 – 1922 mit einigen ersten Anhängern lebte. Als 1922 Ramanas Mutter weiter unten am Fuße des Arunachallas verstarb, beschloß er, sich an ihrem Grab niederzulassen und begründet damit den heutigen Ramana Maharshi Ashram am Fuße des Arunachalla. Dort beenden wir unsere Erkundungstour. Hier können wir noch etwas meditieren oder uns am Gesang beteiligen.



Ramana Maharshi war einer der größten und bekanntesten Yogis des letzten Jahrhunderts der hier bis zu seinem Tode 1950 gelebt hat und sehr viele Verehrer und Schüler aus aller Welt angezogen hat. Dieser selbstverwirklichte Yogi lehrte die innere Versenkung durch die Stille. Tausende von Schülern besuchten den Maharshi täglich, um an seiner



göttlichen Ausstrahlung teilzuhaben.

Abends treffen wir uns wieder zu einer schönen Yogastunde in unserem Hotel und genießen den Abend im Schatten des heiligen Berges.



Den kommenden Tag beginnen wir gemeinsam mit der Teilnahme an dem südindischen Erntedank-Fest (Pongal), bei dem in den frühen Morgenstunden der erste geerntete Reis des Jahres in einem traditionellen Lehmtopf über dem Feuer gekocht wird. In den kommenden Tagen werden auch die Kühe, die Werkzeuge der Landwirtschaft und die Kälbchen geehrt. Wir freuen uns, dabei sein zu können.

Im Anschluß an die Festzeremonie (ca. 10.00 Uhr morgens) haben wir bis zum Nachmittag Zeit zur individuellen Verfügung, je nach Stimmung können wir selbstständig noch mal den Ashram besichtigen oder auf dem Markt-Basar von Tiruvannamalai einige schöne Mitbringsel erstehen.



Wer möchte kann am Nachmittag mit auf eine „Pradakshina“ kommen, eine traditionelle Bergumrundung in spiritueller Verehrung. Der Weg ist ca. 13 km lang und führt an zahlreichen Wasserspeichern, Schreinen und Tempeln vorbei. Ramana selbst ging gerne des Nachts mit seinen Anhängern um den Berg und kehrte in den frühen Morgenstunden zurück.

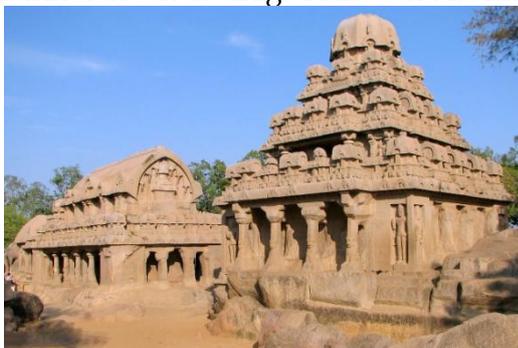
Wir treffen uns alle wieder am Abend zum Essen in einem guten Restaurant in Tiruvannamalai - Stadt.

Am nächsten Morgen brechen wir mit dem Bus nach Mahabalipuram auf.

### - Mahabalipuram -

Nicht allzu weit von Tiruvannamalai entfernt (ca. 2-3 Stunden mit dem Taxi) finden wir an der Ost-Küste das Dorf Mamallapuram (Mahabalipuram). Es liegt 60 km südlich von Chennai (Madras), direkt an der Küste des indischen Ozeans. Hier befindet sich einer der wichtigsten archäologischen Fundorte Südindiens. Der Tempelbezirk von Mamallapuram gehört seit 1985 sogar zum Weltkulturerbe der UNESCO.

Am Nachmittag wollen wir einen ganz entspannten Tag am Strand verbringen. Wer möchte kann sich schon einige Kunstschätze im Vorbeigehen betrachten.



Mit ein bisschen Glück bekommen wir Karten für das internationale Festival für traditionellen indischen Tanz vor Ort, bei dem die Tänzer und Tänzerinnen vor der historischen Kulisse ihre Vorführungen geben.

Am nächsten Tag werden wir die Tempelanlage genauer besichtigen gehen und uns einige der herausragenden Bauten und Reliefs anschauen.

Die Tempel, die am Strand auf Fels errichtet wurden, entstanden zwischen dem 5. und 8. Jahrhundert. Sie wurden aus dem Felsen heraus gemeißelt. Während dieser Zeit war Mamallapuram einer der wichtigsten Hafenstädte des gesamten tamilischen Reiches. Die Heiligtümer dienten zu dieser Zeit daher nicht nur als Tempel, sondern mit Leuchtfeuern auch als Navigationshilfe für die Seefahrer. Auf den in den Fels gemeißelten Reliefs sind Sagen, Mythen und Alltagsszenen dargestellt.



Der Nachmittag steht dann zur freien Verfügung. Wer möchte, kann weiterhin die Anlagen besichtigen oder den letzten Nachmittag am Strand mit Baden und Relaxen verbringen.

### - Madras -

Am Abend fahren wir mit dem Bus oder dem Taxi nach Madras. Dort haben wir noch genügend Zeit vor unserem Abflug eine kleine Stadtbesichtigung zu machen. Wir möchten das Vivekananda Museum im Ice House (einem eindrucksvollen Gebäude, in dem früher riesige Eisblöcke, aus Nordamerika per Schiff transportiert, gelagert wurden) besichtigen. Hier lebte der wohlbekannte „Wandermönch“ Vivekananda nach dem er aus den USA zurückgekehrt war. Dort hatte er 1893 eine weltberühmte Rede auf dem Weltparlament der Religionen gehalten.



Wenn noch genügend Zeit ist besichtigen wir auch den Ramakrishna Tempel vor Ort und machen unsere letzten Einkäufe und Besorgungen bevor wir uns auf den Weg zum Flughafen machen und in der Nacht zum 18.01. wieder nach Europa fliegen.

Die Reise wird Ihnen angeboten von:  
Lernen in Bewegung gUG  
Weimarerstr. 29  
10625 Berlin

Reiseleitung: Stefan Datt und Miriam Kretzschmar  
Yogalehrer und langjährige Indienreisende  
Kontakt: [yoga@yoga-berlin.de](mailto:yoga@yoga-berlin.de), Tel: 030 - 381 080 930, 0176 - 636 43 986

Weitere Infos unter:  
[www.yoga-berlin.de](http://www.yoga-berlin.de)