



*Feldenkrais*

Herbst 2007

*Ruth Steinmann, Feldenkrais-Pädagogin  
Alts Schuelhüüsl, CH-7104 Versam*

Tel/Fax: 0041 (0)81 645 12 48

email: [ruth@ruthsteinmann.ch](mailto:ruth@ruthsteinmann.ch) [www.ruthsteinmann.ch](http://www.ruthsteinmann.ch)

## **Die aussergewöhnliche Reise nach Karnataka / Kerala in Südwest-Indien**

### **Highlights**

Hindukultur: Ruinenstädte, Tempel und Höhlentempel

Teeplantagen auf 1600M., im Hintergrund der höchste Berg Südindiens, der 2695M.  
hohe ANAMUDI

Besuch einer Gewürzplantage mit Pfeffer, Kardamon, Ingwer...

Schiffahrt mit Beobachten der Wildtiere wie Elefanten, Wildschweine, Hirscharten und  
Fisch fangender Vögel

Auf dem Hausboot wohnen und Übernachten; durch die Backwaters von Alleppy nach  
Quilon

Beobachten der Fischer in ihren schmalen Einbaumbooten

Sich verwöhnen lassen in komfortablen Bungalows mit  
Schwimmen im Meer oder Pool

Ayurveda und Erholung, wohltuend zum Abschluss der aussergewöhnlichen Südindien  
Reise

---

Karnataka, vormals Misore ist ein eher beschaulicher noch nicht stark touristischer Staat  
Indiens. Kontraste wie üppige Landwirtschaft und die modere, industrialisierte Stadt  
Bangalore finden sich hier. In seinen Grenzen finden sich aber einige der  
interessantesten Bauten Indiens, Zeugnisse einer wechselvollen Vergangenheit. Schon  
Chandragupta Maurya, Indiens erster bedeutender Herrscher zog sich hie her zurück.  
Die Dynastien der Cholas und der Ganges hinterliessen Denkmähler ihrer Anwesenheit.  
Die meisten Bauten stammen jedoch von den Hoysalas die zwischen dem 11. und 14.  
Jahrhundert regierten. Ihre wunderschönen Tempel sind Schmuckstücke Indischer  
Architektur.

Kerala das zauberhaft grüne Land ist ein fruchtbarer Küstenstreifen im Südwesten des  
Landes. Lange bevor Vasco da Gamos die Südspitze Indiens erreichte war die Küste  
bereits den Phöniziern bekannt. Man handelte mit Sandelholz, Gewürzen und Elfenbein.  
Wir besuchen einen grossen Wildtier Park mit dem Schiff.  
Keralas Bekanntheit basiert auch auf den unzähligen Ayurveda Resorts. Jedes Center  
führt die traditionelle, 2000 jährige Heilkunde weiter und hat seine eigenen Spezialitäten.

Unterschiedliche Oelmassagen werden je nach Person speziell angepasst und von je zwei Masseur(innen) stereo durchgeführt.

Ein unvergesslicher Höhepunkt ist die Flussfahrt auf den Backwaters, wo wir gemütlich durch Kanäle und Seen gefahren werden. Essen und Schlafen selbstverständlich auch in den stattlichen Schiffen. So richtig zum träumen und sich wohl sein lassen.

Ungefäher Zeitplan, hier aus dem Jahr 2005:

<b>Day</b>	<b>Date</b>	<b>Sector</b>	<b>Programme</b>
No.	<b>2005</b>		
01	Mi Nov 09	Zurich / Bombay	Abholen durch Bus vom Flughafen und Fahrt ins Hotel. Flug AI 6154 Ankunft 21.40
02	Do 10	Bombay / Belgaum / Badami	Fahrt zum Flughafen DN303 abfl..0905 Ankunft10.55 in Belgaum. Wir werden abgeholt vom Kleinbus oder zwei Autos und fahren (130kms/4½ Std. nach Badami. Hotel Badami Court. Abends Besuch der berühmten Badami Caves & mdes Museums.
03	Fr 11	Badami	Wir besichtigen die alten Königstädte Pattadkhal & Aihole und die wertvollen Ruinen aus dem 5. und 6. Jahrhundert (100kms)
04	Sa 12	Badami / Hospet (Hampi)	Morgens Fahrt (150kms/5Std. nach Hampi ins KSTDC oder Laksmi Guest House. Besuch des Krishna Temple, Narasimha, Virupaksha Temple & Hemakuta. Abends Sonnenuntergang auf dem Tempelhügel von Malyavanta Raghunatha.
05	So 13	Hampi	Wir verbringen diesen Tag in der herrlich grünen Umgebung und der Stadt die sich zwischen bizarren Felsen um den träge dahinfließenden Fluss gruppiert. Einige der Sehenswürdigkeiten sind:Achyutraya Temple, Rama Temple, Vittala Temple, Lotus Mahal, Hazara Rama Temple, Royal enclosure, Queen's Bath, Museum..
06	M o 14	Hospet / Hassan	Morgens lange Fahrt (350kms / 7-8 hrs nach Hassan. Auf dem Weg ins Hotel Hoysala Village Resort besuchen wir die schön geschnitzten Tempel von Belur & Helabid.
07	Di 15	Hassan / Mysore	Fahrt nach Mysore (120kms/3Std.)Wir besuchen auf dem Weg die gewaltige Jain Statue Sravanabelagola die hoch oben auf einem Hügel thront und weithin sichtbar ist. Barfuss wird die Treppe zum Tempel erstiegen.(Socken mitnehmen.)Wir besuchen den farbenprächtigen Gewürz- und Fruchtemarkt Devaraja. Hotelbezug.
08	Mi 16	Mysore / Calicut (Kozhikode)	Besichtigen der Stadt wie Maharaja's Palace und den nahen Tempelhügel mit traumhafter Aussicht. Später Fahrt(220kms/5-6Std.) nach Calicut in Kerala. Wir wohnen im ehemaligen Gut eines Rajas das heute als Oase der Ruhe mit ausgezeichneter Ayurveda Küche geführt wird. Wer Lust hat, kann hier sich eine erste Oelmassage geben lassen, eine Wohltat für Körper und Geist.

09	Do	17	Calicut / Palakkad	Wir besichtigen eine alte Handweberei die heute noch in Betrieb ist. Weiterfahrt (225kms/6hrs) nach Palakkad Auf dem Weg besuchen wir den Guruvayur mit seinen 54 lebenden Elefanten. Wir gelangen ist schöne Kairali Ayurvedic Health Resort, das eingebettet zwischen Banaben- Kokos- und vielen anderen Bäumen und Sträuchern liegt. Auch ein Schwimmbad gehört zu der Anlage.
10	Fr	18	Palakkad	Möglichkeit für Ayurveda Behandlungen.
11	Sa	19	Palakkad / Munnar	Fahrt (225kms/5-6Std) nach Munnar wo wir in traumhafter Aussichtslage im Hotel Windermere Estate wohnen. Die Fahrt führt durch riesige Teeplantagen wo teilweise Leute mit der Ernte beschäftigt sind. Wanderung durch die Kardamon Felder. Wer Lust hat besucht die Rajamala hills.
12	So	20	Munnar / Periyar (Thekkady)	Morgefahrt (110kms/3hrs) nach Thekkady. Unterkunft im malerischen Spice Village. Nachmittags Schiffahrt auf dem Periyar See von wo aus wir Wildtiere wie Elefanten, Wildschweine, Hirscharten betrachten.( Feldstecher sind vorteilhaft, können gemietet werden. Besichtigung und Erklärung in einer Gewürzfarm..
13	Mo	21	Periyar / Kumarkom / Houseboat	Fahrt (120kms/Std.)nach Kumarakom. Wir beziehen das gut eingerichtete Reisboot das mit Wohnzimmer, Schlafzimmern und Duschen, sowie einer Küche ausgestattet ist. Gemütliche Fahrt durch Kanäle und über Seen. Das Leben der Dorfbewohner spielt sich am Fluss ab; Kinder planschen im Wasser, Frauen waschen, Männer spielen mit Kindern oder Waschen sich selber. Übernachten auf dem komfortablen Boot.
14	Di	22	Houseboat / Alleppy / Marari Beach resort	Per Auto werden wir von Alleppy nach Marari Beach Resort gebracht Tag zum Erholen, ausruhen, schwimmen im Pool oder im Meer.
15	MI	23	Marari Beach Resort / Kochi (Cochin) / Mumbai	Fahrt (70kms/2 Std.) nach Cochin. Besuch der Jewish Synagoge, Dutch Palace, Fishing Port. Wer Lust hat kann sich von frisch gefangenen Fischen aussuchen und vor Ort bratenlassen. Wir erreichen den Innlandflug 9W404 15.15 nach Bombay. Transfer zum internationalen Flughafen und später Fluf nach Zurich. Auf Wunsch kann City Tour arrangiert werden. (Absprache)
16	dO	24	Mumbai / Zurich	AI6155 Abflug 0115Std und Ankunft in Zürich ca 06.30

**Zeit:**

Nov. 07

**Preise ungefähr**

5 Pers: 6780.00

ab 6 Pers:6500.00

Einzelzimmerzuschlag: 910.00

**Inbegriffen im Preis:** Flug Zürich/Mumbai hin und zurück  
2 Inlandflüge Belgaume / Kochin  
Airport Taxen  
Priv. Bus oder PW auf der ganzen Reise  
Alle Unterkünfte mit Halbpension, auf dem Reisboot Vollpension  
Alle Eintritte zu Sehenswürdigkeiten  
Schiffahrt im Tierreservat  
Besuch einer Gewürzfarm  
Fahrt und Übernachtung auf dem Reisboot  
Leitung Ruth Steinmann

**Nicht inbegriffen:** Visa Kosten  
Getränke und persönliche Auslagen  
Mittagsverpflegung  
Trinkgelder

**Anmeldung Südindien November 2007**

Name.....Vorname.....unbedingt wie im Pass!

Strasse .....

PLZ ..... Wohnort .....

Tel. P .....G .....

e-mail .....

Passnummer .....ausgestellt in .....

am ..... gültig bis .....

Visa Nummer / Ausstellungsort / Gültigkeit 2 Monate über Reisebeginn  
(erst wenn Visa vorhanden)

Ort/ Datum .....

Unterschrift .....

Ich brauche eine Annullations und Reiseversicherung Ja ..... Nein .....

## Allgemeine Reisebedingungen

**Anmeldung:** Anmeldung mit dem Talon auf der Vorderseite. Die Anmeldung ist nur schriftlich gültig und ist definitiv - auch vor dem ersten Zahlungseingang. Die Teilnehmerzahl auf unseren Reisen ist beschränkt, wir empfehlen Ihnen daher eine frühzeitige Buchung.

**Bezahlung:** Nach dem Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung mit der Bitte um Anzahlung von 800 Franken. Restzahlung bis 2 Monate vor Abreise auf Postkonto 80-125 202-9 Ruth Steinmann, Versam.

**Versicherungen:** Jede(r) Teilnehmer(in) hat für einen genügenden Versicherungsschutz selbst zu sorgen. Eine kombinierte Annullations- und Reiseversicherung (inkl. Bergung und Rückreise) ist obligatorisch und kann bei uns abgeschlossen werden. Prüfen Sie bitte auch die Auslanddeckung Ihrer Kranken- und Unfallversicherung, sowie eine Diebstahlversicherung.

**Annulation:** Eine Annulation Ihrerseits hat schriftlich zu erfolgen und wird in jedem Fall mit einer Bearbeitungsgebühr von 50 Franken pro Person verrechnet. Bei Abmeldung ab 120 Tagen vor Abreise werden zusätzlich folgende Annullierungskosten in Prozenten des Arrangementpreises belastet: 120 - 61 Tage 50 %, 60 -1 Tag(e) 80 %, bei Nichterscheinen 100 %.

**Umbuchung:** Jede nachträgliche Änderung einer bestätigten Buchung wird mit folgenden Gebühren belastet: 50 Franken pro Person plus evt. zusätzliche Spesen.

**Gerichtsstand:** Die vertraglichen Beziehungen zwischen Ihnen und Ruth Steinmann unterliegen schweizerischem Recht. Gerichtsstand ist Ilanz/Graubünden.

**Programm-/Preisänderungen/Haftung:** Programmänderungen bleiben vorbehalten und werden vom Kunden ausdrücklich anerkannt. Allfällige Mehrkosten gehen in diesen Fällen zu Lasten des Kunden, sind aber in Fällen wie z.B. Transportausfall (ausser Konkurs), höhere Gewalt, etc. meist durch die obligatorische Reiseversicherung gedeckt. Bei starken Tarif- oder Kursschwankungen können die Preise angepasst werden. Übersteigt der Preisunterschied 10 % vom Arrangement, kann der Kunde vom Vertrag zurücktreten und der einbezahlte Betrag wird voll zurückerstattet. Weitere Forderungen sind ausgeschlossen.

**Absage:** Die Absage der Reise bei Nichterreichen der Gruppengrösse erfolgt bis 30 Tage vor Abreise. In Fällen höherer Gewalt kann die Reise auch kurzfristig abgesagt werden.

**Persönliche Voraussetzungen:** Körperliche Gesundheit, gute physische und psychische Verfassung sowie Toleranz und Flexibilität gegenüber fremdländischen Sitten.

**Definitive Buchung:** Bis 08. August 2007.