



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 9. 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.
Genaueres 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.
Genaueres 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.
Genaueres Programm auf Anfrage

Reiseveranstalter:

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

Projekt-Nepalreise 2026

23.10. - 09.11.2026
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)

- 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)

- 7 Tage im Yoga Retreat - derzeit noch in der Auswahl
- In oder in der Nähe von Pokhara
- Tägliche Yoga-Stunden mit professionellem Yoga-Lehrer
- Übernachtung im Yoga-Center mit Vollpension

Alternative 3: Kultur (max. 10 Personen)

- 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

Erholungstag in Pokhara bzw. Lumbini

6. November 2026 - Tag 14

Rückkehr von Pokhara/Lumbini nach Kathmandu

7. November 2026 - Tag 15

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

8. November 2026 - Tag 16

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

9. November 2026 - Tag 17

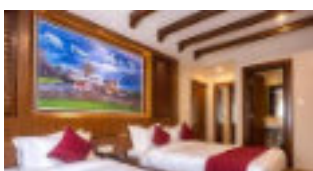
Abschiednehmen von Nepal /
Rückflüge individuell - wir unterstützen gerne

Unser 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 lizenziertes, englischsprachiges 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 lizenziertes, 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 (Trekker Information Management System)

Option: Yoga-Retreat

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

Option: Kulturreise

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 Videogegebühren

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.magnificent-himalayan.com