

ACHT  
SAM  
KEIT

Akademie für  
Achtsamkeit & Resilienz



Kursleiter  
Jörg Kyburz

Spare CHF 500.-

# ACHTSAMKEIT Pilot-Reise in Nepal alles inklusive mit 5 Tage Aufenthalt im Kopan Kloster

Langtang Track

Sa. 07.10.23 – Sa. 21.10.23

CHF 5800.- statt CHF 6300.- (inkl. Flug)

Wir unternehmen eine Reise zu den Ursprüngen der Achtsamkeitsbewegung und erleben bei einem fünftägigen Aufenthalt im Kopan Kloster in Kathmandu den tibetischen Buddhismus und seine grundlegenden Prinzipien aus der Nähe. Anschliessend machen wir uns auf den wunderschönen Weg des Langtang-Tals. Es ist einer der schönsten Orte in Nepal und zugleich eine empfehlenswerte Route für Soft-Adventure-Reisende, die nach atemberaubender Landschaft und einzigartiger Kultur suchen.

Meditationen und Achtsamkeitsübungen gehören auf dieser Reise zur Tagesroutine. Die Übungen eignen sich für Anfänger und für Fortgeschrittene.

## Anmeldung

Akademie für Achtsamkeit  
General Herzog-Strasse 1  
CH-5600 Lenzburg

info@achtsamkeit.swiss  
Tel +41 (0)62 888 87 87

## Veranstalter & Reisepartner



**BACK ON  
TRACK**  
*connect to nature*



WWW.ORIONTRAVEL.CH

**ORION REISEBÜRO**

# REISEPROGRAMM



Samstag & Sonntag 07/08. Oktober 2023  
Abflug nach Nepal - Linienflug nach Kathmandu.

Wir starten unsere Reise in Zürich, mit einem Zwischenstopp nach Kathmandu. Nach unserer Ankunft folgt das einchecken im Hotel mitten in der Stadt. Anschliessend machen wir uns bereit für unsere erste Erkundungstour in der Stadt.

Am Abend machen wir einen Bodyscan-Meditation und lernen die Achtsamkeit sowie alle Teilnehmenden kennen. Danach folgt das gemeinsame Nachtessen. Wir übernachten im Hotel Moonlight oder Manusulu.



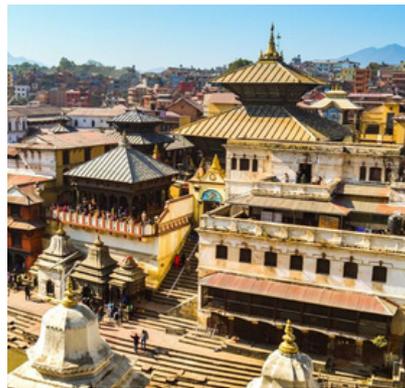
# REISEPROGRAMM

Tag  
02

Montag 09. Oktober 2023  
Kathmandu und Transfer zum Kopan Kloster

Ein Tag voller Überraschungen mit den besonderen Sehenswürdigkeiten des Kathmandu-Tals steht an. Dazu gehören der berühmte Kathmandu Durbar Square, Pashupatinath, Swayambhunath und Boudhanath, welche alle zu den Weltkulturerbestätten zählen.

Danach machen wir uns auf den Weg zum Kloster Kopan, wo wir für die nächsten fünf Tage einchecken.



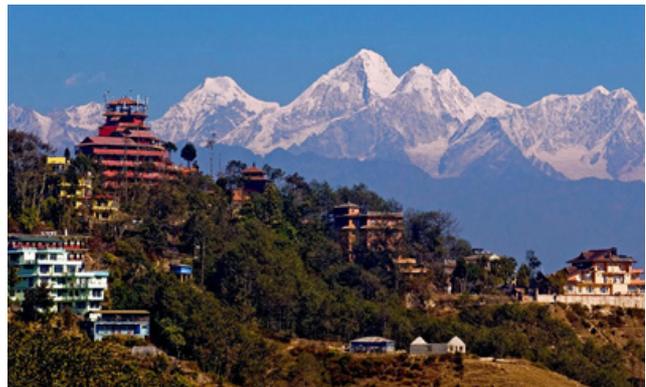
# REISEPROGRAMM

Tag 03  
bis  
Tag 07

Dienstag 10.10.2023 - Samstag 15.10.23  
5 Tage Aufenthalt im Kopan-Kloster

Die nächsten fünf Tage werden wir im Kloster Kopan das Prinzip des Buddhismus kennenlernen. Wir werden die Lam Rim-Methode, eine Form vollständiger Erleuchtung und Meditation, erforschen. In verschiedenen Kursen werden wir Techniken kennenlernen, die uns helfen, uns im Alltag ruhiger und konzentrierter zu fühlen.

Ergänzend erfolgt die Einführung in die Achtsamkeit mit westlichen Methoden. Wir trainieren unsere Wahrnehmung und machen gemeinsam verschiedene Sitzmeditationen.



# REISEPROGRAMM

Tag 08  
bis  
Tag 12

Samstag 15.10.2023 bis Mittwoch 19.10.2023  
5 Tage Langtang Track



Die Region Langtang befindet sich 51 km von Kathmandu entfernt und beherbergt den berühmten Langtang-Nationalpark. Dieser ist der älteste seiner Art in Nepal. Er wurde zum Schutze der Tier- und Pflanzenwelt, sowie der Kultur und der natürlichen Ressourcen geschaffen. Im Park kann man Klimazonen von alpin bis subtropisch vorfinden. Wir werden uns in den nächsten fünf Tagen zu Fuss auf den Weg machen und tief in die nepalesische, aber auch tibetische Kultur eintauchen.

Auf unserer Reise erkunden wir verschiedene Dörfer und Klöster, dabei gibt es atemberaubende Ausblicke auf verschiedene Bergketten sowie die einmalige Flora und Fauna zu bewundern.



# REISEPROGRAMM

Tag  
08

Samstag 15.10.2023

Fahrt nach Syabrubensi (1450m) - Wanderung nach Sherpagaon

Mit dem Jeep reisen wir nach Syabrubensi, dem Zugang zum Langtan Nationalpark und seinen bedeutenden Wandermöglichkeiten. Unser erster ca. zweistündiger Trekking führt uns nach Sherpagaon.

Dieses malerische Dorf wird als Hochburg für seine beruhigende Atmosphäre und seine exotische Naturwelt gefeiert. Dort leben nur wenige Sherpa-Familien. Diese sind für ihre außergewöhnliche Gastfreundschaft bekannt. Wir übernachten in einem Gasthaus, wo wir die Sherpa-Gemeinschaft hautnah erleben und deren Kultur und Traditionen kennenlernen können.

<https://www.youtube.com/watch?v=3yOZGjVM1xQ>

Aktivitäten:

2 Stunden Trekking

Achtsamkeitsübungen in der Natur

Mediation



# REISEPROGRAMM

Tag  
09

Sonntag 16.10.2023  
Wanderung nach Langtang (3540m)

Am Morgen starten wir eine 5-stündige Trekkingtour ins Langtang Tal, bei der Sie die atemberaubende Aussicht auf den Berg Langtang Lirung zwischen den Bäumen bewundern können. Auf verschlungenen Pfaden verlassen wir den Wald und unternehmen einen anspruchsvollen Aufstieg bis nach Ghora Tabela. Anschließend geht es bergab, bevor wir wieder aufsteigend das Dorf Langtang erreichen, das auf einer Höhe von 3430 Meter über dem Meeresspiegel liegt.

Während der Wanderung und an den Zwischenstops bieten wir dir verschiedene Übungen zur Stressreduktion und Gedankenkontrolle an. Am Abend werden wir wieder in einem Teehaus übernachten.



# REISEPROGRAMM

Tag  
10

Montag 17.10.2023

Wanderung nach Kyanjin Gompa (3900m)

Wir beginnen unseren Tag mit einer gemeinsamen Meditation vor dem Frühstück. Die Wanderung nach Kyanjin Gompa ist eine entspannte Angelegenheit und wird ungefähr 3-4 Stunden in Anspruch nehmen. Nach dem Mittagessen machen wir uns auf den Weg in Richtung Langtang-Gletscher oder Kyanjing-Ri (4773 m hoch), von wo aus wir einen atemberaubenden Blick auf den 7234 m hohen Langtang-Lirung und die Langtang-Kette haben werden.

Die Käserei, Klöster und traditionelle lokale Häuser sind die Highlights dieser kurzen Expedition.

Bevor wir uns zum Abendessen versammeln, machen wir gemeinsam eine Achtsamkeitsübung und teilen unsere Erfahrungen des Tages miteinander aus. Anschließend folgt das gemeinsame Abendessen und die Übernachtung in einem Teehaus.



# REISEPROGRAMM

Tag  
11

Dienstag 18.10.2023  
Wanderung zurück zum Lama Hotel

Wir werden heute eine 7-8-stündige Wanderung durch das Langtang Tal zum Lama Hotel unternehmen. Da es der vorletzte Tag unserer Langtang-Tour ist, werden wir heute den Abstieg antreten, was die Sache angenehmer und einfacher macht. Begleitet werden wir während der Wanderung von speziellen Atemübungen und Meditationsformen, bei denen wir unseren Emotionen und Gefühlen freien Lauf lassen können. Am Ende der Wanderung besteht die Möglichkeit ein Eisbad zu nehmen, was sicherstellen wird, dass wir am nächsten Tag keinen starken Muskelkater haben werden.



# REISEPROGRAMM

Tag  
12

Mittwoch 19.10.2023

Wanderung nach Syabrubensi und Rückfahrt nach Kathmandu

Bevor wir uns auf den Weg nach Syabrubesi machen, welche ungefähr 4 Stunden in Anspruch nehmen wird, starten wir mit einem Bodyscan im Sitzen. Dies ist der letzte Tag unserer Wanderung. Nach unserer Ankunft in Syabrubesi fahren wir zurück nach Kathmandu, wo wir den Abend in einem tollen Restaurant ausklingen lassen werden.

Am Abend werden wir gemeinsam über die vergangenen Tage reflektieren und unseren Achtsamkeitskurs abschließen.

Übernachten werden wir im Hotel Manaslu oder Moonlight.



# REISEPROGRAMM

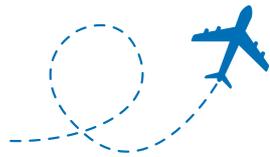
Tag  
13

Donnerstag 20.10.2023  
Abschlussstag in Kathmandu mit Atemmeditation

Am Vormittag werden wir zum letzten Mal eine längere Atemmeditation absolvieren. Danach haben die Teilnehmenden freie Wahl, was sie tun möchten. Übernachten werden wir im Hotel Manaslu.



# REISEPROGRAMM



Tag  
14

Freitag 21.10.2023  
Abschied Kathmandu und Rückreise nach Zürich

Wir sagen Kathmandu ade und besteigen das Flugzeug zur Rückreise nach Zürich.

