



Himalaya Hilfe Freiburg e.V.

## Projekt-Reise Nepal 2026

Nach unserer tollen Projektreise in 2025 wiederholen wir diese mit einem neuen Programm.

Unsere **17- tägige Nepal-Reise 2026, vom 23. Oktober bis 8. November 2026**, führt uns gemeinsam nach Kathmandu und Pokhara und zu **ausgewählten Projekten** der Himalaya Hilfe Freiburg e.V. und verbindet intensives gemeinsames Erleben mit einem individuellen Programm, je nach Interesse.

Nach gemeinsamen ersten Tagen teilt sich die Gruppe für 7 Tage in drei unterschiedliche Schwerpunkte auf: ein **Trekking im Mardi Himalaya Gebiet** mit spektakulären Blicken auf die Gipfel des Himalaya, eine wohltuende **Yoga-Woche in einem Retreat-Center** in oder bei Pokhara oder eine **kulturelle Reise** zu den Höhepunkten Pokharas, in den Chitwan-Nationalpark und nach Lumbini, dem Geburtsort Buddhas.

So bietet diese Reise Raum für Naturerlebnis und innere Einkehr oder kulturelle Entdeckungen.

### Trekking



Stille Pfade, spektakuläre Ausblicke und authentische Bergdörfer abseits der bekannten Routen. Der 7-tägige Mardi Himal Trek ist ideal für Naturliebhaber mit guter Grundkondition. Er führt in der Annapurna Region von Pokhara aus bis auf 4.500 m. Wir übernachten in typischen Teehäusern auf dem Weg.  
*Genaues Programm auf Anfrage*

### Yoga



Tägliche Yoga- und Meditationspraxis im Himalaya, eingebettet in Natur, Weite und Stille. Raum für Rückzug, Balance und neue Energie. In einem 7-tägigen Yoga-Retreat in oder in der Nähe von Pokhara und dem Phewa-See hast Du die Möglichkeit, im Jetzt zu leben und den Stress hinter dir zu lassen.  
*Genaues Programm auf Anfrage*

### Kultur



Spirituelle Orte, lebendige Städte und Naturerlebnisse zwischen Bergen und Dschungel. Eine Reise zu den kulturellen Wurzeln Nepals. Lasst Euch von der relaxten Stimmung in Pokhara, von der vielfältigen Tierwelt im Chitwan Nationalpark, von alten Tempeln und in Lumbini von dem Geburtsort von Lord Buddha verzaubern.  
*Genaues Programm auf Anfrage*

#### Reiseveranstalter:

Magnificent Himalayan Treks  
Mr. Bhim Panta  
+977 980 822 5444  
magnificenttrek@gmail.com  
www.magnificent-himalayan.com

#### Projekt-Nepalreise 2026

23.10. - 08.11.2026  
Anfragen: siehe rechts

#### Initiative und Kontakt:

Himalaya Hilfe Freiburg e.V.  
Thomas Meierwisch  
+49 0176 4701 5831  
info@himalaya-hilfe.de  
www.himalaya-hilfe.de

## Das Programm in Kürze (unverbindlich)

### 23. Oktober 2026 - Tag 1

Anreise von Frankfurt nach Kathmandu  
Eigenständige Flugbuchung - wir unterstützen gerne

### 24. Oktober 2026 - Tag 2

Ankunft, Erholung und erste Eindrücke in Kathmandu (1.400 m)

### 25. Oktober 2026 - Tag 3

Entdeckungstour durch das spirituelle Kathmandu

### 26. Oktober 2026 - Tag 4

Fahrt nach Pokhara, auf dem Weg Projektbesuch "Bhims Schule"

### 27. Oktober 2026 - Tag 5

Entdeckungstour Pokhara / Phewa See

### 28. Oktober 2026 - Tag 6

Annapurna Cable Car / Projektbesuch Kinderdorf Bhakunde

### 29. Oktober - 4. November 2026 - Tage 7-13

**Alternative 1: Trekking** (max. 10 Personen) - körperliche Fitness notwendig -

- 7-tägiger Mardi Himal Trek - bis auf 4.500 m (nicht so überlaufen)
- Faszinierende Blicke auf Annapurna, Dhaulagiri, and Machhapuchhre
- Wanderung durch tolle Rhododendronwälder und charmante Dörfer
- Geeignet für jedes Alter, jedes Fitnesslevel, gute Gesundheit wichtig

**Alternative 2: Yoga** (max. 10 Personen) - auch für Yoga-Einsteiger

- 7 Tage im Purna Yoga Retreat, Bhakunde/Pokhara
- Ganzheitliches Yoga- und Meditationszentrum mit Hatha-Yoga
- Tägliche Yoga-Stunden mit professionellem Yoga-Lehrer
- Übernachtung im Yoga-Center mit Vollpension

**Alternative 3: Kultur** (max. 10 Personen) - "Entspannt - ohne körperliche Fitness"

- Pokhara intensiv: u.a. Bootsfahrt Phewa-See mit Tal Barahi Tempel
- Weiterfahrt zum Chitwan-Nationalpark mit Dschungel-Safari usw.
- Weiterfahrt nach Lumbini - Heiliger Geburtsort Buddhas
- u.a. Besuch des Maya-Davi-Tempel, Ashoka-Säule, Lumbini-Museum

### 5. November 2026 - Tag 14

Rückkehr von Pokhara/Lumbini nach Kathmandu

### 6. November 2026 - Tag 15

Besuch Kathmandu Tal / ggf. Besuch eines weiteren Projektes  
Abends: Dal Bhat-Kochkurs

### 7. November 2026 - Tag 16

Bummeln & Einkaufen / Optional: Mountain-Flight  
Abends: Abschiedsparty in Kathmandu

### 8. November 2026 - Tag 17

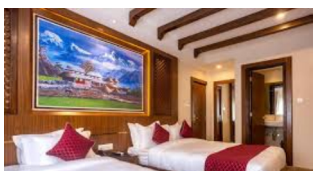
Abschiednehmen von Nepal /  
Rückflüge individuell - wir unterstützen gerne

## Unsere Hotels in Kathmandu



### Magnificent Hotel Thamel, Kathmandu

Eine Oase der Ruhe mitten in Thamel.



### Kailash Boutique Hotel Thamel, Kathmandu

Luxuriöser, traditioneller Charme.  
mit Aufpreis, auf Anfrage.

## Reisepreis & Extras (ohne Flug)

**Ca. 1.000 € - 1.200 pro Person** (Individuelles Angebot je nach Baustein/Gruppengröße, inkl. Tax, ohne Flug)

Optional: Panoramaflug Mount Everest, Tagestour Nagakot oder andere Angebote vor Ort

### **Bezahlung der Tour direkt über Veranstalter:**

Magnificent Himalayan Treks & Expeditions, Kathmandu

### Im Reisepreis enthalten:

Anreise/Abflug und Tage in Kathmandu/Pokhara

Flughafentransfers von/nach Flughafen Kathmandu

Private Fahrt nach Pokhara und zurück nach Kathmandu

Stadtbesichtigungen im Kathmandu-Tal und Pokhara

Eintrittsgelder für alle Sehenswürdigkeiten laut Programm

Staatlich lizenzierte, englischsprachiger Reiseleiter für die Stadtrundfahrten

Übernachtungen im Doppelzimmer in Kathmandu inklusive Frühstück im Hotel Magnificent (EZ-Zuschlag bzw. Upgrade „Kailash Boutique-Hotel“ auf Anfrage) bzw. in einem Mittelklasse-Hotel in Pokhara.

Option: Trekking-Tour

Übernachtungen im Doppelzimmer in typischen Teahouses mit Vollpension

Staatlich lizenzierte, erfahrener, englischsprachiger Trekking-Guide, Träger für je zwei Teilnehmer inkl. aller Kosten für Guides und Träger: Versicherung, Gehalt, Unterkunft, Verpflegung, Transport und Ausrüstung (auf Trekking-Tour)

Eintrittsgenehmigung für den Annapurna-Nationalpark

TIMS-Karte (Trekking Information Management System)

Option: Yoga-Retreat - Leistungen in individuellem Angebot

7-tägiges Yoga Retreat inkl. Vollpension - bei Yoga-Option

Übernachtungen mit Vollpension

Option: Kulturreise - Leistungen in individuellem Angebot

Transfers Pokhara - Chitwan - Lumbini

Übernachtungen in Mittelklasse-Hotels inkl. Vollpension

Eintrittsgelder für alle Sehenswürdigkeiten laut Programm

Staatlich lizenzierte Reiseleitung (deutsch o. englisch)

### In Reisepreis nicht enthalten

Hin- und Rückflug: wird getrennt und eigenständig gebucht, z.B. Thai Airways, AirChina, AirIndia o.a.

Getränke aller Art (alkoholische und nicht-alkoholische)

Persönliche Ausgaben, z. B. Trinkgelder, Wäsche, Telefon, Fax, Kamera- und Videogeühren

Jegliche Versicherungen (es wird dringend eine Auslands-Krankenversicherungs-Police empfohlen, die auch Helikopterbergung in großen Höhen abdeckt)

Mittag- und Abendessen in Kathmandu und Pokhara

Nepal-Visumgebühr (das Visum kann bei Ankunft am Flughafen in Kathmandu erworben werden)

Alle Kosten und Leistungen, die nicht unter „Im Reisepreis enthalten“ aufgeführt sind

### Die Projekt- Reise wird koordiniert von

Himalaya Hilfe Freiburg e.V., Thomas Meierwisch  
Ferdinand-Kopf-Str. 6a, 79117 Freiburg, 0176 4701 5831  
info@himalaya-hilfe.de - www.himalaya-hilfe.de

### Die Projekt-Reise wird veranstaltet von

Magnificent Himalayan Treks & Expeditions  
Bhim Panta, Inhaber; Mit-Initiator der Himalaya Hilfe Freiburg  
Keshar Marg, Kathmandu, Phone: +977 98510319 86  
magnificenttrek@gmail.com -  
www.magnificentthimalayan.com