

**Reisedauer:**  
17 Tage (1 Übernachtflug und 15 Nächte)

**Reisetermine:**  
19.07. - 04.08.2024  
05.08. - 21.08.2024 (**geändertes Datum**)

**Gruppengröße:**  
3 – 10 Teilnehmer\*innen (TN)

**Reisepreis:**  
**3600,-** Euro p.P zzgl. internationaler Flug  
**250 Euro** Einzelzimmerzuschlag p.P.

**im Preis enthalten:**

Transfer vor Ort  
(Flughafentransfer, Transport in Minibussen auf  
Überlandfahrten und in klimatisierten Fahrzeugen  
in Ulaanbaatar)

2 Übernachtungen in einem Drei-Sterne-Hotel in  
Ulaanbaatar (Einzelzimmer)

11 Übernachtungen in einem landesüblichen  
Jurten-Camp (2-3 Personen in einer Jurte)

2 Übernachtungen in einer mongolischen Jurte bei  
Nomaden

YOGA-Begleitung durch **Sarah Iken**  
(deutsch/englisch)  
Bis zu 2 Yogaeinheiten/ Tag, z.B. morgens  
und/oder abends  
Yogamatten

Begleitung durch einen erfahrenen  
deutschsprachigen Guide (deutsch/mongolisch)

begleiteter Reitausflug bei der Nomadenfamilie,  
Reitaurüstung (Ledersattel, Zaumzeug, etc.)

Vollpension in der Stadt  
Vollpension auf der Überlandtour

Einfache Waschmöglichkeiten auf der  
Überlandtour

Sehenswürdigkeiten, Konzerte, Museen und  
Naturschutzgebiete lt. Reiseverlauf

**nicht enthalten:**

Visagebühr  
alkoholische Getränke  
Trinkgeld/ Gastgeschenke

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**  
Wanderungen - Schwierigkeitsgrad: leicht  
Yogapraktiken für Anfänger/innen geeignet  
Schwierigkeitsgrad: leicht



MONGOLICA  
Burbacher Straße 207  
53129 Bonn  
+49 (0) 173 4633 788  
+49 (0) 157 70278128

## RUNDTOUR mit YOGA

# EINTAUCHEN IN DIE KRAFT DES YOGA

**Eine spannende Rundreise zu kulturellen und religiösen Orten und Städten der Mongolei. Durch Steppe, Gebirge und Wüste. Begleitet mit täglichen YOGA Asanas inmitten atemberaubender Natur.**

*Die uns umgebende, stetig wechselnde Natur, die Vielzahl an unterschiedlichen Tieren, die Begegnung mit den Menschen an verschiedenen kulturellen und religiösen Orten werden es Dir leichtmachen, Schritt für Schritt auch Dir selber näher zu kommen, loszulassen, Dinge hinter Dir zu lassen, Neues zu erfahren, neugierig zu sein. Dinge zu tun, die Du vielleicht zuvor noch nie gemacht hast und darüber zu staunen, was alles geht, wenn die Lösung zu finden die einzige Option ist.*

*Neben den körperlichen Aspekten des Yoga wollen wir aber vor allem auch die weiteren Aspekte des Yoga entdecken. Wir treten aus unserer Komfortzone heraus und tauchen ein in die Weite der bilderbuchschönen Natur. Wir praktizieren die Asanas so, dass es für Dich auch als Anfänger oder Anfängerin möglich ist und somit keine Vorerfahrungen nötig sind. Wir werden täglich praktizieren, immer dann, wenn es sich anbietet und uns, Dir, der Reisegruppe und dem Tagesablauf guttut. Du kannst Dir selbstredend zusätzlich Zeit für Deine eigenen Praktiken nehmen.*

*Die Weite der Mongolei lädt Dich dabei Tag für Tag ein, den Umgang mit Deinem Körper, Deinen Gedanken, Deiner Atmung, den Sinnen, Deinem Umfeld zu schulen.*

*Auf der Tour begleiten uns ein einheimisches Team von Reiseleitern und Fahrern. Sie werden uns helfend zur Seite stehen.*

## Exemplarischer Reiseverlauf, Tagesablauf

### 1. - 2. Tag

Dein Flieger startet am Nachmittag in Deutschland und Du landest am frühen Morgen des nächsten Tages in Ulaanbaatar, der Hauptstadt der Mongolei. Am Flughafen empfängt Dich das Begleitteam, und wir fahren zu einem nahegelegenen Jurten-Camp. Auf der Fahrt dorthin gibt es bereits viel zu entdecken und zu staunen.

Nach dem langen Flug und dieser Fahrt gönnen wir uns eine Ruhepause. *Langsam Ankommen* in der wunderschönen Natur hat für uns erst einmal Priorität. Nach dem Mittagessen begeben wir uns auf eine kleine Entdeckungstour in die nähere Umgebung. Vor dem Abendessen haben wir vielleicht Lust, eine erste ruhigere Yoga-Einheit zu praktizieren.

Deine erste Nacht in der Mongolei verbringst Du schon in einer mongolischen Jurte (mongolisch 'Ger' genannt).

### 3. - 4. Tag

Vor dem Frühstück können wir am Fuße der Felsen eine leichte Yogapraxis in der aufgehenden Sonne praktizieren. Atme die würzige Luft der Mongolei ein. Nach dem Frühstück starten wir in die Wüste Gobi, in Richtung **Baga Gazriin Tschuluu**.

Dort angekommen, steigen wir in einem Ger-Camp ab. Sicherlich findet sich hier ein Platz für eine schöne Yoga-Einheit und wir tauchen in Stille ein, in diese wunderbar bizarr wirkende Felsenlandschaft. Nachts schlafen wir im Camp und genießen den großartigen Sternenhimmel.

Am nächsten Morgen nach dem Frühstück wandern wir in Stille zu einer Klosterruine und einer unterirdischen Höhle. Auf dem Weg können wir mit etwas Glück das Argali Wildschaf oder den Mönchsgeier beobachten.

### 5. - 6. Tag

An diesem Tag fahren wir schon am frühen Morgen weiter durch die Wüste nach **Zagaan Suvraga**.

Unterwegs fahren wir durch die kleine Wüstenstadt Mandalgobi. Wir kommen am frühen Abend in **Zagaan Suvraga** an. Der Sonnenuntergang an diesen weißen Klippen ist von besonderer Schönheit. Der ideale Platz für eine stimmige Yogapraxis oder Meditation. Nachts schlafen wir in einem nahegelegenen Ger-Camp und genießen die Stille.

Die Frühaufsteher können am nächsten Tag bereits um 5 Uhr morgens beginnen und den rosafarbenen Klippen entgegen wandern. Nachdem wir den wunderschönen Sonnenaufgang erlebt haben, nehmen wir ein ausgiebiges Frühstück zu uns. Wir verbringen den ganzen Tag in dieser wunderschönen Umgebung.

### 7. - 8. Tag

Wir fahren heute gen Westen und unser nächstes Ziel ist **Ongiin Hiid**. Wir fahren an dem wunderschönen, heiligen Berg **Delgerhangai Uul** vorbei. Dieser Berg zählt zu einem der sieben heiligen Berge der Mongolei. Diese Gegend ist von so atemberaubender Schönheit und Weite. Bei **Ongiin Hiid** empfängt uns eine äußerst reizvoll mit satten Wiesen ausgekleidete Flusslandschaft. Am **Ongi Fluss** selber besuchen wir im Laufe des Tages auch das Kloster bzw. dessen Ruinen und das Museum. Die Anlage besteht aus 2 Komplexen. Einst (1750) waren es 11 Tempel. 4 lamaistische Tempel und bis zu 1000 Lamas, die hier wirkten (s. Glossar). 1937 wurde die Anlage von den Kommunisten zerstört.

Die Gegend zu erkunden, ist äußerst reizvoll und gibt Einblicke in das religiöse Wirken bis in die Neuzeit hinein. Übernachten werden wir im **Ongiin Hot**, einem modernen Ger-Camp, quasi gleich um die Ecke und auch äußerst idyllisch am **Ongi Fluss**

eingebettet gelegen. Die Eindrücke des Tages können wir dort austauschen, bevor wir erfüllt von Erlebnissen der letzten Woche unsere Jurte für die Nacht aufsuchen werden.

### **9. -10. Tag**

Heute fahren wir weiter Richtung Norden. Doch vorher haben wir Zeit für eine Yoga-Einheit. Alles verstaubt und gut gefrühstückt brechen wir auf. Die Wüstenlandschaft macht allmählich der Steppenlandschaft Platz. Wir können Zugvögel beobachten, den Blick schweifen lassen und immer wieder auch die Naturschauspiele fotografieren. Vor dem Abendessen können wir auch noch eine kleine Wanderung unternehmen oder auch Yoga praktizieren, bevor wir unweit von Arvaiheer, einer kleinen Provinzstadt, zum Übernachten in unserem Camp ankommen.

Am folgenden Tag erreichen wir später das **Orhon Tal**. Auf der Nordseite des Orhon Flusses befindet sich ein etwas größeres Lager eines befreundeten Pferdenomaden. Hier beziehen wir unsere Jurten und sind die kommenden Tage bei den Pferdenomaden zu Gast und nehmen auch ein Stück an deren Leben teil.

### **11. - 12. Tag**

Wir erhalten die Möglichkeit, die Gegend auf dem Pferd zu erkunden oder einen Ausritt mit anschließender Wanderung zum abgelegenen **Kloster Tuwhun** zu unternehmen. Dieses Kloster liegt einsam in den Bergen, und man erreicht es nur zu Fuß. Hier in diesem Kloster tauchen wir ganz ein in diesen heiligen abgeschiedenen Ort, den einst **Zanabasar**, das erste buddhistische religiöse Oberhaupt der Mongolen und ein begnadeter Künstler, als seine Meditationsstätte wählte. Auch für unsere täglichen Yoga-Praktiken ist dies eine wunderbare Kulisse.

Neben der Weite und den Pferden gibt es hier vieles Weitere zu beobachten und zu bestaunen. Die

Familie lebt hier mit allen Generationen zusammen mit hunderten von Tieren (Yaks, Ziegen, Schafe, Pferde, Rinder, u.v.m.), allein dies zu beobachten und wirken zu lassen... Keine Ställe, keine Zäune... Für Europäer eine einmalige Gelegenheit, das Leben der Nomaden so intensiv kennenlernen zu dürfen.

### **13. Tag**

Heute Morgen praktizieren wir noch einmal am Fuße des Flusses zwischen Pferden und den samtweichen grünen Hügeln unsere Yoga-Einheit, bevor es dann in Richtung **Hugnu Haan** geht.

Auf dem Weg dorthin besuchen wir das heutige **Karakorum**, die einst sehr beeindruckende Hauptstadt des „Großmongolischen Reiches“, und besichtigen die Tempelanlage **Erdene Zuu**. Im Anschluss fahren wir in die nahegelegene Gegend von **Hugnu Haan**. Hier erreichen wir unser Lager und beziehen unsere Jurten. Sicherlich haben wir noch Zeit, eine kleine Wanderung der untergehenden Sonne entgegen zu unternehmen. Vielleicht möchtest Du aber auch deine Eindrücke der letzten 14 Tage gedanklich sortieren. Freue Dich, dieses Gebiet am kommenden Tag zu erkunden.

### **14. – 15. Tag**

Hier bietet sich uns ein Naturschauspiel der ganz besonderen Art: Die Ausläufer der Wüste **Gobi** sowie die Ausläufer des **Hangai** Gebirges und die Waldsteppe treffen hier aufeinander. So verbinden sich an diesem Platz die unterschiedlichen Gebiete, die wir während unserer Reise besucht haben. Eine Wanderung durch die Sanddünen rundet die Reise ab. Mit etwas Glück sehen wir Sakerfalken auf ihrer Jagd; das Wappentier Dschingis Khaans. Der einzige Vogel, der es bspw. mit Adlern in bis zu 4000 Meter Höhe aufnehmen kann.

Wir wandern durch dieses schier endlose Gebiet von **Hugnu Haan** mit atemberaubenden Blicken. Wir

treten am Nachmittag des zweiten Tages unseres Aufenthaltes unsere Fahrt nach **Ulaanbaatar** an und erreichen die Hauptstadt am frühen Abend. Übernachten werden wir in einem komfortablen **Hotel** mit Europäischen Standard.

### 16.Tag

Vormittags besichtigen wir das **Gandan Kloster, die zentrale buddhistische Stätte der Mongolei**. Es beherbergte einst bedeutende buddhistische Schulen und Studienzentren für Astrologie und Medizin. Heute findet das Kloster langsam zurück zu seiner alten Glanzzeit als Zentrum der buddhistischen Lehre des Landes. Anschließend können wir das neue **Chinggis Haan Museum (Dschingis Chaan)** besuchen. Der restliche Tag bis zum Abendprogramm steht frei zur individuellen Gestaltung. Gerne zeigen wir Dir schöne Geschäfte, wo Du die Möglichkeit hast, Dir Andenken zu kaufen, oder geeignete andere Geschäfte fernab des touristischen Mainstreams.

Bei einer Folklore-Vorstellung am Abend erhältst Du die Gelegenheit, die traditionelle mongolische Musik wie den **Kehlkopfgesang**, die **Pferdekopfgeige** und den **Zam-Tanz** zu bewundern.

Den Abschluss der Reise feiern wir mit dem gesamten Team und allen Teilnehmer\*innen bei einem großen gemeinsamen Abendessen und verabschieden uns gegenseitig. Übernachten wirst Du im Hotel.

### 17. Tag

Nach dem Frühstück im Hotel bringt Dich der Fahrer zum **Flughafen** und gegen Mittag landest Du wieder in Deutschland.

### Hinweis:

*Eine Reise durch die Mongolei kann man nicht wirklich planen, so kann es immer wieder wetterbedingt und auch aus anderen unvorhergesehenen Gründen zu Änderungen kommen.*

*So passt die Reiseleitung die Pläne des Tages jeden Tag so an, dass es der gesamten Gruppe gut bekommt. Unserer Meinung nach ist es für das 'im Moment sein' und das 'ganz in der Mongolei sein' sehr sinnvoll, das eigene Handy zuhause zu lassen. Die Reiseleitung ist an den Orten, an denen es Empfang gibt, erreichbar, und das sollte genügen. Die Nummer wird vorab bekannt gegeben, so dass wirklich dringende Dinge aus der Heimat Euch erreichen werden können.*

*Genieße einmal mehr den Luxus der Unerreichbarkeit!*

*Generell empfiehlt es sich, das Nötigste mitzuführen. Während der Reise benötigen wir lediglich schlichte bequeme Kleidung, zusätzlich etwas Warmes und festes Schuhwerk. Da es nachts schon ziemlich kühl werden kann, ist ein dickerer Schlafsack ideal.*

*Tagsüber ist es jedoch sommerlich warm und eine Kopfbedeckung kann sinnvoll sein. Z.B. ein Tuch, welches gleichzeitig als Halstuch fungiert, wäre ideal.*

**Einfach und gut!**

## GLOSSAR

### **Baga Gazriin Tschuluu**

Dieses ist ein Naturschutzgebiet am nördlichen Rand der Wüste Gobi. Hier bietet sich uns eine Mondlandschaft aus Granitfelsen. Wildtiere, Gazellen, Steinböcke, Wildschafe sowie Mönchsgeier und andere Greifvogelarten sind hier zuhause.

### **Delgerhangai Uul**

Der lange Gebirgszug erhebt sich auf unserem Weg nach Ongiin Hiid inmitten der Wüste. Er ist einer der sieben heiligen Berge der Mongolei.

### **Elsen Tasarhai**

Elsen Tasarhai ist ein Teil der 80 km langen, 5 km breiten Sanddünen von **Mongol Els**, nahe **Hugnu Haan Uul**. Hier trifft der Ausläufer des **Hangai Gebirges** mit der vom Norden in den Süden laufenden Waldsteppe und der vorgeschobenen Halbwüste aufeinander. Diese einzigartige Kombination macht die Gegend so spektakulär.

### **Erdene Zuu**

Diese buddhistische Klosteranlage aus dem 16. Jahrhundert ist UNESCO-Weltkulturerbe. Die Klosteranlage ist mit eindrucksvollen weißen Mauern und 108 Stupas (= buddhistischen Sakralbauten) umgeben. Sie beherbergt wertvolle Statuen, Kostüme, Ritualmasken, religiöse Wandbemalungen, Relikte und andere Kunstwerke aus 500 Jahren buddhistischer Geschichte.

### **Gandan Kloster**

Das Gandan Kloster wurde 1835 im tibetischen Stil erbaut und wurde bald das Zentrum der buddhistischen Lehre in der Mongolei. Besonders sehenswert ist eine Statue des Bodhisattvas Avalokiteshvara.

### **Karakorum**

Karakorum wurde 1220 gegründet, nachdem das Mongolische Weltreich unter Chinggis Khaan (Dschingis Chaans) gigantische Ausmaße erreicht hatte und eine effektive Verwaltung über die eroberten Gebieten notwendig wurde. Trotz des traditionell nomadischen Lebensstils wurde damit ein fester Regierungssitz erschaffen. Schnell wurde aus der Hauptstadt eine florierende, internationale Metropole.

### **Hugnu Haan Uul**

Der Berg steigt aus der weitläufigen Halbwüste empor. Mit den angrenzenden Sanddünen Mongol Els, auch Elsen Tasarhai genannt, und der weitläufigen Steppe ist es ein einzigartiges Naturschauspiel. Das Terrain ist gut geeignet für leichte und mittelschwere Wanderungen.

### **Lamaismus/Lamas**

Darunter versteht man die vorwiegend im mongolischen, tibetischen und mandschu-tungusischen Raum verbreitete Form des Buddhismus und deren Gelehrte.

### **Tuwhun Kloster**

Dieses wurde 1653 erbaut und wird auch "Land der glücklichen Einsamkeit " genannt, da es als Zufluchtsort der Meditation des ersten buddhistischen Oberhauptes und des großen Künstlers Zanabasar diente.

### **Zagaan Suvraga**

Den Namen „Zagaan Suvraga“, der übersetzt "weißer Stupa" bedeutet, hat die lokale Bevölkerung den beeindruckenden Klippen – der 100 Meter breiten Felsformation aus Kalkstein – aufgrund ihrer Färbung gegeben. Die farbigen Schichten der Klippe zeigen verschiedene Zeitabschnitte ihrer mehrere Millionen Jahre zurückreichenden Geschichte an. Die erodierte Landschaft lag einst unter dem Meeresspiegel und enthält deshalb zahlreiche Fossilien und Muschelschalen. Die Felsen sind etwa 30 Meter hoch und erheben sich inmitten der Wüste Gobi.

## YOGALEHRERIN



Sarah IKEN

Ich bin die Reiseleiterin, 52 Jahre jung, zertifizierte, aber vor allem leidenschaftliche Pilates- u. Yogalehrerin. Ich verfüge über Erfahrungen in der Leitung und Organisation von Gruppenreisen im Ausland, in Europa und Deutschland; zu Wasser, in den Bergen oder an Land und dies nun schon seit über 30 Jahren. Zudem bin ich ganzheitliche Gesundheit-/ Schmerz- und Bewegungstherapeutin. Ich liebe es z.B. meine Leidenschaft für Yoga mit Abenteuer und Reisen im Geländewagen und in Mitten der Natur zu verbinden.

Du auch?

Dann komm` doch mit :)

ROUTENPLAN

