

Asien: Indien  
**Kulturtauchen in Indien**

Gummersbach, 17.05.2025

**Highlights**

- Ganga-Aarti Zeremonie an den Ghats von Haridwar
- Seilbahnfahrt zum Mansa Devi Tempel oberhalb von Haridwar
- Besuch des Beatles' Ashrams bei Rishikesh
- Morgenzeremonie am Goldenen Tempel von Amritsar
- Community Küche des Gurudwara Sikh-Tempels
- Grenzschießungsspektakel bei Amritsar
- Abendessen bei einer einheimischen Sikh-Familie

**Reisebeschreibung**

Wir erleben die faszinierende Stimmung am Goldenen Tempel von Amritsar im Morgengrauen, essen zu Abend mit einer Sikh-Familie, besuchen mehrfach das farbenfrohe und spektakuläre Dussehra-Festival in Kullu und genießen als Kontrast die beschaulich gelassene Atmosphäre des kleinen Bergortes Nagar. Eine Tageswanderung bietet uns fantastische Ausblicke auf das unter uns liegende Dharamsala und wir lernen das Landleben auf einer typisch punjabischen Farm kennen – Kühe melken und Traktorfahren inklusive!



**Reiseverlauf**

**1. - 16. Tag Kulturtauchen in Indien - aktiv & intensiv**

**1. Tag: Flug von Deutschland nach Indien**

**2. Tag: Ankunft in Amritsar – Besuch des Goldenen Tempels**

Nach unserer Ankunft in Amritsar und einem herzlichen Willkommensgruß am Flughafen werden wir zu unserem Hotel gebracht. Gegen Abend unternehmen wir einen ersten Spaziergang zum Goldenen Tempel – heiligster Wallfahrtsort der Sikhs, dessen eindrucksvoller Stimmung man sich kaum entziehen kann. Unter Beachtung einiger Grundregeln ist der Besuch des Tempels Menschen aller Nationalitäten und Religionen erlaubt. Am Eingang lassen wir unsere Schuhe zurück und bedecken unseren Kopf mit Baumwolltüchern, die wir vor Ort erhalten. Beim anschließenden Begrüßungsabendessen besprechen wir den weiteren Verlauf unserer Reise. -/-A

**3. Tag: Besichtigungen in Amritsar**

Am Morgen besuchen wir erneut den Goldenen Tempel. Nicht weit von dort liegt die Parkanlage von Jallianwala Bagh. Dieser heute so friedvolle Ort war einst Schauplatz eines der wohl grausamsten Massaker während der indischen Unabhängigkeitsbewegung und bietet uns Einblicke in die wechselhafte Geschichte Indiens. Weiter machen wir uns auf zu einem Spaziergang durch die Altstadt und zum Besuch Der Gurdwara Tran Taran Sahib Schulungsstätte der Sikhs. Am späten Nachmittag besuchen wir zum Abschluss des Tages noch die Schließungszeremonie der indisch-pakistanischen Grenze. Amüsant mutet die theatralische Exerzierkunst und das Imponiergehabe der Soldaten beider Länder an – unzählige Schaulustige beobachten jeden Tag aufs Neue das Einholen der Flaggen und das geräuschvolle Zuschlagen der Grenztor. Anschließend essen wir bei einer einheimischen Sikh-Familie zu Abend, um mehr über die Sitten und Gebräuche der Sikhs zu erfahren. F/-/A

**4. Tag: Amritsar – punjabische Farm bei Gurdaspur**

Wir besichtigen das Zentrale Sikh Museum und können einen Blick in die Tempelküche werfen, in der jeder Besucher kostenfrei mit Essen versorgt wird. Dann verlassen wir Amritsar und machen uns auf den Weg zu einer typisch punjabischen Farm in der Nähe von Gurdaspur. Am Nachmittag haben wir die Möglichkeit bei der Farmarbeit mitzuhelfen und dabei ins Gespräch mit den Bauern und Helfern zu kommen. Wir können in einem der offenen Bewässerungstanks, die zur Bewässerung der umliegenden Felder dienen, ein erfrischendes Bad

nehmen, besuchen einen Milchviehbetrieb und unternehmen eine leichte Fahrradtour in die umliegenden Dörfer mit Besuchen bei Einheimischen und einer Teepause. Zurück auf der Farm kann sich, wer mag, im Traktorfahren versuchen. Für die Übernachtung besteht auch die Möglichkeit auf der Dachterrasse der Farm unter dem freien Sternenhimmel zu übernachten. Dies kann ganz einfach und unkompliziert auch noch vor Ort von jedem Teilnehmer selbst entschieden werden. F/-/A

#### **5. Tag: Farm bei Gurdaspur - Dharamsala**

Durch die Dhauldhar Mountain Range fahren wir zur Hillstation Dharamsala, die auch Sitz der tibetischen Exilregierung und des Dalai Lama ist. Wir besuchen die Residenz des Dalai Lama und das angeschlossene Museum. F/-/

#### **6. Tag: Dharamsala – Yoga, Besichtigungen & Besuch bei einem Astrologen**

Wer mag, kann früh morgens noch vor dem Frühstück an einer Yogastunde teilnehmen. Nach dem Frühstück unternehmen wir weitere Besichtigungen in Dharamsala (Norbulinka Institut, Tibetisches Kinderdorf und Ausbildungszentrum). Am Nachmittag besuchen wir einen buddhistischen Astrologen und können Fragen zu seiner Tätigkeit sowie zum Alltagsleben stellen und uns aus der Hand lesen lassen. Anschließend schlendern wir über den lokalen Markt. F/-/

#### **7. Tag: Dharamsala – Tageswanderung nach Triund Hill (2.875m)**

Eine kurze Fahrt bringt uns in das nahegelegene Dorf Dharamkot. Von hier aus wandern wir in ca. 4-5 Stunden auf den Triund Hill (2.875 m) mit wunderbarem Ausblick auf das unter uns liegende Tal und Dharamsala. Der Aufstieg ist etwas anstrengend und führt über teils steinige Wege, die Trittsicherheit erfordern (für Reisende mit normaler Kondition die gerne wandern gut machbar). Oben angekommen suchen wir uns ein gemütliches Plätzchen für unser Mittagspicknick und packen unsere mitgebrachten Lunch-Pakete aus. Anschließend wandern wir in ca. 3 Stunden stetig bergab zurück bis nach Dharamkot, von wo aus wir wieder zurück nach Dharamsala fahren. Wem die Wanderung zu lang ist, kann auch nur bis zum Magic View Café (etwa die Hälfte der Strecke) laufen und dort wieder umkehren. Auch von hier aus bieten sich schon fantastische Ausblicke. F/LP/-

#### **8. Tag: Dharamsala – Manali**

Wir machen uns auf den Weg nach Manali. Unterwegs besuchen wir das Kangra Fort, das ca. 20 km von Dharamsala entfernt liegt. Außerdem besuchen wir unterwegs Strecke noch den Bajinath Temple sowie den Shiva Tempel in Mandi, bevor wir die pittoreske Hillstation Manali erreichen. Gletschbedeckte Berge des Himalaya und grüne Täler umgeben uns. F/-/A

#### **9. Tag: Manali – Nagar - Manali**

Heute unternehmen wir einen Ausflug nach Nagar. Die antiken Tempel des Dorfes und die gelassene Stimmung laden zum Ausspannen und Verweilen ein. Wir besuchen die Roehrich Galerie und das Schloss von Nagar, bevor wir gegen Nachmittag wieder zurück in Manali. F/-/A

#### **10. Tag: Manali – Chandigarh**

Eine längere Fahretappe führt uns heute nach Chandigarh in die gemeinsam Hauptstadt der beiden indischen Bundesstaaten Punjab und Haryana. Wir besuchen den Rosengarten sowie den Felsengarten und unternehmen einen abendlichen Spaziergang durch Chandigarh. F/-/ (ca. 270 km, ca. 6-7 Std.)

#### **11. Tag: Chandigarh - Fahrt nach Haridwar – Besuch der Ganga Aarti Zeremonie**

Wir fahren nach Haridwar. Den Rest des Tages lassen wir uns hier von der mystischen Atmosphäre des heiligen Ortes und der abendlichen Feuerzeremonie am Ufer des Ganges in den Bann ziehen. Insbesondere bei Anbruch der Dämmerung ist die Stimmung zur Ganga Aarti-Zeremonie einmalig, wenn die Gläubigen entlang der Ufer mit Kerzen versehene Opfergaben auf dem Fluss aussetzen. Allabendlich wird auf diese Weise die Leben spendende Göttin Ganga verehrt. Gegen Ende der Zeremonie füllt sich der Fluss mit Menschen, die den Grund nach geopfertem Münzen absuchen. F/-/ (ca. 200 km, ca. 5-6 Std.)

#### **12. Tag: Besichtigungen in Haridwar – Fahrt nach Rishikesh**

Unser Besichtigungsprogramm in Haridwar führt uns heute zu den lebhaften Hari Ki Pauri Badeghats und zum Shantikunj Ashram. Mit der Seilbahn fahren wir hinauf zum Mansa Devi Tempel und genießen den Ausblick über die Stadt, zu Fuß machen wir uns anschließend auf den Rückweg nach Haridwar. Zum Abschluss der Besichtigungen besuchen wir noch den Daksheswar Mahadev Tempel. Eine kurze Fahrt bringt uns nach Rishikesh. Der bekannte Pilgerort mit seinen zahlreichen Ashrams ist Ziel von Sadhus und Wanderheiligen und gleichzeitig Ausgangsort für die Pilgerreisen nach Kedarnath und Badrinath. Um die besondere Stimmung von Rishikesh auch für uns einzufangen, unternehmen wir am Nachmittag gemeinsam mit einem örtlichen Yoga- und Meditationslehrer einen Spaziergang in der Umgebung und erhalten Einblicke in die vor Ort viel praktizierte „walking meditation“. F/-/

#### **13. Tag: Besichtigungen in Rishikesh**

Wer mag, kann heute vor dem Frühstück wieder an einer Yogastunde teilnehmen. Den restlichen Tag verbringen wir mit Besichtigungen. Wir besuchen das größte Badeghat von Rishikesh – Triveni Ghat. Weiter geht es zu den beiden eisernen Hängebrücken von Lakshman Jhula und Ram Jhula. Anschließend besuchen wir den noch aktiven Sivananda Ashram sowie den Tera Manzil Tempel. Zum Abschluss des Tages machen wir uns noch auf den Weg zum legendären „Beatles Ashram“. Die Stimmung des seit vielen Jahren verlassenen Ashrams ist einzigartig. Die bienenkorbartigen Meditationshöhlen sind teilweise von Wald überwuchert, die Wände der Gebäude sind geziert von teilweise kunstvoller Street-Art wie beispielsweise Graffiti der Beatles. Am Wegesrand trifft man öfter auf den ein oder anderen Sadhu und Besucher, die sich von diesem schön gelegenen Ort verzaubern lassen. Gegen Abend machen wir uns auf den Weg zum Parmath Niketan Ashram und besuchen dort die die Ganga Aarti Zeremonie an den Ufern des Ganges. F/-/

#### **14. Tag: Rishikesh - Rafting auf dem Ganges – Haridwar – Zugfahrt nach Delhi**

In den vergangenen Jahren hat sich Rishikesh neben seinen Ashrams und Zentren für Meditation auch zu einem wahren Mekka für Outdooraktivitäten entwickelt. Und so lassen wir es uns nicht nehmen zu einer 3-stündigen Raftingtour auf dem Ganges aufzubrechen mit fantastischen Ausblicken auf die hoch aufragenden Berge, auf Wälder und kleine, gelb leuchtende Sandstrände Indiens an den Ufern des heiligen Flusses. Gegen Mittag landen wir an einem dieser Sandstrände an und genießen ein leckeres Picknick unter freiem Himmel. Von hier aus machen wir uns dann auf den Weg nach Haridwar, von wo aus wir den Zug nach Delhi besteigen. Delhi erreichen wir am späteren Abend. F/LP/-

#### **15. Tag: Delhi – Besichtigungen & Schlemmereien**

Das bunte und geschäftige Treiben auf den Straßen Delhis, Geräusche und exotische Gerüche versetzen uns in Staunen. Kleine Marktstände mit kunstvoll aufgetürmten Bergen an duftendem Obst laden zum Probieren ein. Eine Ricksha-Fahrt führt uns durch die Basargassen der Altstadt von Delhi und endet am Roten Fort. Nur 500 m entfernt befindet sich die Jamí Masjid, die größte Moschee Indiens. Bis zu 25.000 Gläubige finden in dem rot-weißen Prachtbau, der erhaben über den quirligen Gassen des Basarviertels thront, Platz. Von hier aus machen wir uns auf den Weg zum Tastesutra Kochstudio, das von einer aus Delhi stammenden Inderin geführt wird, die hier Kochkurse im kleinen, familiären Rahmen anbietet. Eine ganz besondere Erfahrung wartet auf uns, denn neben einer Einführung in die vielfältige Welt der indischen Küche, erfahren wir auch viel über die indischen Gesellschaftsstrukturen und die Verschiedenheit der je nach Region ganz unterschiedlichen Küchen und Geschmäcker Indiens. Gemeinsam gehen wir die benötigten Zutaten und Gewürze auf einem kleinen Markt in der Nähe einkaufen und bereiten anschließend unser eigenes köstliches indisches Mittagessen zu. Gut gestärkt und mit neuen Eindrücken im Gepäck setzen wir unser Besichtigungsprogramm in Delhi fort. Wir schlendern über den Markt von Delli Haat, unter freiem Himmel werden hier an etwa 80 Ständen handwerkliche Arbeiten, Saris, Stoffe, Schmuck und köstliches Streetfood aus allen Teilen Indiens angeboten. Weiter geht es zu einem Besuch des Hare-Krishna Tempels Iskcon, der nicht nur architektonisch eine Besonderheit ist, sondern auch mit einer einzigartigen Atmosphäre aufwarten kann. Meistens finden Zeremonien statt, die wir beobachten können. Als Kontrastprogramm machen wir uns anschließend auf den Weg zum hochmodernen Lotustempel, dessen Form wie der Name schon sagt, der einer Lotusblume gleicht. Zum Abschluss unserer Kulturtaucher Reise durch Indien besteht die Möglichkeit, ein Bollywood-Musical im Kingdom of Dreams Theater zu besuchen (bitte bei Buchung mit angeben). Wir lassen uns von einer aufwändigen Bühnenshow mit bunten Tänzen, Kostümen und aufwendig gestalteten Kulissen bei typisch indischer Musik verzaubern. F/M/-

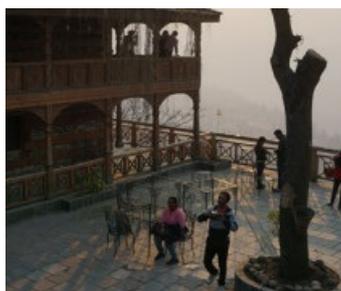
#### 16. Tag: Delhi - Rückflug nach Deutschland

Je nach gebuchtem Flug werden wir zum Flughafen gebracht und dann heißt es leider Abschied nehmen. Wir fliegen zurück nach Deutschland, wo wir noch am selben Tag ankommen. F/-/-

**Hinweis: An einigen Terminen besuchen wir die traditionellen Feste Hola Mohalla oder Kullu Dussehra. Zu diesen Terminen wird die Reise mit einem leicht geänderten Reiseverlauf und einem zusätzlichen Tag durchgeführt. Gerne senden wir Ihnen den detaillierten Reiseverlauf zu, sprechen Sie uns einfach an!**

[Eine Übersicht zu allen weiteren Indien Reisen finden Sie hier.](#)

, (0x Frühstück / 0x Mittagessen / 0x Abendessen)



### Enthaltene Leistungen :

- Linienflug (Economy)
- Steuern und Gebühren
- alle Fahrten im privaten klimatisierten Fahrzeug
- 13 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ (zu Festivalterminen 14 ÜN)
- 1 ÜN auf einem punjabischen Farmresort im Doppel- oder Dreibettzimmer
- Mahlzeiten 16 Tage: 14x F, 2x M, 1x Lunchpaket, 5x A
- Mahlzeiten 17 Tage: 15x F, 2x M, 1x Lunchpaket, 5x A
- Besichtigungen und Aktivitäten inkl. Eintrittsgelder
- örtl. begleitende deutschsprachige Reiseleitung von Amritsar bis Delhi
- AuD-Infomaterial
- Reiseführer
- Zu den Festival Terminen zusätzlich inkl.:
- 1 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ inkl. Frühstück

### Nicht enthaltene Leistungen :

- Einzelzimmerzuschlag: 745,- €
- Einzelzimmerzuschlag zu Terminen mit Festival: 825,- €
- Rail & Fly Ticket 85,- €
- alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- Visa-Gebühr Indien, z. Zt. 98,- € zzgl. Servicegebühren in Höhe von 6,- € bzw. 13,50 € (je nach Bundesland)

## Teilnehmer/innen

Mindestanzahl von Personen: 7

Maximalanzahl von Personen: 12

TERMINE UND PREISE			
vona	bis	Plätze	Preis in €

Viele =  Wenige =  keine = 