

EINE SPIRITUELLE REISE NACH JAPAN 2024

mit Lharampa Tenzin Kalden

ABENTEUER IM LAND DER AUFGEHENDEN SONNE

1. - 15. OKTOBER

15 TAGE VOLLER
ERKUNDUNG
ENTDECKUNGEN
EINSICHTEN
LERNEN
MEDITATION
PRAXIS
FREUDIGES-
ZUSAMMENSEIN



EINE SPIRITUELLE REISE NACH JAPAN 2024

mit Lharampa Tenzin Kalden

Reise Programm

30. September 2024: Abreisedatum von ZH /(Ihr Land) nach Tokio, Japan

1. Oktober - 15. Oktober 2024

Tag 1: 1. Oktober

Flughafen - Tokio

Tokio (Tsukiji Aussenmarkt / Kaiserpalast Ostgarten / Asakusa Sensoji-Tempel & Nakamise Bezirk)

Willkommen in Japan! Sie treffen Ihren Reiseleiter am Flughafen und werden zu Ihrem Hotel in Tokio gebracht.

Treffen Sie sich zum Willkommens-Mittagessen. Nach dem Mittagessen besichtigen Sie den Tsukiji Outer Market, einen offenen Markt im Freien, der alles ist, was vom alten Tsukiji Fischgroßmarkt übrig geblieben ist. Er ist einer der belebtesten Strassenmärkte in Tokio und der perfekte Ort, um frische Meeresfrüchte, Produkte, Street Food und Küchengeräte zu kaufen. Anschliessend fahren wir zum Kaiserpalast und besichtigen den wunderschönen Ostgarten. Der Garten umfasst die Ruinen der alten Edo-Burg, einen stattlichen japanischen Landschaftsgarten sowie sorgfältig gepflegte Rasenflächen und Bäume vor dem Hintergrund des modernen Tokioter Stadtbilds. Anschliessend fahren Sie zum Asakusa Sensoji-Tempel in Tokios Stadtteil Asakusa. Betreten Sie den Tempel durch das Donnertor Kaminarimon, an dem eine riesige rote Papierlaterne hängt. Vergessen Sie nicht, nach oben zu schauen, um die Drachenskulptur unter der Laterne zu sehen! Spazieren Sie durch das Nakamise-Viertel - eine Strasse, die von Geschäften mit traditionellen Waren aller Art gesäumt ist und den traditionellen Zugang zum Sensoji-Tempel bildet.

Sunshine City Prince Hotel 3 Chome-1-5 Higashiikebukuro, Toshima City, Tokio 170-8440, Japan

EINE SPIRITUELLE REISE NACH JAPAN 2024

mit Lharampa Tenzin Kalden

Tag 2: 2. Oktober

Tokio - Mt. Fuji - Hakone - Hamamatsu

Mt. Fuji (5. Station - je nach Wetterlage), Hakone (Hakone-Seilbahn / Owakudani)

Nach dem Frühstück fahren wir zur 5. Station des Mt. Fuji: ein hervorragender Ort, um die Aussicht auf das Wahrzeichen des Berges zu geniessen. Wir nehmen eine 20-minütige Seilbahnfahrt von Togendai nach Owakudani. Wenn das Wetter es zulässt, haben wir während der Fahrt einen herrlichen Blick auf den Fuji. In Owakudani angekommen, haben die Besucher die Möglichkeit, kochend heisse Quellen und schwefelhaltige Dämpfe auf den Spuren eines aktiven Vulkangebietes zu sehen.

Grand Hotel Hamamatsu 1 Chome-3-1 Higashiiba, Chuo Ward, Hamamatsu, Shizuoka
432-8036, Japan

Tag 3: 3. Oktober

Hamamatsu - Koka - Shiga - Kyoto

Koka (Miho-Museum), Shiga (Hieizan - Enryakuji-Tempel)

Nach dem Frühstück fahren wir nach Koka, um das Miho-Museum zu besuchen, das für seine atemberaubende, in die Natur integrierte Architektur bekannt ist. Es zeigt Werke verschiedener antiker Zivilisationen, darunter der Römer, Ägypter und asiatischer Kulturen. Von dort aus fahren wir nach Shiga, um den historischen Enryaku-ji-Tempel zu besuchen, der auf dem Berg Hiei erbaut wurde.

Der heutige Enryaku-ji ist eine Rekonstruktion des Tempelkomplexes, der von dem Samurai-Kriegsherrn Oda Nobunaga in seinem Bestreben, Japan zu vereinen, niedergebrannt wurde.

TOKYU STAY Kyoto Sanjo-Karasuma 392 Kakimotocho, Anekoji-sagaru, Ryogaemachi-dori,
Nakagyo-ku, Kyoto-shi, Kyoto, 604-8173

EINE SPIRITUELLE REISE NACH JAPAN 2024

mit Lharampa Tenzin Kalden

Tag 4: 4. Oktober

Kyoto

Kyoto (Fushimi-Inari Pilgerwanderung / Kiyomizu-Tempel / Sannenzaka & Ninenzaka / Gion Geisha-Viertel)

Nach dem Frühstück beginnen wir den Tag mit der Fushimi-Inari-Pilgerwanderung, die in der malerischen Gegend um den Fushimi-Inari-Schrein stattfindet, der für seine langen Reihen von Hunderten zinnoberroter Torii-Schreintore bekannt ist, die Wege durch den Wald bilden, der den Berg Inari bedeckt. Am Morgen besuchen wir den Kiyomizu-Tempel, der auch als Tempel des reinen Wassers bekannt ist. Der Tempel ist ein berühmtes Wahrzeichen, bekannt für seine ikonische dreistöckige Pagode, die grosse Holzplattform und das Trio heiliger Quellen, von denen jede einen anderen Segen spendet. Die Strassen Ninenzaka und Sannenzaka, die zum Tempel führen, sind voll von erhaltenen Gebäuden, die den Charakter der Edo-Zeit bewahrt haben. Viele der Gebäude beherbergen heute Geschäfte, die Souvenirs und Kyoto-spezifische Waren verkaufen. Wir beenden den Tag im Geisha-Viertel Gion, einem denkmalgeschützten Viertel, dessen steingepflasterte Straßen von exklusiven Ochaya (Teehäusern) gesäumt sind. Während Sie die altmodischen Gebäude bewundern, können Sie mit etwas Glück eine Geisha oder Maiko (Geisha-Lehrlinge) sehen, die zwischen den Lokalen umhergehen.

TOKYU STAY Kyoto Sanjo-Karasuma 392 Kakimotocho, Anekoji-sagaru, Ryogaemachi-dori, Nakagyo-ku, Kyoto-shi, Kyoto, 604-8173

Tag 5: 5. Oktober

Kyoto

Kyoto (Goldener Pavillon / Grünteezeremonie / Arashiyama - Bambushaine - Tenryuji-Tempel - Togetsukyo-Brücke)

Nach dem Frühstück besichtigen wir eine der begehrtesten Sehenswürdigkeiten Kyotos - den eleganten Goldenen Pavillon. Die schimmernden, goldenen Wände des Tempels spiegeln sich im Spiegelteich darunter, aber verpassen Sie nicht das zierliche Phönix-Ornament auf dem Dach! Anschliessend können Sie eine formelle Grüntee-Zeremonie erleben - eine der klassischen japanischen Künste. Die Zeremonie ist ein elegantes Ritual der Gastfreundschaft, das früher nur der gesellschaftlichen Elite vorbehalten war. Anschliessend fahren wir nach Arashiyama, um durch die dortigen Bambushaine zu schlendern, wo hoch aufragende grüne Bambushalme in dichten Hainen ein Gefühl der Ehrfurcht und des Geheimnisses vermitteln, während Sie den Weg durch das Zentrum gehen. Von dort aus geht es weiter zum Tenryuji-Tempel, einem faszinierenden Tempel des Zen-Buddhismus mit einem herrlichen traditionellen japanischen Landschaftsgarten, der seit Jahrhunderten in seinem ursprünglichen Zustand erhalten ist. Dann geht es weiter zur Togetsukyo-Brücke, einer Rekonstruktion einer Brücke aus den 1930er Jahren, die ursprünglich vor Hunderten von Jahren über den Hozu-Fluss gebaut wurde. Heute ist sie einer der besten Orte, um die natürliche Pracht von Arashiyama zu bewundern.

TOKYU STAY Kyoto Sanjo-Karasuma 392 Kakimotocho, Anekoji-sagaru, Ryogaemachi-dori, Nakagyo-ku, Kyoto-shi, Kyoto, 604-8173

EINE SPIRITUELLE REISE NACH JAPAN 2024

mit Lharampa Tenzin Kalden

Tag 6: 6. Oktober

Kyoto

Kyoto (Kyotoer Kaiserpalast / Weg der Weisen / Nanzenji-Tempel / Heian-Schrein)

Nach dem Frühstück besuchen Sie den Kaiserpalast von Kyoto, der einst die Residenz der kaiserlichen Familie war und heute als Teil eines herrlichen öffentlichen Parks im Zentrum der Stadt geöffnet ist. Obwohl es verboten ist, eines der eleganten Gebäude zu betreten, können Besucher auf den sich durch den Park schlängelnden Pfaden spazieren gehen und die wunderschönen Gärten geniessen. Als Nächstes sollten Sie einige Momente der Meditation auf dem Philosophenweg verbringen, der entlang eines malerischen Kanals verläuft, der von Reihen schöner Kirschbäume gesäumt wird. Der Weg endet am Nanzenji-Tempel, der für seine Reihe von Untertempeln und sein Aquädukt im römischen Stil sowie für zwei herrliche, gut gepflegte Steingärten bekannt ist. Anschließend machen wir uns auf den Weg zum Heian-Schrein, der 1895 zu Ehren der tausendjährigen Geschichte der Stadt erbaut wurde. Er verfügt über ein massives Torii-Schreintor, Schreingebäude, die teilweise den kaiserlichen Palast aus der Heian-Periode (794 - 1185) nachbilden, und einen reizvollen kleinen Garten hinter dem Tempel.

TOKYU STAY Kyoto Sanjo-Karasuma 392 Kakimotocho, Anekoji-sagaru, Ryogaemachi-dori, Nakagyo-ku, Kyoto-shi, Kyoto, 604-8173

Tag 7: 7. Oktober

Kyoto - Nara - Osaka

Nara (Todaiji-Tempel / Hirschpark), Osaka (Dotonbori)

Heute fahren wir in die alte Stadt Nara, wo wir einen der berühmtesten Tempel Japans und ein Wahrzeichen der Stadt besuchen werden: Den Todaiji-Tempel, der den Grossen Buddha von Nara beherbergt - ein massives, sitzendes Abbild des Buddha Vairocana, bekannt als "Kosmischer Buddha". Ausserhalb des Tempels können Sie einige Zeit mit den freundlichen wilden Hirschen des Nara Deer Park verbringen. Diese liebenswerten Tiere sind weitgehend an den Umgang mit Menschen gewöhnt, und einige haben sogar gelernt, sich zu verbeugen, wenn sie nach den speziellen Hirschkrachern fragen, die man im Park kaufen kann. Anschliessend fahren wir nach Osaka, um das bunte, neonbeleuchtete Vergnügungsviertel Dotonbori zu besuchen: das Herz der Streetfood-Kultur der Stadt. Osaka ist bekannt als die Stadt der "Kuidaore" oder des "Essens bis zum Umfallen", und in Dotonbori finden Sie zahlreiche Lokale unter grossen, auffälligen Werbetafeln, darunter das berühmte Glico "Running Man".

DEL style Osakashinsaibashi by Daiwa Roynet Hotel 3 Chome-9-8 Minamisenba, Chuo Ward, Osaka, 542-0081, Japan

EINE SPIRITUELLE REISE NACH JAPAN 2024

mit Lharampa Tenzin Kalden

Tag 8: 8. Oktober

Osaka - Himeji - Kurashiki - Hiroshima

Himeji (Burg Himeji), Kurashiki (Kanalgebiet / Ohara Museum of Art)

Heute brechen wir nach Himeji auf, um die Burg Himeji zu besichtigen, die grösste Burg Japans und eine der zwölf noch erhaltenen Originalburgen. Der sechsstöckige Burgturm ist das Wahrzeichen der Burg. Sein strahlend weisses Äusseres und die Mauern, die sich wie Flügel vom Turm auszubreiten scheinen, verleihen der Burg Himeji den Spitznamen "Burg des weissen Reihers". Als Nächstes fahren wir nach Kurashiki, um die malerischen Kanäle im historischen Bikan-Viertel der Stadt zu bewundern. Der Kanal wird von einer malerischen Promenade gesäumt, die mit Weidenbäumen, Steinbrücken und altmodischen Reisspeichern eine friedliche Atmosphäre mit klassischem japanischem Charme schafft. Anschliessend besuchen wir das Ohara-Kunstmuseum, das erste Museum für westliche Kunst in Japan. Ursprünglich von einem lokalen Geschäftsmann für seine Privatsammlung errichtet, wurden die Galerien erweitert, um Meisterwerke aus aller Welt von berühmten Künstlern wie Picasso, Monet, Rodin, Degas und Pollack zu zeigen. Danach fahren wir nach Hiroshima.

Hiroshima Intelligent Hotel Annex 1-4 Kyobashi-cho, Minami-ku, Hiroshima-shi, Präfektur Hiroshima 732-0805, Japan

Tag 9: 9. Oktober

Hiroshima

Hiroshima (Friedensgedenpark - A-Bomben-Museum / Miyajima-Insel - Itsukushima-Schrein)

Unser erstes Ziel an diesem Tag ist der strenge, stattliche Peace Memorial Park, das bei weitem bedeutendste Bauwerk in Hiroshima. Der Friedenspark besteht aus dem Peace Memorial Museum, einem ehrfurchtgebietenden Kenotaph für die Opfer und anderen kleinen Denkmälern. Das Museum, das von dem mit dem Pritzker-Preis ausgezeichneten Architekten Kenzo Tange entworfen wurde, zeigt die Geschichte Hiroshimas bis zum Tag der Detonation der A-Bombe, die Ereignisse dieses Tages und das daraus resultierende Leid. Sie endet mit der Hoffnung auf eine friedliche Welt ohne Atomwaffen. Anschliessend besuchen wir die Insel Miyajima und ihr berühmtestes Wahrzeichen, den Itsukushima-Schrein. Diese UNESCO-Weltkulturerbestätte wurde so gebaut, dass sie teilweise in die Bucht von Hiroshima hineinragt, und ist vor allem für ihr "schwimmendes" Torii-Schreintor bekannt, das bei Flut über dem Wasser zu schweben scheint. Der Blick durch das Tor bei Flut gilt als eine der "Drei schönsten Aussichten Japans".

Hiroshima Intelligent Hotel Annex 1-4 Kyobashi-cho, Minami-ku, Hiroshima-shi, Präfektur Hiroshima 732-0805, Japan

EINE SPIRITUELLE REISE NACH JAPAN 2024

mit Lharampa Tenzin Kalden

Tag 10: 10. Oktober

Hiroshima - Shimanami Kaido - Takamatsu

Shimanami Kaido (Panoramafahrt / Kiro-san-Observatorium), Takamatsu (Shikoku Mura Dorf / Ritsurin Park)

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine landschaftlich reizvolle Fahrt auf der Shimanami Kaido, einer mautpflichtigen Panoramastrasse, die einen atemberaubenden Blick auf das Seto-Binnenmeer und seine Inseln bietet. Die Strasse beginnt in Onomichi in der Präfektur Hiroshima und führt über sechs kleine Inseln, die durch eine Reihe von kurzen Brücken verbunden sind, bis sie schliesslich in der Präfektur Ehime auf der Insel Shikoku endet. Unterwegs halten wir an, um das Observatorium auf dem Gipfel des Berges Kiro, dem südlichsten Punkt der Insel Oshima, zu besuchen. An schönen Tagen reicht der Blick bis zum Berg Ishizuchi, dem höchsten Berg im Westen Japans. Wir fahren weiter nach Takamatsu, um Shikoku Mura zu besuchen, ein Freilichtmuseum, in dem traditionelle Bauwerke ausgestellt sind, die hauptsächlich aus der Edo- und Meiji-Zeit stammen und von der ganzen Insel Shikoku verlegt wurden. Spazieren Sie anschliessend durch den Ritsurin-Park, einen traditionellen japanischen Garten, der von vielen als einer der besten Gärten Japans angesehen wird. Der Garten bietet eine dichte Waldkulisse vor dem malerischen Berg Shiun, einen grossen Hain mit kunstvoll gestutzten Buchsbaumkiefern und das 400 Jahre alte Teehaus Kikugetsu-tei in der Nähe eines grossen Teichs mit Koi-Fischen.

JR Hotel Clement Takamatsu 1-1 Hamanocho, Takamatsu, Kagawa 760-0011, Japan

Tag 11: 11. Oktober

Takamatsu - Naruto - Koyasan

Naruto (Shikoku-Pilgerweg - Ryozenji nach Gokurakuji / Fähre von Tokushima nach Wakayama, Koyasan (Tempelunterkunft (Shukubo) - buddhistisches vegetarisches Abendessen - Okunoin-Friedhof-Nachttour)

Wir beginnen den Tag mit einem Ausflug nach Naruto, wo wir auf dem Shikoku-Pilgerweg etwa 1,2 km vom Ryozenji zum Gokurakuji laufen, den ersten beiden der 88 Pilgertempel. Von dort aus nehmen wir die Fähre nach Wakayama und machen uns auf den Weg zum Koyasan, dem Zentrum der Shingon-Schule des japanischen Buddhismus. Nach der Ankunft checken wir in unserer Tempelunterkunft, auch bekannt als Shukubo, ein, bevor wir ein gesundes Abendessen mit buddhistischer vegetarischer Küche zu uns nehmen und eine nächtliche Führung über den Okunoin-Friedhof genießen. Dieser Friedhof ist einer der grössten Japans und beherbergt über 200.000 Grabsteine, von denen einige kunstvoll gestaltet sind.

Sekisho-in-Tempel (Pilgerunterkunft)

571 Koyasan, Koya, Bezirk Ito, Wakayama 648-0211, Japan

EINE SPIRITUELLE REISE NACH JAPAN 2024

mit Lharampa Tenzin Kalden

Tag 12: 12. Oktober

Koyasan - Kumano

Koyasan (Frühe Meditation mit Mönchen / Okunoin-Tempel / Kongobuji-Tempel / Danjo Garan)

Anmerkungen: Wir werden Ihr großes Gepäck von Koyasan zu Ihrem Hotel in Tokio bringen (bis zu einem Gepäckstück pro Person inbegriffen). Bitte packen Sie das Nötigste für 2 Nächte in eine kleine Tasche und nehmen Sie es mit.

Heute wachen Sie früh am Morgen auf und nehmen an der Morgenmeditation mit den Mönchen des Koyasan teil. Diese heilige Praxis vermittelt ein Gefühl des authentischen Eintauchens in die Welt des japanischen Buddhismus. Als Nächstes besuchen Sie den Okunoin-Tempel, in dem sich das Mausoleum von Kobo Daishi befindet, dem Gründer der Shingon-Sekte, von dem es heißt, dass er dort in ewiger Meditation ruht. Anschliessend erkunden Sie den Kongobuji-Tempel, der ursprünglich von dem berühmten Samurai-General Toyotomi Hideyoshi erbaut wurde, bevor er zum kirchlichen Haupttempel des Koyasan ernannt wurde. Hinter dem klassischen, veralteten Äußeren des Tempels verbergen sich elegant bemalte Räume mit vergoldeten Schiebetüren. Hinter dem Tempel befindet sich der Banryutei, der größte Steingarten Japans, der wunderschön komponiert ist und Drachen darstellt, die aus den Wolken am Himmel aufsteigen. Von dort aus geht es weiter zum Danjo Garan, einer der wichtigsten Stätten des Koyasan und sein spirituelles Herz. Hier gründete der Shingon-Gründer Kobo Daishi den Tempelkomplex und begann mit dem Bau der prächtigen zinnoberroten Pagode und der Goldenen Halle (Kondo genannt) des Garan. Danach fahren wir in die Region Kumano, die für den unglaublich schönen Kumano-Kodo-Pilgerweg bekannt ist.

Hotel Nagisaya Yukawa, Nachikatsuura, Bezirk Higashimuro, Wakayama 649-5336, Japan

Tag 13: 13. Oktober

Kumano - Ise Shima

Kumano (Kumano Kodo Pilgerpfad - Daimonzaka zum Nachi Fall <2,2 km>, unterwegs Besuch des Seigantoji Tempels und des Kumano Nachi Großschreins)

Heute wandern Sie auf einem der bekanntesten Abschnitte des Kumano-Kodo-Pilgerwegs, der entlang der verwitterten Steintreppe von Daimonzaka zum Nachi-Wasserfall führt - dem höchsten einstufigen Wasserfall in Japan. Auf dem Weg dorthin sehen Sie den Kumano Nachi Grand Shrine, den dritten der Kumano Grand Shrines, in dem die Shinto-Gottheit des nahe gelegenen Wasserfalls verehrt wird. Daneben befindet sich der Seiganto-ji-Tempel, ein buddhistischer Tempel, der harmonisch mit dem Nachi-Schrein koexistiert und der buddhistischen Gottheit Kannon gewidmet ist. Der Tempel ist vor allem für seine prächtige dreistöckige Pagode bekannt, die zusammen mit den Wasserfällen besichtigt werden kann. Nach Beendigung der Wanderung fahren wir nach Ise Shima, das für den Ise Jingu berühmt ist: eine der heiligsten Stätten des Shintoismus.

Kashikojima Hojoen 718-3 Agocho Shinmei, Shima, Mie 517-0502, Japan

EINE SPIRITUELLE REISE NACH JAPAN 2024

mit Lharampa Tenzin Kalden

Tag 14: 14. Oktober

Ise Shima - Tokio

Ise Shima (Grosser Schrein von Ise / Bezirk Okage Yokocho / Perleninsel Mikimoto)

Heute besuchen wir den Grossen Schrein von Ise, einen der wichtigsten Schreine des japanischen Shinto, der eng mit der kaiserlichen Familie verbunden ist und Amaterasu, die Sonnengöttin des Shinto, beherbergen soll. Viele der Gebäude des Schrein-Komplexes sind gemäss den Shinto-Traditionen aus Hinoki-Zypressenholz erbaut worden. Von dort aus schlendern wir durch den Bezirk Okage Yokocho. Nehmen Sie sich beim Stöbern in den Geschäften Zeit, die Architektur zu bewundern, die eine Mischung aus Edo- und Meiji-Ära ist. Anschliessend besuchen wir die Mikimoto-Perleninsel, die das erste Zentrum der Perlenzucht in Japan war. Berühmt ist die Insel vor allem als Heimat der Ama - eines ausschliesslich weiblichen Taucherinnen-Teams, das die Austern und Zuchtperlen pflanzt, pflegt und sammelt. Auf der Insel befindet sich auch ein Museum über Perlenzucht, Schmuck und das Leben des Gründers der Einrichtung.

Am Nachmittag Transfer nach Nagoya und Fahrt mit dem Hochgeschwindigkeitszug nach Tokio (Tickets für den Hochgeschwindigkeitszug in der normalen Klasse inbegriffen). In Tokio spezielles Abschiedsessen.

Shinagawa Prince Hotel 4 Chome-10-30 Takanawa, Minato City, Tokio 108-6111, Japan

Tag 15: 15. Oktober

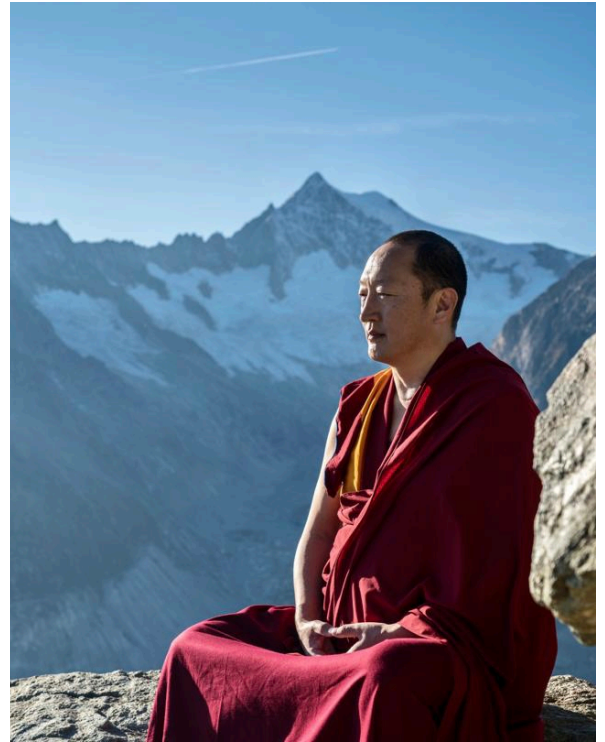
Tokio - Flughafen Narita oder Haneda - Heimreise

Nach dem Frühstück haben Sie Zeit zur freien Verfügung, bis es Zeit ist, zum Flughafen zu fahren, um nach Hause zu fliegen. Heute heisst es Abschied nehmen von Japan. Wir hoffen, dass Sie viele Fotos und schöne Erinnerungen haben, die Sie mit uns teilen können. Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft mit Ihnen zu reisen und gemeinsam andere Länder mit unendlichen Reizen zu erkunden und zu entdecken. Arigato!

EINE SPIRITUELLE REISE NACH JAPAN 2024

mit Lharampa Tenzin Kalden

Lharampa Tenzin Kalden ist ein tibetischer Mönch und Gelehrter. Er studierte 17 Jahre lang an der Klosteruniversität Sera in Südindien, wo er das Studium der fünf großen Wissenschaften des Buddhismus abschloss. Er erlangte den Titel des Rabjampa und erreichte die höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition, den Lharampa. Er lehrt buddhistische Philosophie, Psychologie und tibetisches Yoga mit großem Erfolg in der Schweiz und in Europa. Er lernte Lujong von Tulku Lobsang und ist Ausbilder für die Lujong-Lehrerausbildung durch Nangten Menlang.



EINE SPIRITUELLE REISE NACH JAPAN 2024

mit Lharampa Tenzin Kalden

Preisliste für die Japan Reise 2024 mit Lharampa Tenzin Kalden

Japan

1. - 15. Oktober, 2024

Doppel: Fr. 7'750.-

Einzel: Fr. 8'120.-

Inbegriffen:

- Tägliche Dharma-Belehrungen, morgens und abends Lu Jong (tibetisches Heil-Yoga) und Meditation mit Lharampa Tenzin Kalden
- Alle Hotels, mindestens 3-Sterne-Unterkünfte
- Alle Mahlzeiten
- Alle Ausflüge, Besichtigungen und Eintrittsgelder
- Erfahrene englischsprachige Reiseleitung
- Alle internen Bodentransporte

Nicht inbegriffen:

- Flugticket für den Hin- und Rückflug nach Tokio, Japan vom Herkunftsland, dies muss selbst gebucht werden
- Visum (falls erforderlich)
- Reise-, Storno-, Kranken-, Unfall- und Haftpflichtversicherung
- Persönliche Ausgaben wie Telefonrechnungen, Zimmerservice Gebühren, Portier, Barrechnungen, Wäsche
- Kosten, die im Falle eines Notfalls anfallen
- Optionale Touren, Ausflüge und Aktivitäten
- Getränke und Alkohol
- Alles, was nicht in den "Inklusivleistungen" aufgeführt ist

Informationsabend:

Samstag, 18. Mai 2024, 17.30 - 18.30 Uhr

Für weitere Informationen, zur Anmeldung für den Info Abend am 18. Mai, und zur Anmeldung für diese Reise, wenden Sie sich bitte an das Mahakasha-Team:

Tel. +41 79 808 29 29

info@mahakasha.ch

Anmeldeschluss für die Reise:

7. Juli, 2024