



Kultur- und Rundreise • Indien • Uttarakhand

Holi im Himalaya: Zwischen Farbenrausch und Stille

Mit dem preisgekrönten Empowerment-Projekt in Indien

Tage
12

Gruppengröße
8 bis 12

Reiseleiterin
Poonam Rawat-Hahne

Anforderung


Diese **12-tägige Begegnungsreise** führt in den indischen Himalaya-Staat Uttarakhand – zu heiligen Tempeln, uralten Trekking-Pfaden und den Menschen, die in dieser abgelegenen Bergwelt nahe der tibetischen Grenze leben. Hinter der Reise steht das preisgekrönte Empowerment-Projekt der Inderin Poonam, das Frauen und Jugendliche in der Region wirtschaftlich stärkt und eine Reise ermöglicht, bei der das Reisen selbst etwas bewirkt.

Highlights im Programm

- **Holi-Festival authentisch**
- **Bedeutende Tempel im Himalaya**
- **Kunsthandwerk in den Bergen**
- **Yoga, Meditation, Tee-Zeremonie und Möglichkeit zur Reflektion**

Überblick zur Reise

Willkommen zu einer wahrhaft außergewöhnlichen Reise! Eine Reise in die reiche Natur Nordindiens, in die Ruhe und Kraft des Himalaya-Gebirges und **zu den herzlichen Menschen** die im abgelegenen indischen Himalaya-Staat Uttarakhand nahe der

tibetischen Grenze leben. Zu ihren Traditionen, ihrer Kultur, dem lokalen Essen, ihrem Kunsthandwerk und ihren heiligen Stätten.

Wir besuchen den höchsten Shiva-Tempel der Welt, reisen zum Ursprungsort der Yoga-Lehre, sehen Feuerrituale am heiligen Fluss Ganges und entdecken abgelegene Tempel mitten im Wald. Dazu wandern wir auf uralten Himalaya-Treks durch eindrucksvolle Flusstäler und **charmante Bergdörfer** und entspannen jeden Morgen mit Yoga und Meditation. Für alle die wollen, endet diese Reise mit einem Weltwunder - dem Taj Mahal, einem Symbol der Schönheit und Liebe.

Es kann eine tief erholsame und besinnliche Reise für dich werden, eine Reise zurück zur Natur und zu einem ganzheitlicheren Lebensstil. Gleichzeitig ist es eine Reise, mit der du direkt dazu beiträgst, die **Lebenssituation lokaler Frauen und Jugendlicher** zu verbessern. Gründerin des "Empowerment Projektes", das hinter dieser Tour steht, ist die Inderin Poonam. Das Projekt selbst und die damit verbundenen Tourismus-Angebote fördern durch das Einbeziehen vieler Frauen die soziale und wirtschaftliche Entwicklung in der Region.

Poonam beschreibt das Programm, das sie liebevoll selbst zusammengestellt hat, als ein **Bankett der Sinne**. Und damit sind nicht nur die kulinarischen Highlights gemeint, sondern auch die Momente, wo wir dem Wind in den Bäumen und dem Rauschen des Wassers im Fluss lauschen, wo wir am Lagerfeuer in die Sterne schauen und beim Waldbaden intensiv die Natur genießen. Und wir lernen, die lokalen Gerichte selbst zu kochen und essen gemeinsam mit dem Dorfbewohner:innen im Himalaya-Stil.

Holi – das Fest der Farben

Holi passt genau in dieses Programm. Es ist eines der ältesten und bekanntesten Feste Indiens und wird jedes Jahr im März gefeiert, wenn der Frühling beginnt. Es ist ein Fest der Gemeinschaft und der Gleichheit: Jung und Alt, Frauen und Männer, Freund:innen und Fremde bewerfen sich mit bunten Pulvern und Wasser, tanzen auf den Straßen und teilen Süßigkeiten. Ursprünglich wurzelt Holi in alten Fruchtbarkeits- und Erntebräuchen sowie in hinduistischen Mythen, etwa der Geschichte von Prahlada und Holika, die für den Sieg des Guten über das Böse steht. Heute ist Holi ein ausgelassenes Volksfest, das Menschen zusammenführt und soziale Grenzen für einen Tag verschwinden lässt. Während wir Teil dieses Festes werden, erleben wir eine Seite Indiens, die voller Freude, Musik und Leichtigkeit steckt – ein Kontrast zur Stille der Himalaya-Berge, aber ebenso tief verwurzelt in der indischen Kultur.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- du schon immer einmal das bunte Farbenfest Holi mitfeiern wolltest
- dich Natur und Kultur von Indien abseits der größten Touristenziele interessiert
- dir das Reisen in einer kleinen Frauengruppe ein gutes Gefühl gibt

Wichtig zu wissen

Unterkunft: Außerhalb der Touristenzentren wohnen wir in einem Boutique Farm Retreat. Die Unterkunft ist ein wichtiger Teil von Poonams Empowerment-Projekt. Der Retreat bietet nur eine begrenzte Anzahl von Zimmern, daher ist diese Reise standardmäßig mit **Zimmern zur Doppelbelegung** ausgeschrieben. Für die Nächte in Delhi und in Rishikesh kalkulieren wir auf Anfrage gerne einen Einzelzimmer-Zuschlag. Auch wenn es je nach Teilnehmer:innenzahl variieren kann, rechne für die restliche Reise ansonsten bitte mit geteilten Zimmern. In der Bildergalerie und im Reiseverlauf haben wir einige Fotos zu den Unterkünften für einen ersten Eindruck.

Preisgekrönte Reise: Das Empowerment-Projekt hat bereits eine ganze Menge Preise für sein Engagement in der Region abgeräumt: Neben der EcoTrophea der deutschen Reisewirtschaft (Oktober 2024) gewann Poonams Unternehmen "Fernweh Fair Travel" den [TO DO Award – Internationaler Wettbewerb sozialverantwortlicher Tourismus 2024](#), war Finalistin in der Kategorie "Education" bei den "[Impact Awards 2023](#)" von "Regenerative Travel" und erhielt eine Erwähnung beim indischen [ICRT Award 2023](#) in der Kategorie "Best for Meaningful Connections".

Das Projekt wurde unter anderem in National Geographic, der [New York Times](#), und verknüpft damit dann auch im [Spiegel](#) (Fotostrecke), in der Elle und vielen anderen Publikationen erwähnt.

Einen ersten Eindruck vom Projekt und seinen Menschen bekommst du mit diesem kleinen Video auf Youtube: [Uplifting Communities](#)

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- Reisen mit dem Women Empowerment Projekt, das über 500 Menschen einbindet
- Übernachtung in einem Permakultur-Retreat
- Versteckte heilige Orte erwandern
- Auf den Spuren der Göttin Anasuya

Tagesprogramm

1. Tag: Individuelle Anreise nach Delhi

Die Flüge nach Delhi starten in der Regel am Abend und gehen über die Nacht. Wir sind gerne bei der Flugbuchung ab dem Wunschflughafen behilflich.

2. Tag: Willkommen in Indien!

Nach unserer Ankunft beziehen wir ein Hotel am Flughafen und haben etwas Zeit, um uns von der Reise zu erholen und zur Ruhe zu kommen.

Am Abend treffen wir uns zu einem gemeinsamen Willkommensabendessen – eine schöne Gelegenheit, die anderen Reiseteilnehmerinnen kennenzulernen, ins Gespräch zu kommen und eine erste Einführung in die spannende Reise zu erhalten, die vor uns liegt.

Fahrstrecke: 5 km

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** Delhi Airport Hotel

3. Tag: Auf in die Berge

Heute ist zeitiges Aufstehen angesagt. Bei Sonnenaufgang brechen wir in einem privaten Fahrzeug auf in Richtung Devprayag, dem Ort, an dem sich die Flüsse Alaknanda und Bhagirathi zum heiligen Ganges vereinen. Die Fahrt führt uns durch atemberaubende Himalaya-Landschaften mit ruhigen Zwischenstopps zum Innehalten und Staunen.

Am Ziel angekommen, beziehen wir ein charmantes Boutique-Hotel mit eindrucksvollem Blick auf den Fluss. Nach einer kurzen Pause besuchen wir den heiligen Zusammenfluss, ein Ort von großer spiritueller Bedeutung.

Am Abend kommen wir bei einer Teezeremonie und der Einführung ins Programm zusammen. Jede Teilnehmerin erhält ein handgefertigtes Reisetagebuch, um Gedanken und Eindrücke festzuhalten.

Nach einem stärkenden Abendessen lassen wir den Tag ausklingen umgeben von der Stille und Weite der Berge.

Fahrstrecke Delhi - Devprayag: 310 km

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Tatva Boutique (oder ähnlich)

4. Tag: In die Tiefen des Himalaya

Nach dem Frühstück brechen wir in privaten Taxis auf und fahren durch die beeindruckenden Landschaften des Himalaya in Richtung abgelegener Bergdörfer. Unterwegs halten wir an weiteren „Prayags“. Prayag ist der Zusammenfluss von mehreren Flüssen und ein wichtiger Pilgerort für Hindus. In unserer Unterkunft, einem atmosphärischen Homestay, erwartet uns ein warmes Willkommen und ein traditionelles Mittagessen.

Bei unserer Ankunft in Dea Avnova werden wir von Bewohnerinnen mit traditioneller Musik und einer Begrüßungszeremonie herzlich willkommen geheißen. Dieser Boutique-Retreat und Permakultur-Bauernhof, wird von Frauen geführt und ist Teil des Women-Empowerment-Projekts. Nach dem Mittagessen nimmt uns Poonam mit zu einer kurzen Besichtigung des Geländes. Nachdem wir uns etwas ausgeruht haben, vertreten wir uns noch kurz die Beine auf einem entspannten Spaziergang durch ein Flussdorf. Wir besuchen einen alten Himalaya-Tempel und kommen ganz in unserer Reise an.

Fahrstrecke Devprayag - Koteshtar: 140 km

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Dea Avnova (Boutique Farm Retreat)

5. Tag: Gopeshwar

Nach einer entspannten Yoga-Einheit beginnen wir unseren Tag mit einem ausgewogenen Frühstück. Der Morgen gehört uns, wir genießen die Ruhe oder erkunden einen der umliegenden Hügel bei einem kleinen Spaziergang.

Später fahren wir ins nahe gelegene Gopeshwar, einer kleinen bunten Bergstadt und besuchen dort den sagenumwobenen Gopinath Tempel aus dem 9.-11. Jahrhundert. Eine Tempelvertreterin erzählt uns die jahrhundertealten Legenden des Ortes, bevor wir ein traditionelles Mittagessen genießen.

Während unseres Aufenthaltes in Gopeshwar, kaufen wir auf dem Markt unsere „Kurtas“. Das sind indische Tuniken, die ganz unterschiedlich daher kommen – lang oder kurz, festlich oder schlicht und gemütlich. Sie zu tragen ist ein kleines Zeichen des Respekts gegenüber den Traditionen der einheimischen Communities, wenn wir ihre Dörfer besuchen. Außerdem shoppen wir für natürliche Holi-Farben und Süßigkeiten für das kommende Fest.

Nach der Rückkehr in unseren Homestay haben wir Zeit zum Ausruhen und für unsere tägliche Teezeremonie.

Fahrstrecke: 9 km

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Dea Avnova (Boutique Farm Retreat)

6. Tag: Auf den Spuren der Göttin Anasuya

Nach dem Frühstück bringt uns ein kurzer Transfer nach Mandal, einen idyllischen Ort und ein perfekter Start für unsere heutige Wanderung zum Anasuya Tempel. Um zu der Göttin Mata Anasuya und ihrem jahrhundertealten Heiligtum zu gelangen, laufen wir auf recht einfachen Waldwegen etwa 5 Kilometer bis zum gleichnamigen Ort. Das Dorf ist nur zu Fuß erreichbar. Einst eine Siedlung von Priester*innen ist Anasuya mittlerweile beinahe ein verlassener Geisterort, aber geprägt von Geschichte und gelebter Tradition. Nur noch zwei Familien leben hier. Zum Mittagessen werden wir in ein lokales Zuhause eingeladen und genießen echte Himalaya-Küche – in direktem Austausch mit der Dorfgemeinschaft.

Nach dem Mittagessen wandern wir noch etwa 1,5 Kilometer durch dichten Wald zur Atrimuni-Höhle und einem atemberaubenden Wasserfall. Atri Muni, der Ehemann von Mata Anasuya, nutzte einen verborgenen Höhlenschrein hinter dem Wasserfall als Ort der Meditation. Auf dem Rückweg machen wir noch Pause bei einem idyllischen Teestand am Flußufer, bevor wir zurück zum Ausgangspunkt gelangen. Vor dem Abendessen ist noch etwas Zeit zum Ausruhen.

Wanderung: 6,5 km

Fahrstrecke: 3 km

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Dea Avnova Boutique Farm Retreat

7. Tag: Happy Holi!

Holi ist das indische Fest der Farben – ein fröhliches, ausgelassenes Frühlingsfest, das Licht, Liebe und das Leben selbst feiert. Es steht für das Gute, das das Böse überwindet, und bringt Menschen jeden Alters zusammen, um mit Farben, Musik und Tanz neue Anfänge zu begrüßen. In seiner tieferen Bedeutung ist Holi auch ein spirituelles Reinigungsritual, das Vergangenes verabschiedet und Raum für Freude und Verbindung schafft.

Wir beginnen unser Holi-Erlebnis mit einer rituellen Zeremonie am Tempel unseres Retreats und stimmen uns dabei auf den Tag und unsere persönlichen Intentionen ein. Nach einem stärkenden Frühstück bereiten wir uns auf das Fest der Farben vor und machen uns auf den Weg zu einem alten Shiva-Tempel in Gopeshwar – einem Ort, an dem Holi noch in seiner ursprünglichsten und lebendigsten Form gefeiert wird.

Dort tauchen wir ganz in die Essenz des Festes ein: Gemeinsam mit den Einheimischen feiern wir mit Musik, Tanz, Farben und Blumen. So erleben wir Holi in seiner ursprünglichsten Form – heilig, fröhlich und zutiefst verbunden mit den Menschen und Traditionen dieser Region.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Dea Avnova Boutique Farm Retreat

8. Tag: Ein Kunsthandwerksdorf in den Bergen

Die Stille und Schönheit dieses Ortes sind perfekt für eine besondere Achtsamkeitspraxis: In Japan wird sie „Shinrin Yoku“ genannt, auf Deutsch „Waldbaden“. Wir praktizieren heute eine ganz eigene Form davon. Wir lernen die Himalaya-Variante Schritt für Schritt und kommen unter dem Blätterdach zur Ruhe.

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine landschaftlich reizvolle Wanderung entlang des Flusses und erreichen ein abgelegenes Stammedorf, in dem Kunsthandwerkerinnen ihr vom Aussterben bedrohtes Handwerk zeigen. Wir können eigene kleine Stücke gestalten und durch den direkten Kauf zur Bewahrung dieser Kunst beitragen.

Weiter geht es zu einem versteckten Homestay Camp, wo wir ein traditionelles Mittagessen teilen. Die Community Initiative wurde von einem jungen Paar während der Pandemie gegründet.

Zurück im Retreat kommen wir bei einer Teezeremonie zusammen, um Gedanken und Eindrücke des Tages zu teilen. Mit Einbruch der Dunkelheit genießen wir ein ruhiges Abendessen, bevor wir den Abend unter dem sternklaren Himmel des Himalaya in entspannter Atmosphäre ausklingen lassen.

Wanderung: 6 km

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Dea Avnova Boutique Farm Retreat

9. Tag: Der höchste Shiva-Tempel der Welt

Nach einem frühen Start brechen wir heute auf nach Chopta, ein verstecktes Juwel im Kedarnath-Wildschutzgebiet. Dort stärken wir uns mit einem Frühstück mit Ausblick. Anschließend steigen wir auf zum Tunghnath-Tempel, dem höchsten Shiva-Tempel der Welt, mit spektakulärem Blick auf die Schneegipfel der umliegenden Berge.

Die steile Wanderung über alpine Pfade voller blühender Rhododendren nach Tunghnath auf eine Höhe von 3.680 Metern ist nur 3,5 Kilometer lang und auch für Frauen mit weniger Trekking-Erfahrung machbar. Kondition und Trittsicherheit sind hier dennoch Voraussetzung.

Dieser über 1.000 Jahre alte Ort, auch „Herr der Gipfel“ genannt, zeugt von uralter Spiritualität und belohnt uns unterwegs mit atemberaubenden Ausblicken auf die Himalaya-Bergwelt. Wir halten Ausschau nach Rhododendren in verschiedensten Farben und lauschen den Geschichten der Blumengöttin, die mit dieser Region verbunden ist. Hinweis: Für alle, die sich diese Wanderung nicht zutrauen, organisieren wir eine alternative, leichtere Route.

Beim Abstieg beteiligen wir uns an einer kleinen Aufräumaktion, um den Pfad so unberührt zu hinterlassen, wie es die Natur vorgesehen hat.

An unserem letzten Abend im Retreat feiern wir mit unserer gemischten Gruppe und den Einheimischen Freundschaft über Länder und Kulturen hinweg und genießen ein letztes Dinner im Himalaya.

Wanderung: 7-10 km

Fahrsrecke: 30 km

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Dea Avnova Boutique Farm Retreat

10. Tag: Ein Besuch bei Ganga Ma

Mit dem Sonnenaufgang verabschieden wir uns von unseren Gastgeber:innen und machen uns auf den Weg nach Rishikesh, eine landschaftlich reizvolle Fahrt mit einem Frühstück unterwegs. Die Strecke führt uns durch beeindruckende Natur und bietet Gelegenheit für kulturelle Stopps und eine entspannte Mittagspause, bevor wir unsere charmante Boutique-Unterkunft in Rishikesh erreichen.

Rishikesh ist nicht nur eine der ältesten Pilgerstädte für Hindus, die heilige Stadt gilt auch als Geburtsort des Yoga. Und so tummeln sich in den Straßen heute neben zahlreichen orange gekleideten „Sadhus“ und indischen Pilger:innen jede Menge Yoga-Student:innen, Meditations-Liebhaber:innen und Sinnsuchende aus aller Welt.

Am Abend spazieren wir ruhig entlang des Ganges und erreichen einen malerischen Ort am Flussufer, wo wir der heiligen Ganga Aarti beiwohnen, ein eindrucksvolles Ritual aus Flammen und Gesängen. Danach bummeln wir durch lebendige Marktgassen, entdecken lokale Mitbringsel und handgefertigte Schätze, kleine Erinnerungen an unsere Zeit im Himalaya.

Der Tag klingt bei einem köstlichen Abendessen aus. Zeit zum Innehalten, Genießen und Ankommen vor einer erholsamen Nacht.

Fahrstrecke: 220 km

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Boutique Homestay (oder ähnlich)

11. Tag: Wo die Beatles meditierten

Die besondere Atmosphäre von Rishikesh spürten auch die Beatles, als sie 1968 für mehrere Wochen nach Rishikesh kamen, um ganz zeitgemäß Meditation zu studieren. Am Vormittag schauen wir uns an, wo sie ihre Zeit verbrachten und besuchen den auch architektonisch außergewöhnlichen Ashram von Maharishi Mahesh Yogi, dem Begründer der Transzendentalen Meditation. Inspiriert von ihrer Praxis schrieben die Beatles hier ihr legendäres „Weißes Album“. Ein Stück englische Pop-Geschichte mitten in Indien. Der Ort heißt seither auch „Beatles-Ashram“.

Danach heißt es Abschied nehmen von Rishikesh und den Bergen. Wir fahren nach Delhi und übernachten noch einmal in unserem Airport Hotel. Am Abend treffen wir uns im Hotel zu einem gemeinsamen Abschiedsessen. Eine schöne Gelegenheit, die Erlebnisse der vergangenen Tage Revue passieren zu lassen und miteinander zu teilen.

Fahrstrecke: 242 km

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Delhi Airport Hotel

12. Tag: Rückreise oder Verlängerung für Taj Mahal

Das Gruppenprogramm geht heute zu Ende. Check out ist um 11 Uhr, den Rückflug treten alle ganz individuell an. Ankunft in Deutschland am selben Tag.

Verpflegung: F, -, -

Optionale Verlängerung: Fahrt nach Agra mit Taj Mahal, Agra Fort und Lunch in ausgezeichneten Restaurant

Wir besuchen das traumhaft schöne Taj Mahal, seines Zeichens UNESCO Weltkulturerbe und Symbol für ewige Liebe. Der lange, aber lohnende Tag beginnt mit einer angenehmen, komfortablen Fahrt im privaten, klimatisierten Fahrzeug von Delhi nach Agra. In der

Stadt der Moguln tauchen wir ein in die zeitlose Schönheit des Taj Mahal, bestaunen die beeindruckende Architektur und erfahren mit unserer Reiseleitung mehr über die bewegte Geschichte dieses Weltwunders.

Anschließend schlendern wir durch das imposante Agra Fort, eine prächtige Palastanlage, die Geschichten von Herrschern und Eroberungen erzählt. Nach dem Besuch genießen wir ein köstliches Mittagessen in einem 5-Sterne-Restaurant und lassen uns die authentischen Aromen der indischen Küche schmecken.

Welche mag, kann als zusätzlichen Programmpunkt einen besonderen Aussichtspunkt besuchen, der einen atemberaubenden Panoramablick auf das Taj Mahal aus einer ruhigen, kaum besuchten Perspektive bietet. Am späten Nachmittag geht es mit vielen unvergesslichen Eindrücken von einem Tag voller Geschichte, Kultur und beeindruckender Schönheit zurück nach Delhi.

Die Verlängerung muss bei der Reisebuchung gesondert dazugebucht werden. Im zusätzlichen Preis enthalten ist neben dem Ausflug nach Agra eine weitere Übernachtung im Delhi Airport Hotel. Rückreise am Folgetag wie oben beschrieben (Tag 13).

Fahrstrecke: 220 km einfache Strecke

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Delhi Airport Hotel

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 8 bis 12

17.03.2027 - 26.03.2027 | 12 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Halbes Zweibettzimmer	2.310,00 €	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	2.310,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	3.090,00 €	780,00 €

Enthaltene Leistungen

- 10 Übernachtungen im DZ - Delhi Airport Hotel (2) Boutique Hotel (2) und Boutique Farm Retreat (6)
- 10 x Frühstück, 9 x Mittagessen, 10 x Abendessen
- Täglicher Abendtee
- Alle Besichtigungen, Workshops, Ausflüge und Eintritte laut Programm
- Morgendliches Yoga, geführte Meditationen & Waldbaden
- Alle Transfers / Fahrten wie im Programm beschrieben
- Deutsch- und englischsprachige Reiseleiterin (Tour wird auf englisch geführt)
- Klimaschutzbeitrag, mit dem wir CDM Gold Standard zertifizierte Klimaschutzprojekte von Atmosfair unterstützen

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Internationaler Flug

- **Visagebühr**
- **Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung**
- **Auslandsreise-Kranken- und Rückholversicherung**
- **Weitere Mahlzeiten & Getränke**
- **Persönliche Ausgaben**
- **Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und lokale Begleiter:innen**

Wunschleistungen

- Ausflug nach Agra

150 Euro