1/2017 Januar/**Februar** Deutschland € 5,50 übrige EU € 6,20 Schweiz CHF 9,90

bl bewusster leben

NEU DENKEN UND HANDELN



Sei gut zu dir!
10 Rituale der Selbstliebe

Mein starker Rücken
Die besten Übungen und Massagetricks

Extra: Übungsposter zum Herausnehmen

Faszination Kloster
Die Sehnsucht nach mehr

Frag die Oma
Alte Hausmittel neu entdeckt

MIT YOGA-POWER ins neue Jahr

4 196084 505503 01

bl bewusster leben • Mit Yoga-Power ins neue Jahr • Rituale der Selbstliebe • Mein starker Rücken

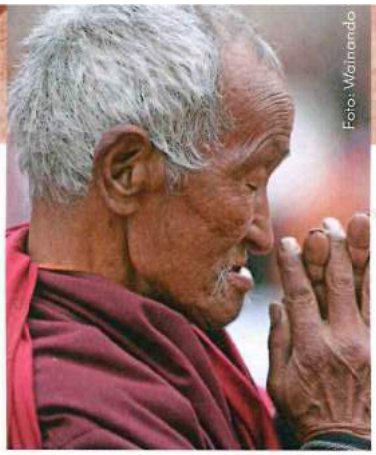


Das Taj Mahal in Indien

Vom Suchen und Finden des Glücks –

Sinn- und Meditationsreisen für inspirierende Erlebnisse und stille Momente

Foto: Unsplash-Varshesh-Joshi


Foto: Wainando

Mönch beim Beten in Bhutan

Das Leben aus einem neuen Blickwinkel betrachten, inmitten unberührter Natur die Wunder dieser Welt genießen und den eigenen Herzschlag spüren – mit dem Spezialreiseveranstalter *Wainando* lassen Sie den Alltag hinter sich, um bei sich selbst anzukommen. Alle angebotenen Sinn- und Meditationsreisen richten sich nach dem Rhythmus und dem Lebensgefühl des Einzelnen. Dabei hat jeder die Zeit, die er braucht, um mit der Natur auf Tuchfühlung zu gehen, fremde Kulturen kennenzulernen und in der Meditation zur Ruhe zu kommen. *Wainando* möchte Lust auf Entdeckungen machen und Sinnsuchende auf dem Weg zu sich selbst begleiten.

Bhutan – Zu Gast im Land des Donnerdrachens

Das Land, das wie kein zweites für Glück und individuelles Wohlbefinden steht, ist das Königreich Bhutan im Himalaya. Hier ist Glück das Maß aller Dinge und sogar in der Verfassung verankert. Um diesen Ort und seine Traditionen zu entdecken, bringt Sie *Wainando* dorthin, wo das Herz Bhutans schlägt: in die zahlreichen Klöster, Tempel und Paläste. Hier ist es möglich, tief in die Jahrhunderte alte Kultur einzutauchen, uralten Zeremonien beizuwohnen und sich mit buddhistischen Gelehrten und spirituellen Lehrern auszutauschen.

Die Menschen in Bhutan feiern ihre Feste noch ganz ursprünglich und so finden über das Jahr verteilt zahlreiche farbenfrohe Festivals statt. Zu den größten gehört zum Beispiel das Thimphu-Festival im Oktober. Je nach Reisezeit und persönlichem Wunsch ist es möglich, eines dieser Festivals mit ins Reiseprogramm aufzunehmen.

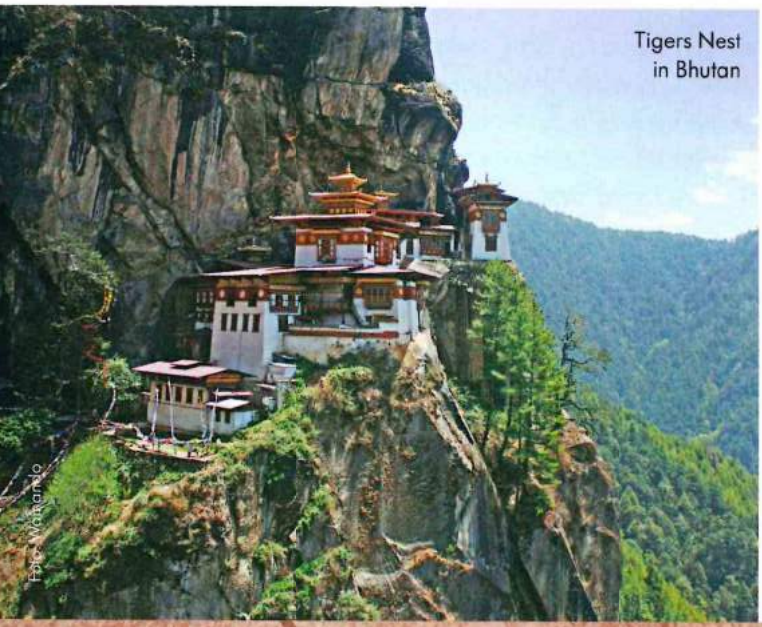

Tigers Nest in Bhutan

Foto: Wainando

Eine weitere Besonderheit, die Sie in Bhutan erleben können, sind die individuellen Klostertage. Als Gast können Sie in buddhistischen Klöstern am normalen Tagesablauf der Mönche und Nonnen teilhaben. Solche Klostertage kombinieren das Erlebnis mit Ritualen und Zeremonien mit einem Lamagespräch, das für viele einen unvergesslichen und ergreifenden Moment darstellt. Bhutan liegt hinter den hohen Gipfeln des Himalaya und rund 80 Prozent des kleinen Landes liegen über 2000 Meter Höhe. Dort kann man die beeindruckende Berglandschaft erkunden, die Sicht auf den tiefblauen Himmel genießen und blühende Almen entdecken.

Bei der achttägigen Gruppenreise unter dem Motto *Buddhismus und Meditation erleben: Eine Reise zu den Kraftorten Bhutans* schöpfen die Teilnehmer aus der Quelle buddhistischer Weisheit, besuchen verschiedene kleine Tempel und mächtige Klosterburgen und vertiefen ihre Meditationspraxis unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers.

Die nächsten Termine für die *Wainando-Rundreise*:
21. bis 28. April 2017 und 20. bis 27. Oktober 2017. Das Angebot enthält sieben Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer inklusive Vollpension und kostet pro Person ab 1.998 Euro. Individuelle Verlängerungen sind problemlos möglich.

Indien – Spiritualität und Energie im Ashram

Heilige Bergketten, geweihte Flüsse und eine überragende Anzahl an schillernden Tempeln – die Energie Indiens berührt und lässt einen die eigene innere Kraft und Spiritualität spüren. Hier bietet *Wainando* neben traditionellen Ayurvedahäusern auch ganz besondere Ayurveda-Kuren in einem echten indischen Ashram, dem internationalen Zentrum von *Art of Living*. Als Gast lernen Sie dort die Ursprünge der ayurvedischen Heilkunst kennen und können auf das Wissen erfahrener Ärzte und Therapeuten vertrauen.

Im *Art of Living-Ashram* sind ganzjährig individuelle Aufenthalte mit verschiedenen Schwerpunkten möglich wie das Entschlacken nach altem Ayurveda-Wissen oder mit einer Anti-Stress-Kur zur Ruhe kommen.

Das Paket *Ayurveda zum Kennenlernen* mit fünf Übernachtungen im Doppelzimmer ist bereits ab 568 Euro pro Person buchbar.


Holi-Fest in Indien

Foto: istock

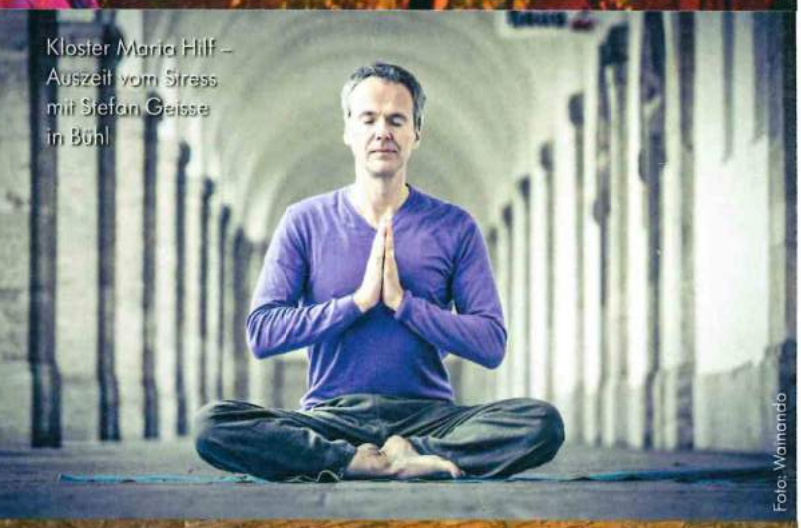

Kloster Maria Hilf – Auszeit vom Stress mit Stefan Geisse in Bühl

Foto: Wainando

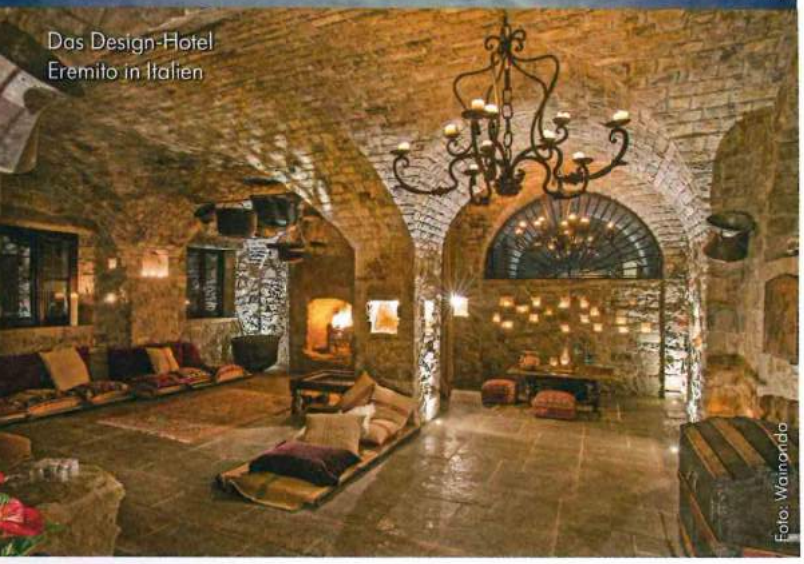

Das Design-Hotel Eremito in Italien

Foto: Wainando

Die Wurzeln des Yoga – so heißt eine andere Rundreise. Heilige Tempel und Ashrams in den nordindischen Städten Varanansi, Rishikesh und Bodhgaya sind nur einige ihrer Ziele. Diese Orte sind seit Jahrhunderten Zentren der Verehrung und Meditation und lassen Sie als Besucher die Spiritualität Indiens hautnah spüren und miterleben.
Je nach Reisezeitraum kosten zwölf Übernachtungen im Doppelzimmer in Hotels der Mittelklasse pro Person ab 1.198 Euro pro Person. Alle, die für eine längere Zeit gerne den Alltag gegen das Leben in der energievollen Atmosphäre eines Ashrams eintauschen möchten, buchen die Reise *Meditation im Ashram – finden Sie Glück und Stille in Indien*. Sie ist ab 998 Euro pro Person für elf Übernachtungen im Dreibettzimmer buchbar.

Das nahe Glück – Klosteraufenthalte in Deutschland und Italien

Neben fernen Reisezielen wie Bhutan oder Indien bietet *Wainando* auch Klosteraufenthalte in Deutschland und Italien an. Eine wahre Verschnaufpause vom oft hektischen Alltag ist beispielsweise ein drei- oder viertägiger Anti-Stress-Kurzurlaub mit Yoga und Meditation im *Kloster Maria Hilf* bei Baden-Baden, der ab 429 Euro pro Person exklusiv über Wainando buchbar ist. Im *Daishin-Zen-Kloster* im Allgäu, können Ruhesuchende mit Wainando die Praxis der traditionellen Zen-Meditation kennenlernen. Entweder bei einem eintägigen Schnupperkurs oder einem Grundlagen-Workshop. Ein besonderes Erlebnis ist auch das Seminar *Der Weg des Herzens* mit dem Abt des Klosters Hinnerk Polenski. Es kostet ab 507 Euro pro Person inklusive zwei Übernachtungen.
Noch ein Tipp: Wenn Sie sich auf das Wesentliche besinnen, aber trotzdem nicht auf gewisse Annehmlichkeiten verzichten möchten, dann sollten Sie Ihre Auszeit am besten im *Design-Hotel Eremito* im italienischen Umbrien verbringen. Entstanden aus einer 1.700 Jahre alten Einsiedelei, ist das Hotel einem mittelalterlichen Kloster nachempfunden. Die 14 Zimmer sind wie Mönchszellen gestaltet und kommen ganz ohne Handyempfang, TV, Minibar, Internet oder Telefon aus.

INFO

Erlebnisse, die inspirieren und in Erinnerung bleiben: Wainando Travel will Ihr Herz berühren und Ihnen mit seinen Auszeiten Freude bereiten. Ob Sie in einem Ashram in Asien Yoga machen, in einem Kloster in Europa meditieren lernen oder bei einem Wanderurlaub in Neuseeland auf Sinnsuche gehen, die Entschleunigung vom Alltag steht im Mittelpunkt aller Reisen. Sie erleben Kulturen und Heiligtümer in ihrem ganz eigenen Tempo – ohne Stress und Massenabfertigung. Und so können Sie innere Ruhe finden: www.wainando.de, Telefon: +49 (0)9571 92 99 00 (Montag bis Freitag, 9 bis 20 Uhr und Samstag, 10 bis 14 Uhr), discover@wainando.de