

# Quelle-Reisen

## Punya Bhumi – Gesegnete Erde Spirituelle Reise durch Südindien

---



*Eine Reise nach Indien mit Nirmala Sabine Steiner  
27. Februar bis 17. März 2012 und  
27. November bis 16. Dezember 2012*

---

### **Indien – das Land der Gegensätze**

Obwohl Indien im letzten Jahrzehnt zu einem Schwellenland mit viel westlichem Einfluss herangewachsen ist, finden wir noch immer das historische, mit der Jahrtausende alten Tradition verbundene Land, wo unzählige Weisen und Heilige gewandelt sind, auf der Suche nach und in Kommunikation mit dem Göttlichen in seinen unendlich vielen Manifestationen.

Indien wird auch Bharata Mata (Mutter Indien) oder Punya Bhumi (glücksbringende, gesegnete Erde) genannt. Besonders im südlichen Teil von Indien sind die Menschen noch stark mit der Tradition und Kultur verbunden und die alten Stätten gut erhalten und lebendig geblieben.

---

Auf unserer Reise durch Südindien erhalten wir einen Eindruck von diesem riesigen Land und werden langsam vertraut mit der Vielfalt seiner Kultur und Bevölkerung. Wir besuchen Pilgerorte, Tempelanlagen und Ashrams (spirituelle Zentren) und lernen die unterschiedlichen Wege des Yoga (aus dem Sanskrit yuj = verbinden, vereinigen) kennen. Wir fahren durch die verschiedensten Gegenden und Landschaften und lassen uns berühren von den vielfältigen Eindrücken. An einzelnen Orten werden wir auch die Gelegenheit haben, spirituellen Meistern zu begegnen und ihre Präsenz zu erfahren.

Um die vielen Eindrücke und Erfahrungen zu integrieren, gibt es Raum für Austausch in der Gruppe und bei Interesse auch für Meditationen.

Achtung: Für Überraschungen und Unvorhergesehenes sorgt Indien - also ist Offenheit, Flexibilität und Humor erwünscht!



## Vorgesehenes Reiseprogramm

### 1. Tag / Anreise

Flug von Zürich nach Chennai (früher Madras)

### 2. Tag / Ankunft in Chennai, Transfer nach Pondicherry

Nach einer ca. 2,5 stündigen Fahrt, wo wir das erste Mal Bekanntschaft mit dem indischen Strassenverkehr machen, treffen wir in Pondicherry ein und haben Zeit, uns etwas zu erholen und an die warmen Temperaturen zu gewöhnen. Am Nachmittag erfolgt dann ein erster Rundgang in der Umgebung. Es besteht auch die Möglichkeit, bequeme, landesübliche Kleider für die Reise einzukaufen.

### 3. Tag / Pondicherry – Auroville

Besuch von Pondicherry, dem ehemals französischen Kolonialstädtchen, das bis heute einen besonderen Status genießt (u.a. zollfreie Waren), und wo die Strassen noch französische Namen tragen. Hier hatte der grosse Philosoph Sri Aurobindo seinen Ashram gegründet, wo sich auch die vielbesuchte Grabstätte (Samadhi) von ihm und seiner engen Schülerin, genannt ‚the Mother‘ (die Mutter), befindet. Etwa 6 km ausserhalb von Pondicherry hatte sie mit Auroville („Stadt der Morgenröte“) ihre Vision von einer Modellstadt realisiert, wo Menschen aller Länder gemeinschaftlich, in Frieden und in Harmonie mit der Umwelt, zusammenleben sollen.

---

#### 4. Tag / Fahrt über Chidambaram nach Kumbakonam



In Chidambaram steht einer der ältesten Tempelkomplexe Südindiens, der dem Gott Shiva gewidmet ist. Wir lassen uns von der ehrwürdigen Atmosphäre des Tempels in die symbolträchtige Vergangenheit der rituellen Götterverehrung entführen.

#### 5. Tag / Swamimalai, Tanjavur und Fahrt nach Trichy

Swamimalai ist bekannt für die traditionelle Herstellung der Bronzefiguren, u.a. Statuen der verschiedenen Gottheiten, die von Hindus auf der ganzen Welt verehrt werden. Dieses Handwerk wird innerhalb der Familien von Generation zu Generation weitergegeben. In Thanjavur besuchen wir die eindrückliche Anlage des Brihadeshwara Tempels.

#### 6. Tag / Trichy

In Trichy besteigen wir die Rock Fort Festung, das Wahrzeichen der Stadt. Auf und in den Felsen wurde eine Tempelanlage gebaut. Von oben hat man einen wundervollen Ausblick auf die Umgebung mit dem Fluss Kaveri und den zahlreichen Tempelstätten dieser Gegend. Wir besuchen auch den Sri Premananda Ashram, wo wir Einblick bekommen in das Leben in einem Ashram und dessen wohltätigen Einrichtungen.



#### 7. Tag / Fahrt nach Rameshwaram

Unterwegs fahren wir durch Chettinad, einem Gebiet mit palastähnlichen Bauten der Chettiars, einer Gruppe von Händlern, die bereits im 19. Jahrhundert Handel mit Ländern wie Burma und Indonesien betrieben. Rameshwaram, eine dem Festland vorgelagerte Insel am Golf von Mannar, ist einer der meistbesuchten Pilgerorte Indiens und ist eng verbunden mit der hinduistischen Mythologie.

#### 8. Tag / Rameshwaram und Fahrt nach Madurai

Bei Sonnenaufgang mischen wir uns unter die Menge der Pilger am Strand, wo bereits viel Betrieb ist. Es werden Rituale von Priestern verrichtet für Verstorbene, frisch Vermählte, für Kinderlose, etc. Danach geht es in den Ramanatha Swamy Tempel zu einem aussergewöhnlichen Bad! Auf dem Tempelareal gibt es 22 Brunnen, wobei dem Wasser der einzelnen Brunnen verschiedene therapeutische Qualitäten zugeschrieben werden. Die Besucher werden je nach Wunsch mit den verschiedenen Wassern bespritzt oder übergossen! Eine einzigartige Erfahrung! Am Nachmittag fahren wir weiter nach Madurai.



---

## 9. Tag / Madurai

Besuch des Meenakshi Tempels, Hauptsehenswürdigkeit von Madurai. Der älteste Teil des Tempels stammt aus dem 12. Jahrhundert. Auf dem Programm steht auch ein Besuch des Gandhi Museums, wo die neuere Geschichte Indiens sehr augenscheinlich dargestellt wird.

## 10. Tag / Fahrt nach Kanyakumari

Kanyakumari liegt an der Südspitze Indiens, wo drei Meere zusammentreffen.

## 11. Tag / Kanyakumari und Fahrt nach Varkala

Neben wunderschönen Sonnenauf- und untergängen bietet dieser südlichste Punkt Indiens einige historische Sehenswürdigkeiten, wie z.B. das Vivekananda Rock Memorial, eine Gedenkstätte auf einem Felsen im Meer, 500 Meter vom Festland entfernt, die dem indischen Philosophen und spirituellen Lehrer Swami Vivekananda gewidmet ist. Am Nachmittag fahren wir an der Westküste hoch und überqueren die Grenze von Tamil Nadu nach Kerala. Varkala ist ein kleiner Ort an der Küste mit einem Sandstrand unterhalb von steilen Klippen.



## 12. Tag / Varkala

Entspannen und Baden ist angesagt. Wer möchte, kann sich auch von einer Ayurveda Massage verwöhnen lassen.

## 13. Tag / Backwaters

Kurze Fahrt nach Quilon, von wo wir mit einem Hausboot einen Tag und eine Nacht lang auf den Backwaters langsam und gemütlich nach Allepey weiterfahren. Auf der Fahrt durch die Kanäle kommen wir auch beim Ashram der bekannten Heiligen Mata Amritanandamayi (Amma) vorbei.



## 14. Tag / Fahrt nach Coimbatore

Von der Küste Keralas fahren wir durch die Berge wieder zurück nach Tamil Nadu. In der Nähe von Coimbatore befindet sich das Isha Yoga Center, ein modernes spirituelles Zentrum, das von einem aussergewöhnlichen Meister gegründet wurde.

## 15. Tag / Isha Yoga Center

Wir verbringen einen Tag im Zentrum, können unter der einzigartigen Kuppel des Dhyana-Lingam Tempels meditieren oder ‚einfach sein‘ in der friedlichen Atmosphäre des Ortes.

---

## 16. Tag / Fahrt nach Tiruvannamalai

Ein Tag mit einer längeren Fahrt durch abwechslungsreiche Landschaften von Tamil Nadu.

## 17. Tag / Tiruvannamalai

Dieses Städtchen am Fuss des heiligen Berges Arunachala hat sich in den vergangenen Jahren zu einer Hochburg für spirituelle Sucher entwickelt. Bekannt wurde Tiruvannamalai durch den grossen Heiligen Ramana Maharshi (1879-1950), der sich hier niederliess, und wo später der Ramanashram entstand. Auf einer kurzen Wanderung auf den Berg besuchen wir Höhlen, in denen Ramana und viele andere Yogis meditiert haben, und von wo wir eine wunderbare Aussicht auf die Stadt mit ihrem grossen Shiva-Tempel geniessen.



## 18. Tag / Tiruvannamalai – Mahabalipuram

Aufbruch vor Sonnenaufgang zur legendären Pradakshina (Umrundung des heiligen Berges zu Fuss)! Am Nachmittag fahren wir nach Mahabalipuram, einem kleinen Ort an der Ostküste.

## 19. Tag / Mahabalipuram

Neben dem Badestrand ist Mahabalipuram bekannt für seine alten Höhlentempel und Steinreliefs. Der Ort ist ein Zentrum der Steinmetzkunst. Also auch geeignet für letzte Einkäufe von Souvenirs vor der Rückreise in die Schweiz. Früh morgens Transfer zum Flughafen Chennai für den Rückflug nach Zürich.

## 20. Tag / Ankunft in Zürich

Rückflug von Indien in die Schweiz.

Programmänderungen vorbehalten.

## Ihre Reiseleitung: Nirmala Sabine Steiner



Nirmala Sabine Steiner hat nach ihrer Ausbildung als Sozialpädagogin und Weiterbildung im therapeutischen Bereich einige Jahre mit Erwachsenen und Kindern gearbeitet. Mit 29 ist sie einem inneren Ruf gefolgt und nach Indien gereist. Dort hat sie ihren spirituellen Lehrer getroffen und hat danach viele Jahre in dessen Ashram in Südindien gelebt und mitgearbeitet. Indien ist zu ihrer zweiten Heimat geworden und sie kehrt jedes Jahr einige Wochen dorthin zurück. Ihre spirituelle Praxis umfasst u.a. verschiedene Meditationsformen und Yoga.

---

## Allgemeine Informationen:

Reisedaten:	27. Februar – 17. März 2012 27. November – 16. Dezember 2012
Preis pro Person für Februar:	CHF 4'980.– / Basis Doppelzimmer
Preis pro Person für November:	auf Anfrage
Teilnehmer/Innen:	12 Personen max.

Alleinreisende werden mit einem/r anderen TeilnehmerIn im Doppelzimmer untergebracht.  
Einzelzimmer-Zuschlag: auf Anfrage

## Im Reisepreis inbegriffen:

- Flug Zürich – Chennai – Zürich inkl. Taxen
- Rundreise im klimatisierten Kleinbus
- Unterkunft im Doppelzimmer mit Bad/WC in Hotels der 2-3\* Landeskategorie, bzw. gut ausgestatteten Gästehäusern von Ashrams und 1 Übernachtung auf dem Hausboot
- Vegetarische Halbpension (Vollpension auf dem Hausboot), Trinkwasser unterwegs
- Eintritte
- Schweizer Reiseleitung, lokale Reiseführer
- Visum

## Im Reisepreis nicht inbegriffen:

- Ayurvedische Behandlungen
- Getränke, weitere Mahlzeiten
- Trinkgelder
- Versicherungen

## Reiseformalitäten

Schweizer Bürger benötigen einen Reisepass, der noch 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist. Ein Visum zur Einreise in Indien ist erforderlich. Dieses wird für Sie eingeholt. Es bestehen keine Impfvorschriften. Generell werden folgende Impfungen empfohlen: Auffrischung von Diphtherie, Tetanus, Polio, Masern, Hepatitis A, Typhus. Ein Malariarisiko existiert in gewissen Gebieten. Es wird empfohlen sich gegen Mückenstiche zu schützen. Für weitere Details konsultieren Sie frühzeitig einen Hausarzt oder ein Impfzentrum. Weitere Informationen finden Sie auf [www.safetra-vel.ch](http://www.safetra-vel.ch).

## Organisation und Haftung

Es gelten die Vertrags- und Reisebedingungen der Globetrotter Tours AG.

## Kontakt:

Quelle-Reisen  
Museumstrasse 10, 3005 Bern  
[info@die-quelle.ch](mailto:info@die-quelle.ch)  
Mo - Fr 14.00 - 18.00 Uhr  
Tel: +41 31 333 99 09

