

YOGA-RETREAT INDIA 19. FEBRUAR – 11. MÄRZ 2010

- INDIA FROM IT'S SPIRITUAL SIDE -

DAS TAGEBUCH DER HANNI WEH ☺

FREITAG, 19.02.2010

7.00 h Abfahrt zum Airport Stuttgart nach ein paar überstrapazierten Arbeitstagen und verdammt kurzen Nächten. India here I come !

10.55 h Abflug Stuttgart => Istanbul
Dort treffe ich dann quasi den größten Teil des Rests der aus München anreisenden Teilnehmer der Reisegruppe (Klaus & Astrid –durch sie bin ich überhaupt in den Genuss gekommen eine solche Reise zu unternehmen), Blanka (meine Zimmerkollegin in Indien), Eva, Elke, Peter (alle drei kenne ich flüchtig von einem Yoga-Workshop im Allgäu von Aug.'09), Dagmar & Heinz (kenne ich von einem Biohotel-Aufenthalt in Österreich und wir verbrachten so einige Yoga-Stunden bei Klaus miteinander).

18.45 h Gemeinsamer Weiterflug von Istanbul nach New Delhi

SAMSTAG, 20.02.2010

4.00 h Gäähhhhnnnn... früh morgens Ankunft in New Delhi. Aufgrund des Schlafmangels in Deutschland und der wertvollen klimatisierten Luft während des Fluges meldet mein Kopf Migräne an, die bald möglichst ausgeschlafen werden muß !
Gepäckübernahme nach inidsch bürokratischen Einreiseformalitäten. Mit Astrid's ausgefülltem Einreisepapier gab es wohl ein paar Ungereimtheiten, sodass sie ans Ende der Warteschlangen gebeten wurde. Final darf aber dann auch sie einreisen und kommt in den Genuss unserer Reise ☺ .

5.00 h Persönliche Abholung durch Ashwani am Airport. Wir freuen uns alle auf das Wiedersehen mit ihm. Teilweise kannten wir ihn ja von einem Yoga-Workshop im Allgäu, Astrid & Klaus kennen ihn ja eh' schon mehrere Jahre.

Unser Gepäck wird schwungvoll auf die Dachträger der beiden Taxis manövriert und mit Seilen festgeschnürt. Wir machen uns zu diesem Zeitpunkt noch Gedanken, ob alles auch hält, zu einem späteren Zeitpunkt der Reise sehen diese Bedenken anders aus.

Und mal wieder falle ich darauf rein: ich möchte mich nach rechts vorne zum Fahrer setzen, als ich erkenne, dass sich auf der rechten Seite ja das Lenkrad befindet. Smile & Gelächter vom jungen Taxifahrer als er meint, dass ich schon gerne fahren könnte. Ja auch hier herrscht Linksverkehr und das bei dem Verkehrschaos, das wir später noch zur Genüge erfahren ... ja denn mal Prost Mahlzeit !

Nach ca. 30 Min. Fahrt und erste Eindrücke von Indien's Verkehr bei Nacht (da gab es nur leichte Staus) kommen wir im World Buddhist Centre in New Delhi an, wo wir die nächsten paar Nächte unterkommen. Die Zimmer sind einfach, aber soweit schon okay. Die Blumentapete ist in Wirklichkeit ein mit Reißzwecken an die Wand fixiertes Geschenkpapier -auch eine Lösung ☺ .

Ziemlich müde und von meinen Kopfschmerzen begleitet entscheide ich mich nach einem früh morgendlichen Indian Chai um 7.30 h das Bett zum Schlafen aufzusuchen.

Wir vereinbaren uns um 13.00 h zum Mittagessen zu treffen. So habe ich noch ein paar Stunden in denen ich mich regenerieren kann.

11.30 h Aufstehen (ohne headache), duschen und anschliessend um

13.00 h Mittagessen im World Buddhist Centre.
Die Stühle dort haben keine Stuhlbeine, dafür aber Lehnen, der Tisch an dem wir alle wie an einer langen Tafel sitzen hat auch sehr kurze Beine.
Spruch von Heinz dazu:
Der Winter muss wohl ziemlich hart gewesen sein ...
dass sie die Stuhl- und Tischbeine zum verheizen verwendet haben. Er wird es wohl wissen.

Danach verweilen wir noch etwas im nahe liegenden Park, den die anderen während meines Schlafes wohl entdeckt haben, und genießen die wärmenden Sonnenstrahlen, die wir ja alle in Deutschland schon lange nicht mehr gespürt hatten.

15.00 h Abfahrt zu Ashwani's elterlichem Haus in dem er auch wohnt (Rajpur).
Wir werden dort ganz herzlich durch seine Familie (Mutter, Tante und Onkel, Nefte) mit Blumenkette, rotem Farbstrich auf die Stirn und darauf Reis geklebt, sowie Indian Sweets empfangen. Wir werden mit Keksen, Nüssen & Indian Chai verwöhnt und erleben schon jetzt die indische Herzlichkeit durch die Familie.

Anschließend wird auf der Dachterrasse eine Pooja abgehalten durch einen Priester, eine Art Willkommens- und Reinigungszeremonie, die uns auf unserer Reise durch Indien und für unser Leben viel Gutes und Schutz vor Bösem geben soll. Ein engagierter Kameramann nahm alles detailliert auf.

18.00 h Abendessen bei Ashwani ... lecker, lecker, lecker !!!
Linsen, Gemüse, scharfe Peperoni, Reis, Salat, Joghurt, eine Art Hüttenkäse in Curry und zum Dessert: Griesdessert mit Rosinen, zum reinlegen !

20.00 h Besichtigung des nahe gelegenen Chattarpur Tempels und Rückfahrt in unsere Unterkunft.
Spruch des Tages von Heinz:
1. Ja, zu tun gäbe es hier schon viel ... (Kommentar auf die vielen wohl nicht arbeitenden Personen, die wir gesehen haben.
2. Wir sehen eine Brücken-Baustelle und Heinz meint:

man fragt sich ob sie die Brücke nun bauen oder abreißen.

21.30 h Ankunft im World Buddhist Centre und Nachtruhe.

SONNTAG, 21.02.2010

7.30 h Gemeinsames Frühstück

9.00 h Abfahrt zum Humanyun's Tomb (Grabmal – sozusagen die Kleinversion des Taj Mahals).

Da wir sehr früh dort ankommen ist die Stimmung wirklich sehr schön, leicht mystisch und es sind nur wenige andere Besucher so früh morgens dort. Wir besichtigen den Tempel und verweilen darin und in der schönen Garten- / Parkanlage, die darum angelegt ist.

12.00 h Danach Besuch des Lodhi Gardens. Eine wirklich wunderschöne Grün- / Parkanlage mit vielen Vögeln und Pflanzen und einer zentralen Grabstätte in Form eines Tempels. Sehr entspannte Stimmung dort und einfach nur interessant auch die indischen Familien und Paare zu beobachten, die ihren Sonntagsausflug dahin machen.

13.30 h Besuch des India Gates (42 m hoher Torbogen, von den Briten zu Ehren der gefallenen Soldaten des 1. Weltkriegs erbaut).
Von dort aus erstreckt sich nach Westen hin der „Rajpath“, sozusagen Delhi's „Champs-Élysées“.

Wir machen eine kleine Mittagspause im Rasen und geniessen unser mitgebrachtes Obst. Am India Gate ist ein unbeschreibliches Menschenmeer und mittlerweile zieren wir Europäer sicherlich schon viele Fotoalben indischer, neugieriger Schuljungs, die uns ablichten mit ihren Mobile Phones, denn vor allem sind blonde Frauen in Indien eine Rarität.

Wir setzen unsere Besichtigungstour fort zum Präsidentenpalast (Rashtrapati Bhavan), der sich sozusagen nur „hinter Gittern“ zeigt. Auf dem Weg dorthin streifen wir die Regierungsgebäude.

In diesem Viertel ist der Verkehr derart zahm und sortiert, dass es uns regelrecht auffällt. Sogar Affen kreuzen frech und in einer Seelenruhe die Fahrbahn als ob sie vollwertige Verkehrsteilnehmer wären ☺.

16.00 h Besuch des Sikh-Tempels „Bangla Sahib Gurudwara“. Beim Eintreten müssen wie üblich die Schuhe abgegeben werden. Die Füße und Hände werden gewaschen und es geht ab in den Tempel über schätzungsweise ganz „hygienische“ Plastikmatten. Im Tempel darf nicht fotografiert werden; die Gläubigen opfern und verharren vor ihrem Gott.

17.00 h Abendessen – typisches indisches Allerlei von Ashwani und seiner Schwester samt Ehemann (Krishna) empfohlen bekommen. Die beiden treffen wir dort, sie sind gerade auf Indien-Aufenthalt und leben normalerweise in den Niederlanden.
Es gibt Reisküchlein mit scharfer Linsensuppe und Kokossoße, ebenfalls scharf, eine Art Pfannkuchen gefüllt mit zerdrückten Kartoffeln, Gemüsepizza auf indisch (Reis-Gemüse-Pizza) und zum Abschluss noch ober geniale indische Desserts.

18.00 h Wir gehen zu einem Music Festival und haben 2 Aufführungen gesehen:

- a) Instrumentalstücke mit Tabla (Trommeln) und einem ganz eingewilligen vom Musiker wohl selbst hergestellten Streichinstrument (Mischung aus Gitarre und Violine...



(Dilruba).

Wir hören klassische indische Musik.

Wohl bedingt durch den Jetlag einiger unserer Reisenden beruhigt die Musik bis hin in den Schlaf ☺ .

- b) Indischer Tanz mit Live-Combo (7 Mann)
Sehr schön, bunt und ausdrucksstark. In den Tänzen wird ganz im Speziellen mit dem persönlichen Ausdruck und der Gestik kommuniziert.

Wir machen uns zurück in den Taxis zu unserer Unterkunft. Auf der Strecke dorthin mal wieder Verkehrschaos und allerlei hoch interessanter Transporte, die mit den dort stark verbreiteten Tuk-Tuks (indische Marke: Bajajaj) gemacht werden: ein komplettes Motorrad wird quer durch geladen und inkl. Fahrer transportiert.

21.30 h Rückkehr ins World Buddhist Centre und eine kleine Überraschung in unserem Bad: wir hatten wohl tagsüber Besucher.
Zuerst erkannten wir nur einen „Vogelschiss“ dann auf dem Boden noch unsäglich viele weitere. Eines war klar, das Tier ist sicherlich noch im Bad. Da unser Bad von der Fläche sehr gut überschaubar ist, entdeckte ich auch gleich

eine Taube, die sich tagsüber in unser Bad verirrt hat und den Weg nach draußen wohl nicht mehr fand. Bei einer Taube blieb es nicht wir hatten noch eine zweite im Bad.

Blanka, meine Zimmerkollegin, hat beide mit der Toilettenbürste nach draußen manövriert.

Danach gab es, müde wie wir waren, noch einen intensiven Badputz !

MONTAG, 22.02.2010

9.00 h Nach dem Frühstück gehen wir nochmals in den nahe gelegenen Park und machen ein paar Dehnübungen, Elke und Astrid haben Yoga-Übungen gemacht, die die anwesenden Inderinnen dazu inspiriert haben zu versuchen es ihnen nach zu machen.

Ein paar Jungs haben sich ebenfalls angesprochen gefühlt und haben uns mal gezeigt, wie's dann in Perfektion aussieht:

Skorpion und mal schnell das Bein um den Kopf/Nacken geschlungen, dass es schon beim Zuschauen geschmerzt hat.

Danach Besichtigung des nahe gelegenen „Lotus-Tempels“, ein Andachtshaus (das jüngste auf dem indisch. Subkontinent) von insgesamt sieben gleichartigen Bauwerken in verschiedensten Teilen der Wert. Diese Tempel laden alle Völker ein zum Schöpfer des Alls zu beten und Liebe zum Ausdruck zu bringen zwischen Gott und allen Menschen.

11.00 h Tour zu Fuß durch „Old Delhi“: ein Abenteuer für sich !!!

Am einen Ende kriegst Du alles was mit Elektronik, Fotoapparaten, Computern etc. zu tun hat und das alles eingebettet in das indische Chaos, sodass man eher vermuten könnte dahinter verbirgt sich ein Slum-Gebiet.

Die Strassen und Gassen durch Old Delhi erinnern an den Souk von Marrakesh, nur noch viel viel wilder und chaotischer. Der eine bietet Stoffe an, der andere Schuhe, dann siehst Du verstaubte und von der Sonne ausgebleichene Verpackungen von Elektrogeräten – aber mit Inhalt -, Goldschmuck (was immer daran echt ist), schräges Plastikspielzeug, das in Deutschland keiner kaufen würde und an der nächsten Ecke erwarten Dich dann indische Süßigkeiten.

In einer Gasse werden Reparaturen aller Art gemacht, vor allem sind sie auf Reparaturen von Fotoapparaten spezialisiert. Alles kann innerhalb einer Woche repariert werden, alte als auch die aller neuesten Modelle. Laut Ashwani kriegen die das dort echt immer hin, nur keiner weiß wirklich wie sie's machen. Ashwani's Cousin repariert auch und hat ihm schon mal davon berichtet, wie das abläuft: die Apparate werden komplett auseinander genommen und nach der Reparatur und dem Zusammenbau kann es halt dann auch sein, dass 3-5 Kleinteile übrig Gerät läuft trotzdem und im Grunde besser als zuvor. So what ☺ ☺ ☺ .

Es wird allerlei zu Essen angeboten: Frittiertes, Gebackenes, „stranges“ indisches Eis etc. => das sollten wir aber besser alles erst nach mind.

2 Wochen indischer Eingewöhnungsphase anrühren !

Quer durch die kleinsten Gassen und Quergassen drücken sich zusammen mit hunderten von Indern noch Rikschas, Mopeds, Fahrräder mit Gepäck (na ja mega Gepäck, das sich nach rechts und links und oben hin ausbreitet und der echte Wahnsinn ist), Handkarren mit Nachschub für die Verkaufszeilen, der weiß Gott wann und an wen überhaupt verkauft wird.

Die Geräuschkulisse dazu kann man kaum beschreiben und wiedergeben. Aber alles super spannend und aufregend !

Wir besichtigen noch einen sehr schönen und stimmungsvollen Sikh-Tempel in Old Delhi (Gurudwara Sheesh Ganj). Als Kontrastprogramm zum turbulenten Getümmel und Treiben in den Gassen Old Delhis war die kleine Unterbrechung sehr angenehm und ruhig.

Beim Eintreten wurden wie üblich wieder die Schuhe abgegeben, Hände gewaschen und durchs Wasser getreten, sodass auch die Füße gewaschen wurden. Und was beobachten wir da: die Inder trinken doch glatt und sauber das Wasser durch das wir soeben gelaufen sind. Dass sie es sich über den Kopf oder ins Gesicht spritzen würden, okay, das wäre für uns alles noch im Rahmen, aber es zu Trinken ... grenzwertig, grenzwertig !

Auflösung dazu: das Wasser das getrunken wird läuft zuvor die Steintreppen (meist Marmor) hinab und wird als heilig betrachtet. Wenn es unten ankommt wird das heilige Wasser getrunken, ganz egal wer da durchgelaufen ist es kommt ja immer etwas frisches Wasser nach.

Die Aussage, dass ein Inder, der in den Großstädten lebt oft nur ca. 60 Jahre alt wird, dies allerdings eher wegen der Abgase etc., bringen wir jetzt natürlich auch in Verbindung mit der eben gemachten Erfahrung.

Ich habe mich innerhalb dieser wenigen Tage adaptiert, um ehrlich zu sein eigentlich schon gleich beim Ankommen in Indien habe ich mich dem geordneten indischen Chaos und den Begebenheiten sowie dem indischen Essen sehr gut angefreundet.

Wir sehen allerdings auch viel Armut, Elend, Dreck und Bettler. Damit muss man aber auch klar kommen und wissen, dass jeder Inder (im Grunde noch aus seiner Kaste heraus) seine Aufgabe hat, sei es auch nur zu Betteln.

14.00 h Kleiner, typisch indischer Snack ... einfach mal wieder genial.

Anschließend fahren wir zum „Connaught Place“ (Shopping Center Area) zum Kaffee und etwas Bummeln.

Wir beobachten wie hier die Häuser renoviert werden: es wird neu zementiert und gemörtelt indem ein Inder mit einem Helm ausgestattet unten steht und Befehle an einen oben im Gebäude, auf einem nicht gerade Vertrauens erweckenden Gerüst, herumturnenden Inder gibt. Eine Inderin im kiwi-grünen strahlenden Sari balanciert auf dem Kopf den Mörtel auf einer Stahlplatte über eine klapperige hölzerne Leiter nach oben.

- 17.00 h Shoppen in Delli Haat
 Hier stellen Hersteller/Produzenten ihre Ware zum Verkauf in schön angelegtem Ambiente aus. Es gibt hier viel indisches Handwerk, das über Pashmina-Schals, Saris, Schuhe, Kräuter, Stoffe in herrlichsten Farben, Schmuck bis hin zu Holzprodukten führt (letzteres war mir doch etwas zu sperrig und schwer zum Weitertransport).
 Es wird hier keine Zwischenhändlermarge aufgeschlagen, somit sind die Preise sehr fair. Und wo Dir die Preise nicht so fair vorkommen kannst Du zu handeln anfangen und versuchen den sympathischen Indern eine Reduzierung von ein paar Rupien aus den Rippen zu schneiden. Als blonde Frau sind die Chancen gar nicht so schlecht ☺ habe ich bemerkt.
 Mit den Indern ist das sogar eine Freude, im Vergleich zu den Arabern. Es macht Spaß, aber irgendwann ist dann auch mal tutti damit.
- Ich habe ein paar sehr schöne Schals und Haarnadeln gefunden.
- 20.00 h Abendessen im World Buddhist Centre und anschließendes Packen für unsere Weiterreise am nächsten Tag.
 Mit meiner Zimmerkollegin Blanka führe ich noch ein paar sehr amüsante Gespräche und wir lassen den Tag nochmals Revue passieren.

DIENSTAG, 23.02.2010

- 5.00 h Aufstehen, ins Bad, Fertigpacken und um
- 5.45 h Treffpunkt zur Abfahrt zum Bahnhof in New Delhi. Der Bahnhof sieht von außen recht nobel aus für indische Verhältnisse und im Vgl. zu teilweise deutschen Bahnhöfen.
 Ab diesem Zeitpunkt gesellt sich Bernie zu uns, der in der Nacht von Deutschland erst angekommen war und ein guter Freund von Ashwani ist. Er ist Profifotograph und wird uns auf unserer Reise mit begleiten.
- Um 6.30 h wuselt es hier schon wie anderswo während der Rush-Hour ! Ich hätte hier gerne viele Fotos von den Eindrücken gemacht, da es echt unglaublich war, doch mein Gepäck hat mich eindeutig davon abgehalten.
- Unser Wagon befindet sich ganz vorne am langen Zug (zumindest dachten wir, dass es vorne ist). Den Wagon erreicht, erkennen wir die Passagierlisten als Papierausdruck am Waggon mit Tesafilm festgeklebt. Wir stehen auch klein ausgedruckt drauf und wissen, wir sind dort willkommen.
- Wir wuchten unser Gepäck in die Gepäckablage und suchen unsere Plätze. Ich sitze mit Eva zusammen und wir machen es uns gemütlich ☺ für die nächsten 5 Stunden, die die Zugfahrt dauern wird.
- Als wir dann losfahren stellte sich heraus, dass die indische „upper class“ wohl dann doch eher das Ende des Zuges bedeutete, denn wir fahren rückwärts in Fahrtrichtung. Aber in Indien muss man ja flexibel sein, die haben sicherlich einfach nur den Wagon falsch herum angehängt.

Wir werden bestens versorgt im Zug: Snack, Frühstück mit Kartoffelbratlingen, Toast, Marmelade, Tee oder Kaffee ... all Indian style.

Gaby und ich entschließen uns gemeinsam durch den Zug zu wandern, durch alle Klassen bis zum Zugführer. Und los geht's ... Ashwani gibt uns noch einen wertvollen Tipp: der Weg geht immer gerade aus, nicht rechts oder links abbiegen oder gar aussteigen ! Wir haben seine Message verstanden, dachten wir zumindest zu diesem Zeitpunkt noch, ... denn Indien ist ja schließlich nicht Europa.

Spannend so durch die Menschenmengen im Zug mit der Kamera zu streifen und die Eindrücke einzufangen. In einem Durchgangsbereich von Wagon zu Wagon halten wir beide an und schauen durch die schmutzigen Fenster der Seitentüren, die bis zu diesem Zeitpunkt noch korrekt geschlossen waren. Mit Bildern von der vorbeiziehenden Landschaft zu machen war bis dato noch nicht viel drin, da die Scheiben schon ziemlich dreckig waren.

Da bietet uns ein charmanter junger Schaffner an, ob der die Türen des fahrenden Zuges rechts und links öffnen sollte. Wir sind natürlich nicht abgeneigt und nutzen die Aussicht, um auch ein paar Bilder zu schießen. Wie war das noch gleich: nicht rechts oder links abbiegen im Zug? Wir waren auf dem besten Wege dahin, besser eigentlich schon mitten drin.

Nach einer Weile entschieden wir uns weiter in Richtung Schaffner zu ziehen. Ein paar Wagons weiter wurden wir von 2 weiteren Schaffnern zu einem Kaffee eingeladen, eigens für uns gemacht. Es gab selbstverständlich ein Foto von den Schaffnern zusammen mit uns beiden blonden Frauen. Sozusagen im Maschinenraum angekommen, also beim Lokomotivführer. Der Zug hielt an und der Zugführer informierte uns, dass der Zug für ca. 10 Minuten hier halten würde. Wenn wir raus wollten, kein Problem, der würde ein wachsames Auge auf uns haben... im Grunde ermunterte er uns geradezu doch auszusteigen. Wenn das Ashwani gewusst hätte ... von wegen nicht rechts oder links abbiegen. Wir hatten auf dem Bahnsteig zumindest unsere Freude wie auch ein paar indische Jungs, die ich inmitten ihrer vielen Gepäck- und Transportstücke abgelichtet hatte.

Zurück im Zug, fuhr dieser wieder los und wir registrierte, dass dieser von der Fahrtrichtung auf einmal in die andere Richtung fuhr. Uns ging schlagartig allerlei durch den Kopf, wie z.B. dass der Zug wieder zurück fährt und wir irgendeinen wichtigen Hinweis für's Umsteigen etc. verpasst hätten oder dass unser eigentlicher Wagon abgehängt wurde und wir jetzt ohne Reisepass, Geld etc., quasi mittellos in sämtlicher Hinsicht, durch Indien in irgendeine Richtung fahren. Wir rechneten mit allem und entschieden uns, schnellstmöglich quer durch den Zug wieder in unser Abteil zurück zu kehren, insofern es diesen Wagon am Zug noch gab, um zu prüfen dass sich unsere Befürchtungen nicht bewahrheiteten.

Uff... wir sahen unsere Reisekollegen sogleich im Abteil und waren sichtlich erleichtert.

Tja, das war wohl ein guter Erfahrungswert für uns.

Die Zugstrecke ging von New Delhi über Muzaffar Nangar, Saharanpur nach

Hadiwar. Von dort aus ging's mit Jeeps nach Rishikesh, wo wir im ersten Ashram, direkt am Ganges gelegen, während unserer Reise unterkommen. Elke's Zimmer war eher eine Besenkammer mit feuchten Wänden im Bad, unsere anderen Zimmer sind wenigstens groß und im Grunde o.k. Abends nehmen wir Elke als Schlafkollegin bei uns im Zimmer auf, Klaus und Bernie transportieren das Bett aus ihrem ursprünglichen Zimmer ins unseres. Elke behält sich ihr anderes Zimmer noch als „Anziehzimmer“, was sicherlich im Grunde die eigentliche Intention des Umzugs zu uns zum Schlafen war ... smile: Luxusweib ☺ !

Nachmittags waren wir am Ganges und durchs Ort unterwegs zur ersten Orientierung, tranken Chai & Kaffee und hatten wirklich viel Freude und Spaß miteinander.

Abends um 17.30/18.00 Uhr waren wir beim Ganga Aarti, einem all abendlichen Ritual mit Gesang, Gebet und Zeremonie; heute gab es ein besonderes „Konzert“. Die gesamte Stimmung dort war sehr eindrucksvoll, hatte einen leicht Trance artigen Charakter und war anfangs schon etwas gewöhnungsbedürftig für einen Europäer. Wir lernten das Ganga Aarti jedoch sehr schnell lieben und zu genießen.

MITTWOCH, 24.02.2010

5.00 h Morning Chanting & Predigt/Beten

6.00 h Yoga für 1 Std.

Danach gab's Frühstück, zuvor noch in einem Café einen leckeren Chai auf der Dachterrasse mit Blick auf den Ganges getrunken. Ashwani erzählte uns noch ein paar Stories der „tricky Indians“, von wegen da gab es mal welche die eine tolle Geschäftsidee hatten, indem sie ein Getränk aus Wasser, Zitrone, Waschmittel und weiß Gott noch alles zusammen gemixt hatten, dieses abgefüllt und verkauft hatten.

“Be aware of the Indians !“ kann ich da nur sagen ☺.

9.30 h Start zu unserer kleinen Wanderung entlang des Ganges der einen Brücke „Ram Jhula“ zur anderen „Laxman Jula“. Auf dem Weg hatten wir die Chance zum Besuch eines kleinen Häuschens/kleinen Hütte, in der Swami Sivananda einige Jahre gelebt hatte. Das Häuschen war wohl die letzten Male als Ashwani dort war nie geöffnet gewesen, sodass er es auch das aller erste Mal besichtigen konnte.

Auf der Strecke besichtigten wir noch einen schönen, kleinen mitten ins Dorfleben eingebetteten Tempel. Danach „mussten“ wir etwas Shoppen gehen ... Blusen, T-Shirts, Fingerring => in Indien ein echtes Eldorado !

Der Weg führt durch kleine Ansiedlungen vorbei an Essenständen, die einen nicht sehr hygienischen Eindruck bei und hinterlassen, kleinen Verkaufszeilen, indischen Cafés, einfach alles schön indisch schräg ;-)) und immer schön im Slalom durch die Kühe auf der Strasse und das turbulente Treiben. Den

Wasserfall zu besuchen, lassen wir nach einem Chai, zu Gunsten eines Bades im Ganges dann ausfallen. Am Ganges und auch drin, wir Frauen waren nur mit den Beinen drin, denn den Sari bzw. die Ganges-Ganzkörper-Badekleidung, die Frauen ja tragen müssen, hatten wir bis dahin noch nicht. Wir genossen den Sandstrand mit den glitzernden Quarzteilchen drin und das heilige Wasser.

Übrigens, es gibt hier herrlich schöne Steine, die danach schreien gesammelt zu werden !

Auf dem Rückweg zu Fuß gab ich etwas mehr Gas, da ich um 16.00 h einen Termin für ein klassische indische Massage, die von 2 Frauen durchgeführt wurde, in unserem Ashram reserviert hatte. Die 1-stündige Massage war sehr intensiv mit extrem viel Öl ! Sie war aber echt genial von Kopf bis Fuß !

Abendritual am Ganges „Ganga Aarti“ besucht und die Szenerie beobachtet und genossen.

Danach gab's Abendessen und eine von dort an allabendliche Runde zum Austauschrunde über die Befindlichkeit aller und zuvor unser „energetischer“ Kreis. Heute hat einer der Teilnehmer einen kleinen Durchhänger und moralischen Tiefpunkt... wir sind überzeugt, dass er sich bald wieder aufrappelt.

DONNERSTAG, 25.02.2010

5.00 h Morning Chanting & Predigt
An diesem Morgen haben sich auch Klaus, Peter und Eva entschieden mit mir mitzukommen.
Nach 30 Min. schönem Gesang und 20 Min. Predigt, von der wir allerdings kein Wort verstanden hatten ☺, gehen wir vorzeitig in Richtung Yoga-Hall in der wir ab

6.00 h für 1 Std. Yoga machen.
Dieses Mal unterrichtet ein Südinder mit einem derart südindischen Slang vermixt im Englisch, wie ich ihn selten zuvor gehört habe.
2 Affen schauen uns, vor den oberen Fenstern sitzend, von außen beim Yoga zu; irgendwie wie im Zoo nur mal andersrum: Tier beobachtet Mensch.

7.30 h Start zu unserer ca. 3-stündigen Wanderung bergauf zum Neelkanth Siva Tempel.
Zuvor genießen wir noch ein gemeinsames Frühstück in einem Café in Rishikesh: es gibt ein geniales Porridge mit Früchten und Sandwich; letzteres nehmen wir als Proviant für unsere Wanderung mit.

Die Wanderung durch die grünen Wälder, immer schön gleichmäßig bergauf mit Ausblicken ins Tal und auf den Ganges tut sehr gut. Während einer kleinen Pause für Obst und Kekse nähert sich ein Sadu, der sich einen Joint dreht.

Am Neelkanth Siva Tempel angekommen, der kitschig bunt und mitten in den Ort eingebettet ist, nehmen wir an einer Pooja teil, erhalten auf einem kleinen

Blechtablett Opfertgaben, wie Blumen, Wasser, irgend etwas in farbiges Stanniolpapier eingewickelt und auch Ashwani gibt uns noch zusätzliche Informationen zum Tempel.

Der Tempel ist echt klein, wirkt auch mich so eingebettet ins Dorfleben aber sehr besonders.

Am Ende war von den Gaben auf dem Blechteller noch etwas übrig, nämlich das nicht definierbare Etwas im Stanniolpapier. Jeder durfte sich etwas wegnehmen... aber ich wusste noch nimmer nicht was es letztendlich war und nahm einfach mal an, dass es „Süßes“ ist, das sonst nach den Tempelbesichtigungen für gewöhnlich vergeben wurde; es sah auch etwas aus wie Lakritz. Geschmeckt hatte es allerdings anders als ich die Masse im Mund hatte und ich dachte noch, dass es schon etwas seltsam ist, aber in Indien ist man ja quasi vor gar nichts sicher und habe das alles als gegeben betrachtet und so akzeptiert.

Plötzlich schaut Klaus total verwundert zu mir hinüber als er mich kauen sieht und im gleichen Moment meint Dagmar, dass man das nicht Essen kann: das ist Räucherpaste, die zu kleinen Kegeln in der Hand geformt werden, angezündet und dort drüben geopfert werden sollten.

Sch..... : ich das Zeug sofort aus meinem Mund, wer weiß welche gesundheitlichen Auswirkungen das sonst noch gehabt hätte. Ich hab' mich vor Lachen verbogen und den anderen ging es nicht anders.

Um den Tempel herum herrscht ein reges Treiben von Indern. Wir alle, vor allem Bernie, schießen Bilder von den farbenprächtigen Inderinnen mit ihren Saris und teilweise auch echt schrill auftretenden indischen Männern. So sind Profi-Fotographen halt, direkt und ohne viel Distanz Menschen direkt anzusprechen und abzuknipsen. Das kann sicherlich auch ein sehr schwieriger Job sein, denn nur was Du im Bild festhalten konntest kannst Du nachher auch für Deine Arbeit verwenden.

Den Rückweg bestritten wir mit Jeeps. Ich saß vorne beim Fahrer, zusammen mit Ashwani, und fand die Fahrt sehr abenteuerlich und genoss sie sehr. Gaby hatte da andere Erfahrungen, sie saß weiter hinten im Jeep und ihr war sterbenselend nach der Höllenfahrt ☹ .

Vor der Brücke „Laxman Jhula“ ist ein Teil unserer Gruppe ausgestiegen, um nochmals die Stimmung am Ganges, das Wasser und den schönen kleinen Strand zu genießen.

Wir machen später noch ein paar Yoga-Übungen und haben eine wirklich schöne Zeit zusammen.

Die restlichen hatten Massage-Termine über den Mittag verteilt und entschlossen sind den direkten Weg zurück in den Ashram per Jeep zu nehmen.

Auf unserem Rückweg zu Fuß nach Rishikesh haben wir noch ein paar Einkäufe getätigt, u.a. erstattete ich einen schönen breiten Schal aus Yak-Wolle und eine CD auf die ich mich schon zum Anhören freue.

19.00 h

Abendessen im Ashram.

Danach noch kurz unser „energetischer Kreis“ und Rundumfrage wie jeder den

Tag empfunden hatte und wie sich jeder fühlt: für alle war der Tag sehr schön und eindrucksvoll.

FREITAG, 26.02.2010

4.30 h Aufstehen

5.00 h Morning Chanting
Diese Mal ging Blanka mit und wir machten nach dem 30-minütigen Gesang einen Rundgang durch die Außenanlage des Ashrams.

6.00 h Yoga im Ashram – sehr gut

7.00 h 1 Std. Yoga mit Ashwani im Freien auf dem Rasen; ganz besonders schön und gut !

8.30 h Frühstück im Ashram

9.30 h Los geht's auf die andere Seite des Ganges von Rishikesh.
Wir waren alle echt ganz anständig und diszipliniert, denn keiner ist zuvor über die Brücke gegangen, so wie es uns Ashwani aufgetragen hat. Brave Lemminge, wir Deutschen, echt köstlich !

In der Mitte der Brücke verkaufen Kinder Fischfutter in kleinen Alu-Schälchen. Das Ganze könnte, wenn man es nicht besser weiß, auch was anderes sein. Reinhard zumindest hat die Tatsache, dass es sich um Fischfutter handelt wohl nicht mitbekommen, denn er möchte eines essen, denn er denkt, dass es irgend etwas Süßes ist, das die Kinder verkauft haben. Ich, als Geschädigte des Vortages, halte ihn gerade noch davon ab.

Wir besichtigen das Haus in dem Sivananda lange Jahre gelebt hat, es ist heute ein kleines sehr schönes Museum, das die früheren Zeiten sehr realitätsnah erscheinen lässt und man annimmt, dass Sivananda gleich um die Ecke kommt.

Ashwani übersetzt die Erzählungen eines Bediensteten. Anschließend verweilen wir und meditieren dort noch kurz.

Es ist ein sehr beeindruckender und ausdrucksstarker Ort.

Sivananda war sehr vielseitig und er schrieb 300 Bücher über Meditation, Yoga und kümmerte sich auch um Kranke und deren Heilung. Beachtlich, beachtlich – ganz ehrlich.

Nach einem Chai und indischem Kaffee im „Madras Café“ geht's weiter zur Besichtigung der „Divine Life Society“ (gegründet 1936 von Sivananda) , einer Tempelbesichtigung (allerdings nur Außenbereich) und wir lauschen den Erklärungen von Ashwani über die 20 Regeln des Hinduismus, die an einer Säule zentral angebracht sind. Dort sind auch die Leitsätze der sonstigen Weltreligionen aufgeführt und sollen zeigen, dass sich der Hinduismus anderen

Weltreligionen offen zeigt und deren Inhalte honoriert und für ihre eigene Religion Aspekte daraus gezogen werden.

Die „Divine Life Society“ wurde aus spirituellem Hintergrund ins Leben gerufen mit dem Ziel die Menschen zu vereinen, keine Unterschiede zu machen, tolerant gegenüber anderen zu sein und eine Stätte zu schaffen um Frieden zu finden in der sonst doch so konfliktreichen Welt und der oft psychologisch traumatisierten Menschheit.

In der Satsang Hall sind herrlich gemalte Bilder von Sivananda ausgestellt, die mit seinen Sprüche, Weisheiten und Philosophien untermalt sind. Wir meditieren dort noch jeder für sich und genießen die Stimmung und Eindrücke.

Anschließend schlendern wir durch die engen Gassen Rishikeshs bis zur German Bakery bei der sich die zweite Brücke (Laxman Jhula) über den Ganges befindet. Wir gehen über diese Brücke wieder auf unsere ursprünglich bekannte Seite des Ganges.

Es ist einfach nur herrlich diese Farbenpracht und das wilde Getümmel, samt Einfachheit der Menschen und deren Tun und Bewegen zu beobachten.

Wir essen im „Freedom Café“ zu Mittag, einem ganz gemütlichen Café, das aus Bambusholz erbaut wurde im Grunde als 2-stöckige Terrasse mit herrlichem Blick auf den Ganges. Die Atmosphäre dort ist echt sehr schön und lädt dazu ein für eine halbe Ewigkeit dort zu verweilen. Wir essen eine Kleinigkeit und trinken mal wieder „Masala Chai“.

Danach trennt sich die Gruppe, die einen haben einen Massage-Termin im Ashram, andere Shoppen und gehen dann nochmals zum Ganges and den Beach, die anderen trinken noch einen weiteren Masala Chai und da fällt dann auch unser Entschluss, dass Astrid und ich beim dritten Mal Ganges dort auch komplett eintauchen müssen, das geht sonst nicht! Also gehen wir los und kaufen uns auf der Strecke noch schnell eine lange Baumwollhose und ein T-Shirt in dem wir unsere Tat bestreiten können.

Der Ganges-Gang war vielleicht schön erfrischend – wow !

Dann verweilen wir noch etwas am Strand und laufen einen Teil der Strecke zurück. Den anderen Teil nehmen wir einen Jeep durch die engen Gassen zurück zu unserem Ashram.

Wir geniessen das Ganga Aarti ein letztes Mal in Rishikesh.

19.00 h

Abendessen im Ashram

Ashwani informiert uns danach dass wir heute Abend einen von ihm arrangierten Termin (um 21.00 Uhr) sozusagen eine Audienz, beim Guru unseres Ashrams haben. Wer Lust hat kann sehr gerne mitkommen.

20.55 h

Wir treffen uns, wo uns befohlen wurde, und der Guru kommt gerade mit einer anderen Gruppe ehrfürchtiger Inder (Sikhs), die zuvor eine Audienz hatten, in den Raum zu uns.

Ja Super, alle sind da, nur Ashwani noch nicht. Wir malen uns schon aus, dass wir jetzt alleine zu ihm rein gehen müssen.

Wir werden gefragt, ob wir jetzt die Audienz hätten und sagen vorsichtig ja,

dass aber unser indischen Yoga-Lehrer und Freund noch kommt.

Er, der Guru, zieht sich zu unserem Glück nochmals zurück, daraufhin erscheint dann auch Ashwani.

Nach einiger Zeit des Wartens taucht dann die, nennen wir sie jetzt einfach mal Assistentin des Gurus auf, und erzählt einiges über den Ashram, das Leben dort und die Philosophie dahinter und auch wir bekommen unsere Fragen beantwortet.

Jetzt ist es soweit, wir sind glaub' alle etwas nervös, da wir nicht genau wissen was uns erwartet. Wir werden in einem sehr schönen Innenhof empfangen. Ashwani erzählt ihm etwas von uns und unserer Reise. Wirklich sehr beeindruckend, wir sind echt überwältigt.

Der Guru lädt uns für den 6. März 2010 nochmals ein zu ihm zu kommen, zu essen und mit ihm zu sprechen. Es gibt noch ein paar Bilder von Bernie und ein Gruppenbild zusammen mit dem Guru. Zum Abschied bekommen wir ein paar leckere indische Sweets (Mandel-Honig-Konfekt; schmeckt wie feiner Marzipan).

Im Ashram leben ca. 130 Jungs, die entweder Voll- oder Halbwaisen und hilfsbedürftig sind. Sie können im Ashram leben, essen, gehen in schulischen und geistlichen Unterricht, leben jedoch ein sehr diszipliniertes Leben. Sie sehen, insofern sie noch Elternteile oder Verwandte haben, diese vielleicht 2x pro Jahr. Es ist am Besten, wenn die Kinder (Jungs) so früh als möglich in den Ashram kommen. Sie bleiben meist bis ca. 18. oder 19. Lebensjahr, verlassen dann den Ashram und erlernen einen Beruf oder gehen z.B. einem Handwerk nach.

Wir kommen noch zusammen, um nach unserer energetischen Runde (ooouuummm...) die Befindlichkeit eines jeden zu erfahren. Es ist immer wieder interessant und witzig zu hören was den anderen während des Tages gefallen hat und wer was wie aufgenommen hat.

Heinz stellte fest, dass die Wasserleitungen für heißes und kaltes Wasser im Ashram wohl vertauscht sind.

Und jetzt kam der Hammer: er weiß jetzt endlich auch weshalb er beim Duschen kein heißes Wasser mehr hatte, denn das ging davor ja schon die Toilette runter, somit war nach unseren Tagestouren zwar ein Toilettengang mit heißem Spülwasser gewährleistet, dafür aber auch eine kalte Dusche. Klaus fragte sich und dann natürlich auch Heinz, wie der das mit dem Toilettenwasser denn festgestellt hat? Er meinte, dass er irgendwie immer dachte zu spüren, dass das Wasser der Toilettenspülung warm war als er gespült hatte, tja aber final dann wohl doch zu spät gemerkt hatte, nämlich erst am Abend des letzten Aufenthaltstages.

Ashwani spricht Reinhard immer wieder mit Heinz an und dann natürlich auch Heinz mit dem Namen Reinhard, ist auch immer wieder köstlich; die beiden Herren sind sich aber überhaupt nicht ähnlich.

Reinhard hätte sich vorstellen können, dass er in das Haus von Sivananda

einziehen und dort leben könnte. Heinz daraufhin: ja gar kein Problem für Reinhard, das glaubt er gleich, denn die dort ausgestellten wirklich superlangen Mäntel täten ihm ja schon mal auf alle Fälle passen ☺ .

22.00 h Zurück auf dem Zimmer packen wir unsere Sachen für die Fortsetzung der Reise am nächsten Morgen in den Norden, Richtung Berge.

Wir füllen den ausgeteilten Fragebogen des Ashrams aus in dem die Zufriedenheit, aber auch Verbesserungsmöglichkeiten und Unterstützungsmöglichkeiten für den Ashram erfragt wurden. Unter anderem ist auch die Büro-Telefonnummer abgefragt. Blanka, meine Zimmerkollegin, meint, dass es bei ihr wohl etwas schwieriger werden könnte, wenn der Guru im Geschäft (Labor) anruft, um mit ihr zu sprechen.

Die Szene könnte man sich, nachdem erst mal die sprachlichen Hürden überwunden sind, in etwas so vorstellen:

Ach, ob Blanka da ist ...ja die ist gerade nicht da. Ich schaue mal nach wo sie ist... Im Hintergrund hört der Guru dann die Stimmen der Kollegen, die sich fragen, wo Blanka ist und er wird erst einmal 3x weiterverbunden. Bis dann eine Kollegin dem Guru erzählt, dass sie, so glaubt sie, gerade auf der Toilette ist Nach Gelächter entschließen wir uns beide besser doch unsere Telefonnummern nicht mit anzugeben.

Wir kringeln uns echt vor Lachen beim Gedanken, dass uns der Guru im Geschäft anrufen würde.

SAMSTAG, 27.02.2010

4.30 h Aufstehen und ein letztes Mal um

5.00 h in die Satsang Hall zum morgendlichen Chanting.
Jetzt wo wir durch die Assistentin des Gurus mehr Informationen erhalten hatten und mir ganz deutlich vor Augen geführt wurde, dass die ganzen Jungs im Ashram aus wirklich ganz armen bzw. teil- oder vollwaisen Familienverhältnissen kommen, wirkt die sonst eh' schon zuvor ganz intensiv für mich empfundene Stimmung und Situation noch gewaltiger. Im Grunde geht es den Jungs dort ja besser als überhaupt anderswo früher und sie sind aufgehoben und lernen für's Leben, dessen bin ich mir schon bewusst, aber es hinterlässt bei mir trotzdem ein mitfühlendes Gefühl und ein paar Tränen, die ich mir nicht zurück halten kann.

Ich verabschiede mich innerlich von ihnen. Mit einem kurzen morgendlichen Rundgang durch den Ashram lasse ich die Stimmung dort noch einmal auf mich wirken und genieße den kühlen Wind sowie das Rauschen des Ganges in der morgendlichen Stille.

6.00 h Yoga im Ashram
Der eigentliche Yoga-Lehrer fehlt. Als keiner kommt entschließt sich ein Teilnehmer, ein kleiner, ganz zierlicher, schlanker und quirlicher Inder (schätze mal Südinder nach der Hautfarbe zu urteilen) den Yoga-Unterricht zu leiten. Die Yoga-Stunde ist genial gut und das südindisch angehauchte Englisch zu hören ist immer wieder total süß.

7.30 h Nach kurzem Umziehen, Frühstück und alles restliche dann Zusammenpacken geben wir unseren Fragebogen im Büro des Ashrams ab und müssen uns noch

aus dem Besucherbuch austragen. Ich gebe noch eine Spende für den Ashram und erhalte natürlich auch eine Spendenquittung => ja, so sehr das Land auch wild chaotisch wirkt, muss alles seine bürokratische Ordnung haben !

Ashwani hat wohl wieder mal eine Überraschung für uns früh morgens. Da sind wir aber gespannt ☺ .

Die Überquerung des Ganges machen wir nicht mehr zu Fuß über die Brücke mit unserem Gepäck auf dem Rücken wie bei der Anreise, sondern wir nehmen das Boot. Echt originell und witzig diese Überquerung – alle freuen sich.

Die Taxis werden Beladen und es geht ab Richtung Berge / Norden. Die Strasse ist, wer hätte es gedacht und nur einer hat es bemerkt (Peter), asphaltiert und das wurde wohl vor nicht allzu langer Zeit gemacht. Hut ab !

Die Strasse schlängelt sich in Serpentina in die Höhe und die Ausblicke nach Rishikesh verschwinden langsam. Die Strecke lässt dafür aber neue schöne Eindrücke zu: die Berge, Schluchten und die Sicht teilweise auf den Ganges, der Richtung Norden immer schmaler wird im Vergleich zu Rishikesh, sind einfach beeindruckend. Für mich so atemberaubend und unglaublich schön, dass ich während der Fahrt etwas melancholisch werde, da ich nicht glauben kann in einer so schönen Gegend sein zu dürfen.

Wahrscheinlich hatte die schöne Musik meiner in Rishikesh gekauften CD, die ich das erste Mal hören konnte, noch ihren Teil dazu beigetragen.

Ich war froh darüber, dass ich mittlerweile wegen der Reiseübelkeit durch die Kurvenfahrt auf der Rückbank bedingt, vorne beim Fahrer sitzen konnte, und meine Eindrücke und meine Stimmung für mich aufnehmen und wirken lassen konnte ohne mich für eine längere Zeit an Gesprächen im Fahrzeug zu beteiligen.

Wir durchquerten kleinere Ansiedlungen in der Region Uttakashi. In den Orten gibt es echt alles: heißes in Pfannen gegartes Essen an der Strasse, viel Obst- und Gemüseverkaufsstände, schräge „Wholesale“-Geschäfte, die wirklich alles nur Vorstellbare auf engstem Raum anbieten. Auf der Strecke sehen wir Straßen- und Waldarbeiten; Frauen klopfen Steine und tragen schwere Äste zusammen gebunden auf ihrem Rücken oder auf dem Kopf. Da sind wahrscheinlich unsere großen Rucksäcke noch leicht dagegen. Die Frauen sind selbst beim Verrichten dieser Arbeiten immer unheimlich schön und farbenfroh mit ihren Saris gekleidet, einfach immer wieder faszinierend diese Farben !

Die Fahrt dauert übrigens insgesamt 6 Stunden und die anfangs bei Rishikesh ja asphaltierte Strasse ging sehr schnell wieder in eine „knusprigere“ Variante über bis hin zu staubigem und sandigem Untergrund mit größeren Schlaglöchern.

Wir kommen nach unserer langen Fahrt in Netala (Uttarkashi) in unserer neuen Unterkunft, dem Ashram „Sivananda Kutir“, an und beziehen die uns zugewiesenen Zimmer. Wenn die Sonne spät nachmittags schon etwas hinter den Bergen verschwindet könnte man die Zimmer auch locker zur Filmentwicklung verwenden, so dunkel ist es ohne Licht darin. Aber wir sind ja ausgerüstet: die Stirnlampe ist ja für alle Fälle mit dabei.

Der Strom ist ja noch ausgeschaltet, so ziehen wir mal in unsere bescheidene Dunkelkammer ein. Aber wenn man erst mal drin ist und sich daran gewöhnt hat ☺ ... Blanka und ich haben da keinerlei Probleme, da sind wir ganz flexibel. Nach einer kleinen Putzaktion im Zimmer ist dann alles soweit akzeptabel sauber, um für die nächsten Tage hier zu nächtigen.

Vor dem Satsang und Essen packen wir noch die etwas unsere Sachen weiter aus und besichtigen die Zimmer der restlichen Reisetilnehmer, bis auf das „Männerhaus“ in das wir Frauen nicht dürfen. Im Übrigen, unser Zimmer befindet sich im „Frauenhaus“ und da dürfen die Männer lt. Ashram-Reglement nicht rein (also mal wieder ausgleichende Gerechtigkeit).

Dagmar's & Heinz's Zimmer ist sicherlich 5°C kälter als die restlichen Zimmer. Ich sagte noch zu Heinz, kein Wunder, wenn er auch das Fenster komplett geöffnet hat, nimmt mich das mit der Kälte ja auch kein Wunder. Er meinte dazu jedoch: Nee, nee das ist hier anders, das offene Fenster wäre die einzige mögliche Heizung, denn draußen ist es wärmer als drinnen.

Ashwani gibt uns Instruktionen wie wir uns im Ashram zu verhalten haben:

1. Ashram befindet sich nahe eines Ortes , der sehr klein und ursprünglich ist. Daher keine deplatzierte Kleidung, wie Spaghetti-Träger-Shirts, Shorts, Bikinis und dergleichen tragen.
2. Reden erlaubt, jedoch bitte leise
3. Im Speiseraum (der gleichzeitig auch Yoga-Raum ist) während der Mahlzeiten nicht sprechen.
4. Es kann/darf mit den Fingern gegessen werden; es gibt aber auch Löffel. Gegessen wird am Boden sitzend auf einer dünnen Bastmatte und von Blechtellern mit Aussparungen für die verschiedenen Speisen.
5. Termine für die einzelnen Programmpunkte folgen später (Wecken, Satsang, Yoga etc.)
6. Licht geht um ca. 21.30 Uhr aus und es ist Nachtruhe angesagt.
7. Karma-Yoga => Verteilen der einzelnen Aufgaben, wie Wischen, Putzen, Wecken usw. folgen nach dem Abendessen.
8. Jeder muss seinen Teller und Trinkgefäß nach dem Essen selbst spülen.
9. Kein Papier in die Toilette sondern in den Müll, der eingesammelt wird.

18.00 h Abendessen & Spülen

Danach bürokratisches Ausfüllen der Besucherzettel für's Amt und eines zusätzlichen Formulars für die Polizei (im Falle, dass einer nicht mehr lebendig heimkommt ... aber das wird nicht wirklich passieren !)

Dann kurzes Einteilen der Aufgaben für's Karma-Yoga. Ich darf morgens alle mit einem Gong wecken ☺ !

Andere sind zum Tempel kehren, Ashram kehren, Pflanzen gießen etc. eingeteilt.

20.00 h Satsang Hall
Chanting, Mantren, Aarti => bis auf die Tatsache, dass ich die Texte noch nicht kann und sie mir noch befremdlich vorkommen, sowie, dass wir noch kein wirklich eingespieltes Team in Sachen Singen und Musizieren sind, war's wirklich sehr schön.

21.00 h Zurückziehen in unsere Zimmer und häusliches Einrichten.
Um 21.30 Uhr ist „Zapfenstreich“ und wir schmeißen uns in die frisch von uns bezogenen Betten... besser in den mitgebrachten Hüttenschlafsack für alle „hygienischen“ Fälle.

SONNTAG, 28.02.2010

5.15 h Mein Wecker klingelt und ich mache mich auf den Weg im Dunkeln (es gibt noch kein Strom und Licht so früh morgens; ist ja abgestellt), um die gesamte Frau- und Mannschaft per Gongschlag um

5.30 h zu wecken. Diese Aufgabe habe ich als Indien's Frühaufsteherin innerhalb des Karma-Yogas übernommen, ist echt klasse und macht Spaß.
Wenn man bedenkt, dass ich in Deutschland in meinem normalen Leben die Inkonsequenz im Aufstehen bin.
Ich bin da eher schlechthin die Konsequenz im Wecker morgens 'zig mal immer wieder im 15 Min.-Takt später zu stellen, ist meine morgendliche Aufstehleistung ohne irgendwelche Probleme, eine echte Hammerleistung. Das glaubt mir zu Hause wohl keiner.

5.55 h Gong zur Pooja im Ashram für uns

6.00 h Eindrucksvolle Pooja durch unseren Priester und Mitarbeiter; ganz privater Charakter

7.00 h Morning Tea ... der Steinboden ist Barfuß schon erfrischend kalt ... brrrhhh....

7.30 h Yoga mit Ashwani bis

10.00 h zum Frühstück (Brunch).

Alle Sinne sind erwacht, nach dem Yoga und den Atemübungen und ich fühle mich hochkonzentriert.

10.15 h Karma-Yoga beginnt nachdem jeder seinen Teller und Becher in der Open-Air-Küche gespült hat.

Die einen wischen, die anderen ziehen die Böden nass auf etc., alles was halt zum Programm „unser schönes Heim“ dazu gehört ☺ .

Danach Entspannen, Lesen und an den Ganges gehen.

13.30 h Tea-Time

Dann zeigt uns Ashwani einen schönen Platz auf einem Fels am Ganges zum Meditieren.

Wir machen noch einen kurzen Spaziergang am Rande von Netala und begeben uns wieder zum Lesen, Ankommen, Faulenzen und einfach die besondere Stimmung an diesem Ort zu genießen auf den Rasen vor unserem „Frauenhaus“ im Ashram. Und ich werde abermals verleitet Steine zu sammeln...

15.55 h Gong als Aufruf zum

16.00 h Yoga mit Ashwani. Einfach nur klasse die fast 2 Std.

18.00 h Abendessen – wirklich super geniales und kreatives vegetarisches Essen und ein klasse Dessert (Banane, Granatapfel, Papaya + Joghurt).

Nach diesem Abendessen habe ich mich dazu entschieden spätestens ab dem morgigen Tag, wie die Inder, ohne Löffel sondern mit den Fingern zu essen. Weshalb ? Ganz einfach: das Scharren und Klappern der Blechlöffel auf den Blechtellern hat mich, auch wenn ich es geräuschlos versucht habe, an „Gefängnis“ erinnert und ich wollte meine positiven Eindrücke dadurch ehrlich gesagt nicht zerstören.

20.00 h Chanting in der Satsang Hall; danach kurzes Zusammentreffen und Austausch über die Befindlichkeit eines jeden und unser „energetischer Kreis“.
Heute hat Gaby einen Tiefpunkt, da sie die Nacht nicht schlafen konnte; es war sehr kalt und sie frohr nachts trotz, dass sie alle Klamotten in Schichten angezogen hatte. Somit hatte sie keinen Schlaf gehabt und war dadurch ziemlich strapaziert.

MONTAG, 01.03.2010

Heute ist Holi-Fest ! Das Fest der Farben !

Zu diesem Zeitpunkt startet in Indien das neue Jahr, die Tage Werden wieder länger und wärmer und die Pflanzen beginnen in der Natur zu blühen. Alle Inder, vor allem ganz extrem in den Großstädten, bewerfen sich mit Farbe bzw. bemalen sich. Die Farbe wird entweder

natürlich aus Blüten, die in Wasser eingeweicht wurden, oder künstlich (Industriefarbe) hergestellt.

Es wird wie wahnsinnig mit Wasser & Farbe um sich gespritzt und lt.

Ashwani geht es teilweise echt schräg, manchmal auch aggressiv ab.

Letzteres vor allem in Großstädten, da dort eher Alkohol getrunken und Marihuana im Getränk eingenommen wird.

6.30 h Wecken durch meinen Gong

6.55 h Another Gong zum täglichen morgendlichen Satsang

7.00 h Satsang Hall

Mittlerweile haben Astrid & Klaus entschieden, dass wir besser doch immer die gleichen Lieder singen sollten, damit sich auch die noch mit den Mantren und Liedern unbedarfteren mal die Texte einprägen und besser mitsingen können.

War echt sehr schön... wir schaffen das schon noch zu einer CD ☺ ☺ !

10.00 h Brunch

und ab heute versucht sich auch Blanka ohne Löffel beim Essen.

Nach unserem Karma-Yoga machen wir unser eigenes kleines privates Holi-Fest !

Es machen nur ein paar aus der Gruppe mit, die anderen sehen der Sache etwas skeptischer zu und haben dann später irgendwie doch ihre Freude daran, lassen sich aber auf die Wasserschlacht nicht ein.

Hierzu wurden Blüten in 2 große Wasserkübel eingeweicht, sodass als Resultat herrliche gelb-orange Naturfarbe entstand.

Ashwani hat auch noch künstliche Farbe dabei, die er im Tausch gegen ein Säckchen pinke Farbe den Kindern vom Dorf gibt.

Und schon beginnt der Spaß ! Ich ziehe mir extra mein weißes Langarm-Shirt ab, damit es sich richtig rentiert die Farbe an mich zu werfen. Es macht irre Spaß die anderen mit der gelben Brühe samt Blüten anzuspritzen. Ashwani gibt uns dann noch das pinke Pulver, das mit Wasser in den Händen angerührt wird. Wir bemalen uns zusätzlich in Gesicht und färben unsere Kleidung ein. Wir sehen ein wenig wie „Aliens“ aus. Zum guten Schluß bekommen noch einige von uns den Kübel farbiges Wasser mit den restlichen Blüten über gegossen, so auch Ashwani, das lasse ich mir natürlich nicht nehmen. Auch ich bekomme den anderen Eimer übergeschüttet, wenn ich schon vorhin so frech war.

Klitschnass wie wir sind entschliessen wir uns jetzt, so bunt noch dazu, auch an diesem spirituellen Ort unbedingt ein Bad im Ganges zu nehmen. Klaus und Ashwani gehen mutig vor, Blanka und ich ziehen nach. Mal wieder ganz nett erfrischend das Bad... im Übrigen, die pinke Farbe auf der Haut ging im Ganges nicht runter ! Wir hoffen, dass die Dusche ihren Teil dazu beiträgt.

Bernie fängt zu unserem Glück das ganze Spektakel mit seiner Kamera ein, denn unsere eigenen haben wir zur Sicherheit nicht mitgenommen.

Wie der Teufel so will, gibt es an diesem Tag keine wärmende Sonne, die unsere Klamotten am Körper trocknen würde. Also bleibt zur Aufwärmung tatsächlich nur eine warme Dusche und die nassen Klamotten vom Körper zu nehmen.

Und that's India: tja, es gibt leider gerade kein Wasser mehr in unseren Zimmern, daher müssen wir warten bis dann in ca. ½ Std., wenn wir Glück haben das Wasser wieder angeschalten wird.

Bei Eva läuft das Wasser als erstes wieder und sie bietet uns liebenswürdiger Weise an, ihr Bad zu benutzen, was wir dann reihum auch tun.

14.00 h Einführung in die Yoga-Philosophie durch Aswani.

5 Dinge sind ganz wichtig:

1. Asanas (richtige Bewegung)
2. Atmung
3. Entspannung (ausreichende)
4. Ernährung (viel frisches Gemüse und Obst)
5. Positive Einstellung und mentale Ausgeglichenheit

Was ist eigentlich Gesundheit ?

Physische Gesundheit

Mentale/Psychische Gesundheit und

Seelische Gesundheit

16.00 h Yoga mit Ashwani – mal wieder genial gut.
Man kann man(n) sich verbiegen.

18.00 h Abendessen

20.00 h Satsang

20.30 h Unser „energetischer Kreis“ und Austausch über die Befindlichkeiten.

DIENSTAG, 02.03.2010

5.30 h Wecken der Frau- und Mannschaft durch den allmorgendlichen Gong

6.00 h Meditation & Satsang

7.00 h Morning Tea

7.30 h Yoga ... yeah !!! ... für 2 Stunden

9.30 h Brunch

10.15 h Abfahrt mit 2 Jeeps zum Tagesausflug:
Wanderung zum „Nachiketa Lake“

Wir fahren nach Uttarkashi, biegen im Ort ab und stechen sportlich die Serpentina nach oben. Der Blick ins Tal nach Uttarkashi auf die poppig grünen Reis- und Getreidefelder ist ein Genuß !

Ich sitze vorn beim Fahrer und zwischen uns der Priester des Ashrams. Also, entweder der Priester meditiert oder ist wahnsinnig müde, denn während der Fahrt schwankt sein Kopf regelmässig in jeder Rechtskurve in Richtung meiner Schulter. Es wird uns ein ewiges Geheimnis bleiben ☺ .

Nach ca. 1 Stunde erreichen wir ein kleines, sehr einfaches Bergdorf. Wir trinken dort gemeinsam Chai und starten nach 45-minütigem Spaziergang den Nachiketa Lake.

Er liegt idyllisch und ist überschaubar groß.

Gleich bei unserer Ankunft dort sehen wir einen Sadu, den Ashwan und Bernie ansprechen. Er lädt uns zu einem Tee ein, sollen allerdings zuerst um den See laufen und ooooooommen. Ashwani sagt im für später zu.

Dort schließen wir dann auch Freundschaft mit einem jungen und super süßen Hund, der uns auf unserem kompletten Weg treu begleitet. Der Kleine hat einen pinken Fleck auf seinem Fell noch vom Holi-Fest ... ganz klar wie der Hund nur heißen kann: Holi ! Da sind sich Astrid und ich, die den Kleinen gleich in unser Herz schlossen, sofort einig !

Am Ende unserer kleinen Seerunde stoßen wir auf einen kleinen Tempel direkt am Wasser in dem für uns dann, nach Anfragen von Ashwani, erst mal ganz klein, privat und beschaulich eine Pooja als Willkommenszeremonie abgehalten wird. Der kleine, junge Hund wartet bis wir fertig sind.

Wir laufen weiter auf eine Anhöhe und stärken uns mit Obst und Keksen beim Picknick im Rasen.

Hier wird uns ein Blick auf die weißen 5.000 – 6.000-er Berge des Himalaya eröffnet ... wow ... atemberaubend !

Und ich weiß eines: dass ich in diese Gebirgsregion unbedingt auch noch muß !

Wir machen uns auf den Rückweg zum See am Sadu vorbei. Dieser möchte uns keinen Tee mehr offerieren, denn er ist saksauer, dass wir nicht gleich nach der Seerunde bei ihm vorbei gekommen sind. Er sagt das ja nicht so deutlich, ist aber nicht bereit uns Tee anzubieten.

Na ja, vielleicht gar nicht so schlecht, denn die Frage woher er denn sein Wasser für den Tee nimmt steht für uns im Raum... aus dem See ? Ganz so nach Trinkwasser-Qualität sah der See dann doch nicht unbedingt aus.

Spruch des Tages von Klaus dazu, der nicht traurig über die Entscheidung des Sadus ist:

Da hätte er doch lieber den kleinen Hund abgeschleckt als den Tee des Sadus zu trinken !

Wir machen uns auf den Rückweg ins Bergdorf, das sich sehr ärmlich zeigt. Die Menschen dort leben in sehr, sehr einfachen Verhältnissen und verkaufen Chai an Besucher, die ins Dorf kommen.

Heute gibt es, da wir ein bisschen später dran sind erst um

- 16.30 h Yoga mit Ashwani – mal wieder vom Feinsten
- Ein Teil der Gruppe macht nicht mit, da sie noch in Uttarkashi ihre geschäftlichen Mails checken müssen.
- 18.30 h Abendessen
Danach unsere schöne „energetische Runde“ und Austausch wie der Tag für jeden war. Alle sind begeistert.
- 20.00 h Satsang ☺

MITTWOCH, 03.03.2010

- 5.30 h Wecken per Gong
(ooppsss ... hätte jeder selber machen sollen per Wecker, wer vor dem Satsang noch etwas meditieren hätte wollen => daher erntete ich mir ein paar kritische morgendliche Blick ein, die sich aber aufgrund meiner guten Laune und meines sonnigen Gemüts in freundliche wandelten.
- 5.55 h Gong zur Meditation & Satsang ab 6.00 h
- 7.00 h Morning Tea ... der Steinboden wird nicht wärmer !
- 7.30 h Yoga mit Ashwani
- 9.30 h Brunch, danach kurzes Karma-Yoga
- 10.00 h Abfahrt nach Uttarkashi und Besuch eines Swamis, der Schüler von Vishni-Shivananda war.
Name des Swamis: **xxxx(Swami Janakananda)**> den Namen hat Bernie aufgeschrieben ... sorry, den konnte ich dann doch nicht mehr in mein Tagebuch nachtragen !

Er lebt seit 22 Jahren alleine in seinem Haus mit schönem Garten. Er ist ein sehr weiser Mann, der ganz unkompliziert über sein Leben erzählt.
Ashwani stellt ihm (in unserem Namen) und seinem Interesse –smile- ein paar Fragen und auch wir fragen dann noch ein paar Dinge, die er uns mit einer beneidenswerten Entspantheit beantwortet.

Jetzt mal ganz ehrlich, wann bekommt man denn überhaupt eine Privataudienz bei einem Swami zu Hause ?
Nur durch Ashwani, der das für uns eingerichtet hat, durften wir so was erleben !

Bernie schießt noch ein paar Bilder im Haus und im Garten mit Swami, Gruppe und Ashwani und wir ziehen weiter zu einem sehr alten Shiva-Tempel in

Uttarkashi, dem „Lord Shiva Tempel“ (Kashi Vishwanath, Uttarkashi).

Dort sehen wir im Tempel Umfeld, dass kleinen Kindern die Haare radikal abgeschoren werden.

Vorhin hatte ich gerade noch ein kleines süßes Mädchen gesehen, das ich wegen ihren wunderschönen langen Haare und ihren Zöpfchen bewundert habe. Ich konnte es kaum glauben, auch sie wurde geschoren, was der Kleinen gar nicht gefiel, was ich durchaus nachempfinden kann.

Ashwani erzählt uns, dass es in Indien üblich ist, dass die Kinder zwischen 1-2 Jahren, teilweise auch etwas älter, das erste Mal anstatt eines Haarschnitts eine Komplettrrasur des Kopfhaares bekommen. Das soll gut für den Haarwuchs sein.

Der kleine überschaubare Tempel ist wirklich sehr schön.

Unser Weg führt uns, per Jeep, weiter wieder etwas bergauf wo wir ein Ausbildungszentrum von Bergführern /-rettern im Himalaya besuchen. Wir besichtigen ein kleines Himalaya-Museum und trinken, wer hätte es gedacht, mal wieder einen unserer heiß geliebten Chais. Das gesamte Areal des Ausbildungszentrums ist beeindruckend groß und weitläufig und hat 2 mega hohe Kletterwände – echt beeindruckend.

Wir kehren nach diesem kleinen Abstecher wieder zurück in unseren Ashram nach Netala. Auf der Fahrt dorthin, in Serpentina abwärts, entwickeln sich die Lichtverhältnisse einfach nur genial und sie lassen die grünen Reis- und Getreideterrassen in intensivstem poppigen grün leuchten. Man kann sich fast nicht satt sehen an der Schönheit der Natur ☺ ☺ ☺ .

Vor uns fährt ein Bus der seine Passagiere im und auf dem Dach des Busses stapelt. So was könnte man sich in Europa nicht vorstellen.

Die Reisepreise, egal ob im Bus oder auf dem Sonnendeck in „Open-Air-Atmosphäre“, sind lt. Ashwani wohl die gleichen.

Zurück im Ashram gibt es in der Asana-Hall um

16.30 h

Yoga mit Ashwani.

Es ist mal wieder ein Highlight, denn er versteht es immer wieder, jeden einzelnen mit unzähligen Übungen und Stellungen, die manchmal schon an Verknotungen grenzen, zu fordern.

Bei einer Übung, na ja besser Verknotungen, müssen wir nachdem wir dann mal unsere Beine hochkompliziert ineinander geflochten haben, auch noch die Hände hinter dem Rücken fassen. Dies gelingt nur schwer, wenn überhaupt.

Dabei entsteht auch der Spruch des Tages von Bernie während dieser Übung als Fragestellung an Ashwani:

Wie? Welche Hände meinst Du, die ich fassen soll, meine eigenen?

Wir lachen alle herzlich !!!

18.00 h

Es gibt wieder ein oberleckeres Abendessen und wir treffen uns anschließend wieder im Kreis zum Austausch und

oooooooooooo.

Befindlichkeiten: Astrid, Klaus und Peter bräuchten mal wieder einen Tag für sich zur kurzen „Auszeit“, den sie sich am nächsten Tag einrichten.

20.00 h Satsang und Abendruhe

DONNERSTAG, 04.03.2010

5.15 h Aufstehen

5.55 h Gong zu morgendlichen Satsang ab 6.00 h

7.00 h Morning Tea

7.30 h Yoga mit Ashwani und er lässt nicht locker mit seinen unendlich vielen tollen Übungen und Stellungen.

So fängt ein Tag einfach schon perfekt an !

Yoga & Atemübungen und man ist wirklich hellwach und hoch konzentriert.

Dieses Phänomen empfinden wir alle so, ganz unabhängig voneinander.

9.30 h Brunch

10.00 h Karma Yoga (fällt heute wieder etwas kürzer aus, da wir uns zu einer kleinen Wanderung aufmachen, einen Tempel auf dem Berg zu besichtigen. Auf unserer Wanderung durchqueren wir ein unbeschreiblich schönes, sehr pittoreskes Bergdorf, das uns rein durch die Bauart der Häuser, irgendwie an schweizer Alpendorf erinnert. Zudem werden wir gleich von Kühen empfangen, die vor den Häusern stehen. Die ganzen Dächer sind mit Schieferplatten gedeckt und die Häuser sind am Hang ineinander verschachtelt. Ein schmaler Weg schlängelt sich bergauf durchs Dorf. Die Menschen dort sind sehr aufgeschlossen und neugierig, wer denn da durch ihr Dorf schlappt und dazu noch Europäer.

Einige kommen aus ihren Häusern und legen kurz die Arbeit nieder, um uns zu besichtigen. Das Dorf ist zwar sehr ärmlich, sieht aber durchaus sehr intakt und geordnet aus.

Es gibt viele Jungtiere: Kälber, Schafe und ein kleiner knuffiger, junger Hund ... mal wieder !

Der Weg durchs Bergdorf führt weiter nach oben und wir kommen an einer Dorfschule vorbei. Viele kleine Kinder, verschiedenen Alters, sitzen im Freien auf dem Rasen zum Unterricht. Der Lehrer bringt den Kindern verschiedenes bei, je nach Altersklasse, denn jedes Kind hat in seinem Buch eine andere Seite aufgeschlagen.

Ganz nette Herausforderung für den Lehrer für nahezu 20 Schüler individuell nach Alter zu unterrichten. Die Kinder sind extrem süß und wir machen ein paar Bilder von ihnen. Bernie kann sich natürlich auch nicht zurückhalten mit knipsen.

Ashwani übt sich als Lehrer und erklärt den Kleinen ab der Tafel wo wir herkommen: Europa (ganz grobe Erklärung versteht sich) und zeigt wo wir alle

jetzt gerade sind: Indien/Asien. Ein kleiner Junge wird vom Lehrer was gefragt, dieser steht blitzschnell auf, steht ganz stramm und macht einen eingeschüchterten Eindruck als er auf die Frage antwortet.

Im Übrigen, der Lehrer hat wunderschöne Augen. Die Inder und Inderinnen sind schon ein sehr schönes Volk mit ausdrucksstarken Gesichtern und Augen.

Unser Weg führt weiter bergauf zu dem kleinen bescheidenen Bergtempel. Von hier aus hat man eine schöne Aussicht und wir genießen die Ruhe hier oben, aber auch die guten Kekse und das frische Obst, das wir mit nach oben gebracht haben.

Die Mutter des Taxi-Fahrers, der uns zu unserem Ausgangspunkt der Wanderung gebracht hat, stammt aus dem Bergdorf und hat uns selbst Gebackenes von seiner Mutter mitgebracht. Diese indische süße Spezialität schmeckt herrlich und erinnert ein bisschen an Krapfen.

Wir machen uns auf den Rückweg und am Ende der Wanderung angekommen entgehen wir doch gerade noch rechtzeitig dem einsetzenden leichten Regen. Perfect timing !

Da sehen wir noch einen indischen Fuchs – süßer Kerl.

Auf der Rückfahrt genießen wir noch einen Chai an der Strasse und ein Teil der Gruppe entscheidet sich noch in Uttarkashi einen Zwischenstopp einzulegen.

Astrid, Klaus und Peter haben eine kleine Tour zu Fuß entlang des Ganges gemacht und sich entschieden den Ganges zu überqueren. Die Überquerung dauerte wohl ca. 30 Min., da es einer schlaun Planung bedurfte, wo überquert werden kann und dass die Steine nicht allzu weit auseinander lagen und diese nicht zu klitschig waren.

=> Sie haben uns dies am Abend während unserer all abendlichen Runde erzählt.

16.00 h Yoga in der Satsang Hall, da die Asana Hall mit ihrem Steinboden im wahrsten Sinne „steinkalt“ ist.

18.00 h Abendessen, mal wieder sehr gut.

19.30 h Satsang, davor noch unser „energetischer Kreis“ und das Austauschen wie der Tag für jeden war.
Klaus hat sich im Bhagirathi-Dormitory (Männer-Schlafhaus) gleich morgens heftig die Stirn aufgeschlagen. Der Zimmerdurchgang ins Bad ist wohl nur 1,60 m hoch ... autsch.

FREITAG, 05.03.2010

5.15 h Aufstehen

5.55 h Gong zum Satsang (davor Meditieren wer möchte)

6.00 h Satsang

- 7.00 h Morning Tea, as usual
- 7.30 h Yoga mit Ashwani (wieder super Übungen)
- 10.00 h Brunch und anschließend Karma-Yoga
- 10.30 h Bernie möchte noch ein paar Yoga-Szenen fotografieren in der Satsang Hall. Es ist unglaublich: alle bleiben in ihren Stellungen wie versteinert stehen, sitzen etc.
- Spruch des Tages von Ashwani:
Bernie ist echt ein guter Yoga-Lehrer. Er schafft in 5 Minuten, was Ashwani in 1 Woche nicht geschafft hat, nämlich dass wir bewegungslos in den Stellungen ausharren ☺.
- Danach lümmeln wir im Ashram herum, genießen die warme Sonne, lesen, schreiben Karten etc.
- 13.30 h Es gibt eine Runde Chai und Kekse
- Ein paar gehen gleich in den Ganges baden. Ich entscheide mich, erst mal ein paar Dinge zu erledigen. Dann schlendere ich durch die Steine entlang des Ganges und genieße die Beobachtungen des Treibens am Ganges, im Bergdorf, auf dem Weg und auf der Brücke.
- Astrid war an diesem Platz noch nicht komplett im Ganges. Wir entscheiden uns beide, dass wir das doch auch hier gemeinsam durchziehen sollten. Nachdem ich dann meine Ganges-Badekleidung angezogen hatte hielt uns nichts mehr ab in den erfrischenden Ganges zu steigen. An dieser Stelle staut er sich ein wenig wie zu einem Pool, sodass ich ihn dann von einer Seite zur anderen durchquere.
- 15.00 h Duschen, Klamotten heraus waschen und zum Trocken aufhängen.
- 16.00 h Yoga mit Ahswani.
Er hat echt immer wieder heiße Übungen drauf. Teilweise sind sie für die Teilnehmer sehr anstrengend in Summe.
Zu anstrengend empfinde ich es nicht, wenn ich Übungen halt noch nicht kann versuche ich sie best möglich, wie z.B. die Krähe. Auch der Kopfstand, den ich heute 4 x in Zeitlupentempo versuche, klappt immer besser und ich habe für mich die Hoffnung, dass es noch in diesem Leben sein wird, dass ich das schaffe ☺.
- 18.00 h Abendessen
- Danach gleich die all abendliche Runde und Besprechung wie der Tag am Samstag abläuft.
- 20.00 h Packen für die Abreise am nächsten Tag

SAMSTAG, 06.03.2010

- 5.00 h Wecker läutet und Aufstehen ist angesagt
- 5.55 h Wecken der gesamten Frau- und Mannschaft durch mich per Gong
- 6.00 h Wer möchte: Meditation
- 6.30 h ein letztes Mal Satsang ☺
=> war ausgesprochen schön und einen „big hug“ für Ashwani dafür
- 7.00 h Frühstück und ein liebes Dankeschön von uns an den Priester und Mitarbeiter, die uns immer so lecker bekocht und versorgt haben.
- 7.30 h Abfahrt in Richtung Rishikesh (es liegt wieder eine 5- bis 6-stündige Fahrt vor uns).

Ein letzter wehmütiger Blick auf die schöne und idyllische Landschaft, das kleine Bergdorf und den Ganges, der ja direkt am Ashram vorbeizieht.

Mittlerweile blühen viele Bäume, Blumen und Büsche in popigem rosé, weiß, gelb und knallrot und auch die Friesen und Ringelblumen haben ihre Blütenblätter auch schon geöffnet. Jeden Tag konnte man die Entwicklung der Natur verfolgen und genießen.

Es fällt trotz der Einfachheit hier, oder vielleicht gerade deshalb, unheimlich schwer, dieses schöne Stück Erde verlassen zu müssen.
Ich ergattere mir noch einen indischen Besen für zu Hause als Erinnerung an unser Karma-Yoga im Ashram.

Auf der Rückfahrt nach Rishikesh eröffnen sich uns geniale Ausblicke auf den türkisgrünen Ganges und die Berge, die ihn sanft umrahmen, sowie auf kleine Bergdörfer, die förmlich am Hang kleben. Die poppig grünen Reis- und Weizenfelder tun ihren Teil dazu bei, dass die Szenerie einfach nur atemberaubend wirkt. Es fällt mir echt verdammt schwer, diese schöne Ecke zu verlassen ... schnief.

Und ein letzter Blick aus der Ferne auf die Gipfel der 6.000-7.000-er des Himalaya wird uns auch noch beschert. Eine lange schneeweiße Gipfelkette säumt den blauen Himmel und macht die eh' schon eindrucksvolle Landschaft zu einem atemberaubenden Hingucker. Hier vor Ort, mit diesem Blick jetzt, reizt es mich unsäglich einfach aus dem Fahrzeug auszusteigen und die Strecke zu Fuß fortzusetzen. Die Fahrt kommt mir im Grunde zu schnell vor, um jeden Augenblick in dieser gewaltig schönen Gegend voll in mir aufnehmen und genießen zu können.

In mir brennt zusätzlich die Sehnsucht doch endlich mal die Anapurna-Umrandung in Nepal zu machen.

Unsere Fahrt nach Rishikesh und dann ins Hotel „Glasshouse“ dauert mit 2

kurzen Pausen ca. 6 Std. Der letzte Teil der Serpentinestrecke nach Rishikesh lässt in uns teilweise wieder ein wenig Reiseübelkeit durchs Autofahren aufkommen.

14.30 h Nach staubigen Straßenabschnitten erreichen wir das Hotel, „Glasshouse on the Ganges“, ein vornehmes aber dennoch sehr gemütliches kleines Hotel mit 15 Zimmern, direkt am Ganges gelegen. Wir checken ein und bringen unser Gepäck aufs Zimmer. Die Zimmer sind wirklich sehr schön mit Balkon und unser Bad befindet sich 1 Etage tiefer – echt sehr ansprechend und gemütlich.

Wir treffen uns zum Rundgang über das Hotelgelände: es gibt einen kleinen Sandstrand am Ganges, eine schöne Terasse und eine gepflegte Gartenanlage, die sich noch im An- bzw. Aufbau nach den Wintermonaten befindet.

Ashwani hat uns hier an einen wirklich schönen Ort geführt an dem wir uns sehr wohl fühlen.

Wir treffen uns zum Tee, duschen und nehmen um

19.00 h unser Abendessen zu uns. Das erste mal wieder im Sitzen am Tisch. Allerdings, im Vergleich zum Ashram in Netala, sind die Speisen zwar sehr gut, aber weniger einfallsreich zubereitet.

Nach kurzem Smalltalk und Besprechung wegen des Ausflugs nach Agra (Taj Mahal) gehen wir nach und nach auf unsere Zimmer. Mittlerweile haben sich alle, die nach Agra möchten dazu entschieden, dies mit Übernachtung zu tun. Gaby und Reinhard sind sich noch nicht 100%-ig sicher, ob sie mitgehen und befinden sich noch in der Überlegungsphase.

Der Agra-Plan wird geschmiedet und Ashwani schreibt die Teilnehmer, Taxibestellung etc. zusammen, damit das Taxiunternehmen „Vicky“ und das Reisebüro die Buchungen vornehmen können.

SONNTAG, 07.03.2010

6.00 h Mein Wecker läutet

6.45 h Yoga am Sandstrand. Da die Sonne den Strand noch nicht erreicht hat ist der Sand noch ganz schön kühl. Ich mache einige Sonnengrüße und diverse andere Übungen, die mir so auf die Schnelle früh morgens einfallen. Dagmar & Heinz sind auch schon da, gehen aber nach ein paar Übungen und Atemübungen. Nach kurzer Zeit gesellt sich Peter mit an den Strand, macht allerdings seine Yoga-Übungen in gewissem Abstand von mir alleine und hochkonzentriert.

8.15 h Nach Yoga und einigen Bildern, die ich noch mache, ziehe ich in Richtung Zimmer und treffe Blanka, die nach mir schauen war. Sie ist, wie die meisten anderen auch, bereits beim Frühstück gewesen und wollte sehen, dass ich nicht in den Ganges gefallen bin – smile ☺ .

Tatsächlich bin ich bei einer der Übungen auf dem leicht abschüssigen Strandgelände seitlich nach unten gerollt und hatte exakt diesen Gedanken gehabt im Ganges zu landen. Zum Glück kann ich in solchen Momenten immer herzlich über mich selbst lachen.

Auch ich genieße ein leichtes Frühstück & einen Chai.

Übrigens: Paparazzi Ashwani war früh morgens unterwegs mit seiner Videokamera und hat mich beim Yoga gefilmt (weiß Gott von woher er mich hergezoomt hat) => ich sage nur „kleiner Frechdachs“ und auch Bernie fiel seiner Video-kamera zum Opfer bei Atemübungen.

10.00 h

Wir treffen uns, um einen Ashram am gegenüberliegenden Ufer auf einer Anhöhe zu besichtigen. Wir laufen hierzu ca. 20 Minuten entlang der Straße und hinab zum Ganges zu einer kleinen Schiffsanlegestelle. Ein Ruderboot aus Holz bringt uns zur anderen Uferseite. Wir wandern auf einen kleinen Berg und besichtigen den wirklich schönen und sehr gepflegten Ashram, der viel westliches Feingefühl für's Detail aufweist: schöner, großer Gartenbereich mit vielen kleinen Wegen und versteckten Winkeln, herrlichen Blumen und Rückzugsmöglichkeiten.

Wir besichtigen die Zimmer, die wirklich sehr schön, sauber und gemütlich sind, alle mit Blick auf den Ganges.

Wir trinken einen Tee und unsere Besichtigung geht weiter: die Yoga-Hall ist nach allen Seiten offen, ohne Fenster, und hat lediglich eine Decke. Es bietet sich daher sicherlich an an diesen Ort eher zu gehen, wenn es schon etwas wärmer ist.

Als Alternative zum Ashram in Netala diesen auszuwählen wäre nach meinem Empfinden ein komplett anderer Ansatz an einen Ashram-Aufenthalt, der sicherlich Europäern nicht schlecht gefallen würde. Nur kommt hier natürlich nicht die Einfachheit eines Ashrams und der Zweck des In-Sich-Gehens und des puristischen Lebens ansich zum Tragen. Es erinnert eher ein wenig an einen Urlaub in der Toskana kombiniert mit Yoga in schöner Atmosphäre. Die Leitung des Ashrams hat übrigens ein Schweizer Guru. Man sieht es schon deutlich an der Liebe zum Detail etc.

Ich wollte den Ashram in Netala und die Erfahrungen dort nicht missen zu Gunsten dieses hier besichtigten Ashrams !

Wir retournieren wieder zum Boot. Dort kommen gerade Frauen und Mädchen an, die Holz und Zweige auf dem Kopf transportieren. Natürlich müssen wir diese fotografisch festhalten.

Heinz rudert uns ans andere Ufer. Wir besuchen einen Tempel am Ganges, dessen Altar in einer kleinen Höhle eingebracht ist.

Die Stimmung in der Höhle ist sehr schön, wenn man dann nach einiger Zeit auch etwas in der Dunkelheit sieht.

Auf dem Weg zum Tempel entlang des Ganges können wir eine Leichenverbrennung beobachten und sehen viele Wasserbüffel, die sich in der Strömung des Ganges abkühlen.

Wir ziehen weiter zu Fuß an der Strasse entlang und nehmen an einem kleinen Stand, an den sicherlich der 08/15-Tourist nie gegangen wäre, eine Chai und Dossa (dünne gefüllte Pfannkuchen) zu uns => mal wieder genial lecker.

Ashwani entschließt sich mit ein paar Kindern auf der Straße Cricket zu spielen; da habe ich die Chance mich als kleiner Paparazzi mit seiner Video-Kamera zu betätigen, insofern ich sie zum Laufen und ordentlichen Filmen bringe. Ich schaffe es nach ein paar Anläufen, als ich begriff wie das Ding funktioniert und welche Knöpfe für was da sind. Muß ich ihm wohl besser noch gestehen !

Zurück im Hotel und nach kleinem Smalltalk mit Gaby und Reinhard, sind wir an den Strand, um die schöne Sonne zu genießen, etwas zu lesen und einfach die Seele baumeln zu lassen.

17.00 h Nach kurzem Chai und einem Brownie-Häppchen gibt es eine Yoga-Stunde mit Klaus, dem diese Idee kurzfristig einfällt und uns anbietet. Wir machten Yoga im Freien mit Blick auf den Ganges und genossen eines sehr schöne und gute Stunde.

19.30 h Abendessen und danach „Feedback-Runde“ mit Ashwani in der wir ihm unsere Eindrücke der Reise, unsere Zufriedenheit und auch Verbesserungspotential mitteilen.

Es fiel ganz viel Lob für Ashwani's perfekte Planung und Aufbau der Reise, die er wirklich mit viel Herz und Liebe zusammengestellt und begleitet hat. Und, dass sich keiner der Gruppe irgendetwas in Richtung Magenverstimmung oder anderer Probleme wegen des Essens etc. zugezogen hatte, haben wir auch Ashwani zu verdanken, der uns mit viel Feingefühl in die indische Kost und eingeführt hat, sodass die Gewürze und Zutaten für uns gut verträglich waren.

Ein Punkt, was den Ashram in Netala betraf, wurde von verschiedenen Personen genannt, nämlich, dass diese Unterkunft der Reise noch deutlicher beschrieben werden sollte, damit sich die Personen, die in Zukunft dieses Yoga-Retreat buchten einfach besser darauf einstellen können, was sie erwartet.

Zum Schluss erzähle ich noch allen, was ich eingangs schon in Rishikesh im Ashram versprach: was meine Schwester mir in ihrer SMS schrieb, von wegen

ich kann mich von der Gruppe absetzen, wenn mir das alles suspekt vorkommt. Wir lachen alle herzlich, denn ich persönlich hätte in keinem Moment während der Reise die Notwendigkeit verspürt, mich von der Gruppe abzusetzen.

Danach gehen wir zu Bett.

MONTAG, 08.03.2010

- 5.45 h Wecken
- 6.30 h Meditieren am Strand am Ganges
- 7.00 h Klaus gibt nochmals adhoc eine Yoga-Stunde inkl. Atemübungen
- 8.30 h Frühstück

Spruch des Tages von Bernie:

Yogalehrer sind doch wie Skilehrer

Hübsche Mädels machen Yoga wegen des indischen, sympathischen Yogalehrers.

Yoga ist doch auch eine gute Kontaktbörse. Bernie hat einen Freund, der Single ist. Er hat ihm schon öfter geraten, er soll doch Yoga machen, da kann er sicherlich jemanden kennen lernen. Aber er will irgendwie einfach nicht und wendet sich wo es geht.

Bernie's Schlussfolgerung: Wenn er meint ... besser Single als Yoga machen !

Wir packen alles fertig und verbringen noch einige Stunden am Strand die letzten Momente am Ganges geniessen.

- 13.00 h Abholung durch die Taxis und Transfer nach Rishikesh, um noch etwas zu Shoppen. Mit Ashwani's professionellem Wissen wo wir gute Klangschalen bekommen erstatten wir uns welche und danken ihm für seine Hilfe. Wir shoppen noch ein wenig, jeder für sich und finden Taschen, Textilien, CD's etc. Danach treffen wir uns noch zum Abschluss in unserem Lieblingslokal „Freedom-Café“ auf einen leckeren indischen Happen und Masala Chai ☺.

Auch die schönste Zeit geht irgendwann mal dem Ende zu und wir müssen uns auf den Rückweg machen nach Hadiwar zum Bahnhof wo uns der Zug wieder zurück nach Delhi bringt.

In Hadiwar laufen die Vorbereitungen zum „Kumbha Mela-Fest“ schon auf Hochtouren, das alle 12 Jahre stattfindet und in etwa so aussieht:



Der eigentliche Zweck der Kumbha Mela liegt in der rituellen Waschung an

einem besonders heiligen Ort zu einer besonders günstigen Zeit. Zu diesen Waschungen finden an den jeweiligen Hauptbadetagen sogenannte „Königliche Prozessionen“ der Sadhus statt. An einem solchen Hauptbadetag baden nicht selten ca. 30 Millionen Pilger im Ganges oder anderen heiligen Flüssen.

In Hadiwar ging es daher schon ganz nett wild her und uns erwartete hier und dort ein kleinerer Verkehrsstau. Viele Gurus sind schon angereist und waren unterwegs, eine Menge Plakate wiesen uns ganz deutlich auf das bevorstehende große Fest hin.

17.00 h Wir erreichen den Bahnhof in Hadiwar rechtzeitig, um unseren Zug nach Delhi noch entspannt zu erreichen.

Wir waren etwas in den Wagons verteilt gesessen:
Der Großteil der Gruppe saß vorne im Wagon zusammen.
Elke und ich hatten uns auf 2 reservierte Plätze im hinteren Teil dieses Wagons platziert. Neben mir saß ein sehr gesprächiger Engländer mit dem ich aber schon gut zurecht kam. Elke meinte, dass sie den nicht wirklich ertragen hätte können, wenn er sie auch noch englisch vollgetextet hätte.

Peter saß in einem komplett anderen Wagon, hat ich dann aber später während der Fahrt auch in unseren Wagon auf einen freien Platz gesellt.

Wir wurden natürlich wieder bestens mit Essen und Trinken versorgt von den Bediensteten im Zug.

Es wurden sogar Bücher im Zug verkauft: ein junger Inder lief mit Stapeln an Büchern, die zusammen gebunden waren, durch die Wagons, um diese zu verkaufen. Sah' echt witzig aus.

Ja witzig empfanden auch die Inder, dass ich einen Besen auf den Rucksack gebunden hatte. So schnell gewinnt man viele Freunde mit denen man ins Gespräch kommt ☺ .

Nach einer langen Zugfahrt kommen wir nachts in Delhi an, verabschieden uns von Ashwani und Bernie, die separat zu Ashwani's Haus transferiert werden. Wir sind alle ziemlich müde und nach unserem Transfer ins World Buddhist Centre beziehen wir unsere Zimmer und schlafen tief und fest.

DIENSTAG, 09.03.2010

11.00 h Abholung durch „Vicky“ mit 2 Taxis zur Fahrt nach Agra.
Die ca. 5-Stunden Fahrt mit kurzem Zwischenstopp vergehen wie im Flug, denn es gibt unheimlich viel zu sehen auf der Strecke: Landschaft, Ackerbau, Tiere, den wilden unglaublichen Verkehr in den Ortschaften/Städten, die wir durchfahren ... besser und abwechslungsreicher als jeder Kinofilm.

Bernie und Peter reisen nicht mit nach Agra sondern gehen shoppen in Delhi: Peter erstattet u.a. ein Harmonium mit dem er schon lange geliebäugelt hatte. Eine Jeans-Hose war auch noch drin, denn in der 3 Wochen alten Jeans mit den Restspuren vom Holi-Fest konnte er unmöglich bei Ashwani's Mutter aufkreuzen, die uns an unserem letzten Abend zu sich zum Essen eingeladen

hatte.

- 16.00 h Ankunft in Agra und Einchecken ins Hotel, ein 3-Sterne-Hotel, das wirklich weiter empfohlen werden kann (nur 5 Min. vom Taj Mahal und Roten Fort entfernt und sehr sauber und ordentlich).
- 16.30 h Wir treffen uns mit unserem Führer, der uns durchs „Rote Fort“ begleitet und Erklärungen gibt in englischer Sprache.
Gaby übersetzt seine Ausführungen wirklich sehr gut ins Deutsche (ein paar der Mitreisenden können kein/wenig Englisch) und ich unterstütze sie ein wenig.
- Vor Sonnenuntergang müssen wir das „Rote Fort“ verlassen.
- Der Führer möchte uns noch in ein Edelstein-/ Schmuckgeschäft lotsen, was wir aber deutlich dankend ablehnen. Wir verabschieden uns von ihm und gehen mit Vicky und seinem Fahrer noch sehr gut Abend essen.
- Wir legen uns früh zur Ruhe, um am nächsten Morgen vor Sonnenaufgang rechtzeitig am Taj Mahal zu sein.

MITTWOCH, 10.03.2010

- 5.30 h Aufstehen
- 6.00 h Treffen in der Lobby des Hotels und Warten auf die Taxis inkl. Führer
- 6.15 h Abfahrt und anschließendes Kaufen der Eintritt-Tickets für's Taj Mahal.
Wir stehen in einer Schlange, relativ weit vorne an, Frauen und Männer getrennt, bis wir bei Sonnenaufgang dann um ca.
- 7.30 h ins Geländes des Taj Mahals hereingelassen wurden.
Wir klären nochmals mit unserem Führer ab, dass wir 1 Std. für uns alleine im Gelände sein möchten, um die Stimmung zu genießen bevor die ganzen vielen anderen Leute kommen und diese besondere Stille und Stimmung nicht mehr vorhanden ist (wir hatten ihm das schon am Vorabend verdeutlicht). Etwas „zähneknirschend“ ließ er es zu und wir trafen uns 1 Std. später wieder zu seinen etwas spärlichen Ausführungen.
- Wir bewegen uns nochmals alleine auf dem Gelände und geniessen die Anlage, Atmosphäre, das Grabmahl und den Tempel.
- 10.00 h Wir kehren zurück ins Hotel und Frühstücken in einem sich drehenden Speisesaal, sodass uns Ausblicke rundherum eingeräumt werden.
- 11.30 h Rückfahrt von Agra nach Delhi.
Dagmar & Heinz verbringen noch ein paar Tage in Indien und haben sich ein schönes Hotel gebucht, um die Reise noch gebührend zu beenden und sich

langsam wieder an etwas wie „Luxus“ zu gewöhnen. Wir verabschieden uns alle von ihnen.

18.00 h Einladung von Ashwani und seiner Mutter zum Abendessen und Abschiedsabend.

Auf dem Weg dorthin mit Taxiunternehmen „Vicky“ durchquerten wir in einer schmalen Gasse zu Ashwani's Wohnviertel einen Nachtbazar mit viel Gemüse, Klamotten und allem anderen Möglichen. Wir konnten als Fahrzeug lediglich durch hupen und langsames Versuchen weiter zu fahren durch die Menschenmenge dringen. War mal wieder speziell abenteuerlich, indisch spezial halt: in Deutschland hätte man so was gar nie machen können.

Wir genießen ein super geniales indisches Essen inkl. Dessert und freuen uns über die schönen Dinge, die wir zusammen erleben durften und lachten viel über die witzigen Momente, die uns widerfuhren, wie z.B. mein Verzehr der Räucherpaste etc.

Ashwani's Mutter hat uns liebenswürdiger Weise noch ein paar Einkäufe an indischen Gewürzen, Seifen, Zahnpasta etc. gemacht, die uns Ashwani schon vorsortiert in Tüten, selbstverständlich gegen Bezahlung, übergab.

Später hieß es dann zurück ins Hotel aufzubrechen und sich zu verabschieden. Der Abschied von Ashwani, seiner Mutter, Astrid & Klaus, Bernie Gaby & Reinhard fiel mir echt sehr schwer und ich konnte meine Tränen mal wieder nicht zurückhalten.

Auf der Rückfahrt ging's nochmals durch den Nachtbazar und wir hatten wieder unsere helle Freude damit ☺ .

Im „Word Buddhist Centre“ angekommen habe ich noch meine sieben Sachen bis nach Mitternacht zusammen gepackt und habe meine mittlerweile recht große Sammlung an Ganges-Steine (die viel dazu beitragen, dass mein Rucksack am Ende ca. 8 kg schwerer war als auf der Hinreise), den Sand, die schönen Mitbringsel, CD's, Blusen, Klangschale etc. sicher verstaut. Schlaf hatte ehrlich gesagt nicht wirklich viel...

Vicky hat uns, Blanka, Eva, Elke, Peter und mich gegen 2.00 h morgens für den Transfer zum Flughafen Delhi nach Istanbul abgeholt.

DONNERSTAG, 11. MÄRZ 2010

5.10 h Abflug von Delhi nach Istanbul wo wir zusammen noch ca. 4 ½ Std. Aufenthalt auf dem Flughafen haben bevor mein Anschlussflug nach Stuttgart (allerdings am Ende dann mit Verspätung) und der meiner restlichen Indien-Mitreisenden nach München abgeht. Wir kauften noch ein paar türkische Trockenfrüchte und Sweets, kreisen noch etwas in den Duty-Free-Shops herum und genießen nochmals unser Zusammensein.

Auch bei diesem Abschied, sozusagen war es ja ein „Abschied auf Raten“, fällt es mir schwer mich zu trennen ☹ .

18.00 h Ankunft Stuttgart Flughafen und damit Rückkehr nach Deutschland.

Meine Zeit in Indien war für mich eine unbeschreibliche persönliche Bereicherung, die ich in meinem ganzen Leben nie vergessen werde.

Der oft in Bezug mit Indien gehörte Spruch „incredible India“ ist Wirklichkeit und beschreibt kurz und knackig ein wirklich unglaublich Spannendes Land, das an Herzlichkeit, Unkompliziertheit, Neugierde, Farbenfreude, „geordnetem“ Chaos nur so sprüht. Das Land ist zwar auch durch Armut geprägt aber es gibt dennoch viel Fürsorge und Akzeptanz.

Ich möchte diese Reise und all die schönen Erfahrungen und Erlebnisse wirklich nicht missen und sage aus tiefstem Herzen meinen aufrichtigen Dank an Ashwani, der uns mit wahnsinnig viel Engagement und Liebe (s)ein Indien zeigte, das wirklich unvergesslich für mich ist und deutliches Suchtpotential erzeugte für ein nächstes Mal !

Auch an alle lieben Mitreisenden der Gruppe ganz herzlichen Dank, Ihr ward mir sehr angenehme und wertvolle Wegbegleiter.

Ein besonderer Dank an Klaus & Astrid, denn ohne die beiden wäre ich nie in den Genuss dieser Reise gekommen !

Fühlt Euch alle umarmt von mir,

herzlichst Euer „sunshine“

Hanni

The end ...