Reisedauer:
Anreise (1 Übernachtflug) + 14 Tage (13 Nächte)

Reisetermine:
25. August – 08. September 2025
(Die Reise startet in Ulaanbaatar, der Abflug aus Deutschland bzw. Europa sollte daher immer mindestens einen Tag zuvor erfolgen.)

Gruppengröße:
3 bis 6 Personen
(unter 5 Teilnehmern mit Aufpreis, siehe unten)

Reisepreis:
3.880 Euro p.P. inkl. Flug
Aufpreis unter 4 Teilnehmern:
380 EUR bei 4 TN
250 Euro Einzelzimmerzuschlag p.P.
(gilt nur für die zwei Übernachtungen in Ulaanbaatar)

im Preis enthalten:

alle Transfer vor Ort
(Flughafentransfer, Transport in russischen Minibussen auf Überlandfahrten und in klimatisierten Fahrzeugen in Ulaanbaatar)
Zugfahrt von Ulaanbaatar in die Wüstenstadt ***Sainschand***

2 Übernachtungen *in einem Drei- Sterne-Hotel in Ulaanbaatar,* ***2 Übernachtungen*** *in einem landesüblichen Jurten-Camp,* ***2 Übernachtungen*** *im Nomadenlager*
alle übrigen Übernachtungen in Zelten (Jede/r Teilnehmer/in erhält von uns ein eigenes Zelt.)

deutschsprachiger REISELEITUNG *und Begleitteam*
Anleitung der Yoga-Einheiten (englisch)

Vollpension in der Stadt
expeditionsartige Vollpension auf der Überlandtour

einfache Waschmöglichkeiten auf der Überlandtour

Sehenswürdigkeiten, Museen und Naturschutzgebiete lt. Reiseverlauf

Zelte und Filzmatten

nicht enthalten
internationaler Flug
alkoholische Getränke
Trinkgeld für das Begleitteam

SCHWIERIGKEITSGRAD:
leichte Wanderungen

MONGOLICA
Schützenstraße 33
53773 Hennef
+49 (0) 1522 207 9700
+49 (0) 1577 027 8128

RUNDTOUR durch die Wüste (YOGA-Einheiten)

IN DER WEITE DER WÜSTE

Die Weite der Wüste lädt Dich Tag für Tag ein, und mit jedem Atemzug spürst du die Freude dieser Weite. Es wird Dir leicht fallen, Schritt für Schritt Deiner wahren Natur näher zu kommen, loszulassen und mit frischen und klaren Gedanken Deinen Weg zu gehenÜbungen sind leicht, und wir praktizieren Yoga so, dass es für jeden, auch als Anfänger oder Anfängerin möglich ist. Wir werden täglich zusammen praktizieren, immer dann, wenn es sich anbietet und uns, Dir, der Reisegruppe und dem Tagesablauf guttut.

Die Rundtour startet bei **Hamriin Hiid**, einem Energiezentrum der südlichen Mongolei, einem Pilgerort der einheimischen Buddhisten. Von dort geht es durch die Stein- und Halbwüsten der südlichen Mongolei und den wunderbar bizarren Felsenformationen von **SENJIT Had, Ih Gazriin Tschuluu** und **Zagaan Suvraga**. Von der Halbwüste gelangen wir in die Grassteppe der Zentralmongolei. Es gestaltet sich eine sehr persönliche Reise, die in uns viele wunderschöne Momente und viele starke Eindrücke hinterlässt.

Auf der Tour begleitet uns ein einheimisches Team. Sie werden uns helfend zur Seite stehen. Das Gepäck und die Essensvorräte werden von einem Begleitfahrzeug befördert. Unsere Feldküche versorgt uns mit täglich wechselnden warmen Mahlzeiten.

Exemplarischer Reiseverlauf, Tagesablauf

1. Tag

Am Flughafen in **Ulaanbaatar** empfangen wir euch und fahren gemeinsam zu einem nahegelegenen, landestypischen Jurten-Camp in das Gebiet des Tereldsch **Nationalparks.**

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. Vielleicht finden wir einen schönen Platz für eine erste ruhigere Yoga-Einheit.

Die erste Nacht in der Mongolei verbringen wir in einer mongolischen Jurte (mongolisch 'Ger' genannt).

2. Tag

Gut ausgeruht steigen wir am Vormittag in den Zug und fahren entlang der Trasse der transsibirischen Eisenbahn Richtung Peking. **Nach 490 km steigen wir in Sainschand**, dem Zentrum der Provinz **Dorngobi** aus. Wir befinden uns mitten in der größten Steinwüste der Welt, der Wüste Gobi.

Wir werden von unserem Begleitteam am Zug abgeholt und übernachten hier in einem typischen Landhotel in **Sainschand**.

3. - 4. Tag

Nach dem Frühstück fahren wir in die 45 km entfernt liegende Klosteranlage **Hamriin Hiid.** Die Tempelanlage wurde im 18. Jahrhundert von einem bedeutenden, mongolischen Gelehrten errichtet. Sie ist Teil des Energiezentrums der Mongolei und daher eine wichtige Pilgerstätte für Buddhisten. Hier, vor Ort, gewinnen wir einen eindrucksvollen Einblick in die **buddhistischen Zeremonien und Rituale**. Ein Treffen mit einem buddhistischen Lama rundet die Erlebnisse dieses Tages ab. Sicherlich findet sich hier ein Platz für eine schöne Yoga-Einheit, in die Stille einzutauchen. Am Abend übernachten wir in einem landestypischen Jurten-Camp und übernachten in einer mongolischen Jurte.

Wir bleiben einen weiteren Tag an diesem wunderschönen Ort, um die Weite und Stille der Wüste zu geniessen und weitere Wanderungen zu unternehmen und mit einer Yoga-Einheit am Abend den Tag abzurunden.

5. - 6. Tag

Unsere nächste Station ist Felsenformationen mitten in der Steinwüste, die ca. 150 km nordöstlich von Hamriin Hiid liegen.

Mitten in der Wüsten schlagen wir unser Zeltlager auf und tauchen ein, in diese wunderbar bizarr wirkende Felsenlandschaft. Nachts schlafen wir unter dem einzigartigen Sternenhimmel der Wüste Gobi in unseren Zelten. In sternklaren Nächten können wir hier die Milchstraße sehen.

7. - 8. Tag

Heute starten wir am frühen Morgen gen Osten. Wir haben eine lange Strecke (ca. 260km) vor uns. Unser Ziel ist das Naturschutzgebiet **Ih Gazriin Tschuluu**. Hier können wir weitere wunderschöne Felsformationen aus Granitsteinen, verteilt über eine Strecke von 20 km, bestaunen. Die höchste Spitze erreicht 1700 m. Über diesen Ort werden viele interessante Geschichten erzählt. So haben sich früher Wegelagerer in den Höhlen der Felsen versteckt oder haben ihre Beute hier gelagert. Viele Höhlen tragen daher auch die Namen dieser 'guten Jungs', wie sie im Volksmund genannt wurden.

Wir verbringen einen weiteren Tag an diesem wunderbaren Ort, wobei wir die Gelegenheiten nutzen, ausgiebige Wanderungen zu unternehmen oder zu entspannen oder zu meditieren.

9. Tag

An diesem Tag fahren wir schon am frühen Morgen weiter durch die Wüste nach **Zagaan Suvraga** und kommen dort am frühen Abend an. 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.

10. - 12. Tag

Zagaan Suvraga ist der Wendepunkt unserer Reise. Nach einem ruhigen Vormittag fahren wir heute zurück gen Norden. Abends erreichen das Sommerlager einer befreundeten Nomadenfamilie. Vorbei an dem wunderschönen **Berg Zorgol Hairhan** gelangen wir in die weite Grassteppe der Zentralmongolei. Mitten in einer wunderbar sanft hügeligen Landschaft befindet sich das Nomadenlager, wo wir zwei Tage verbringen wollen.

Hier haben wir Zeit einmal innezuhalten und die Reise Revue passieren zu lassen, oder das Treiben im Sommerlager zu geniessen und in den Alltag der Nomaden einzutauchen.

Am dritten Tag fahren wir nach dem Mittagessen zurück nach Ulaanbaatar und erreichen Ulaanbaatar erst am Abend.

Zum Ende der Rundtour kommen wir zu einem Nomadenlager in der Grassteppe. Es ist eine wunderbare Gelegenheit den Alltag der Nomaden und die Einfachheit des nomadischen Alltags mitzuerleben. Die wunderbar offene, natürliche Art der Nomaden macht es den Moment zu geniessen und einfach dabei zu sein.

13.Tag

Vormittags besichtigen wir das **Gandan-Kloster**, die zentrale buddhistische Stätte der Mongolei. Der restliche Tag bis zur Abendvorstellung steht zur freien Verfügung.

Bei einer Folklore-Vorstellung am Abend haben wir 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 Teilnehmern bei einem großen gemeinsamen Abendessen.

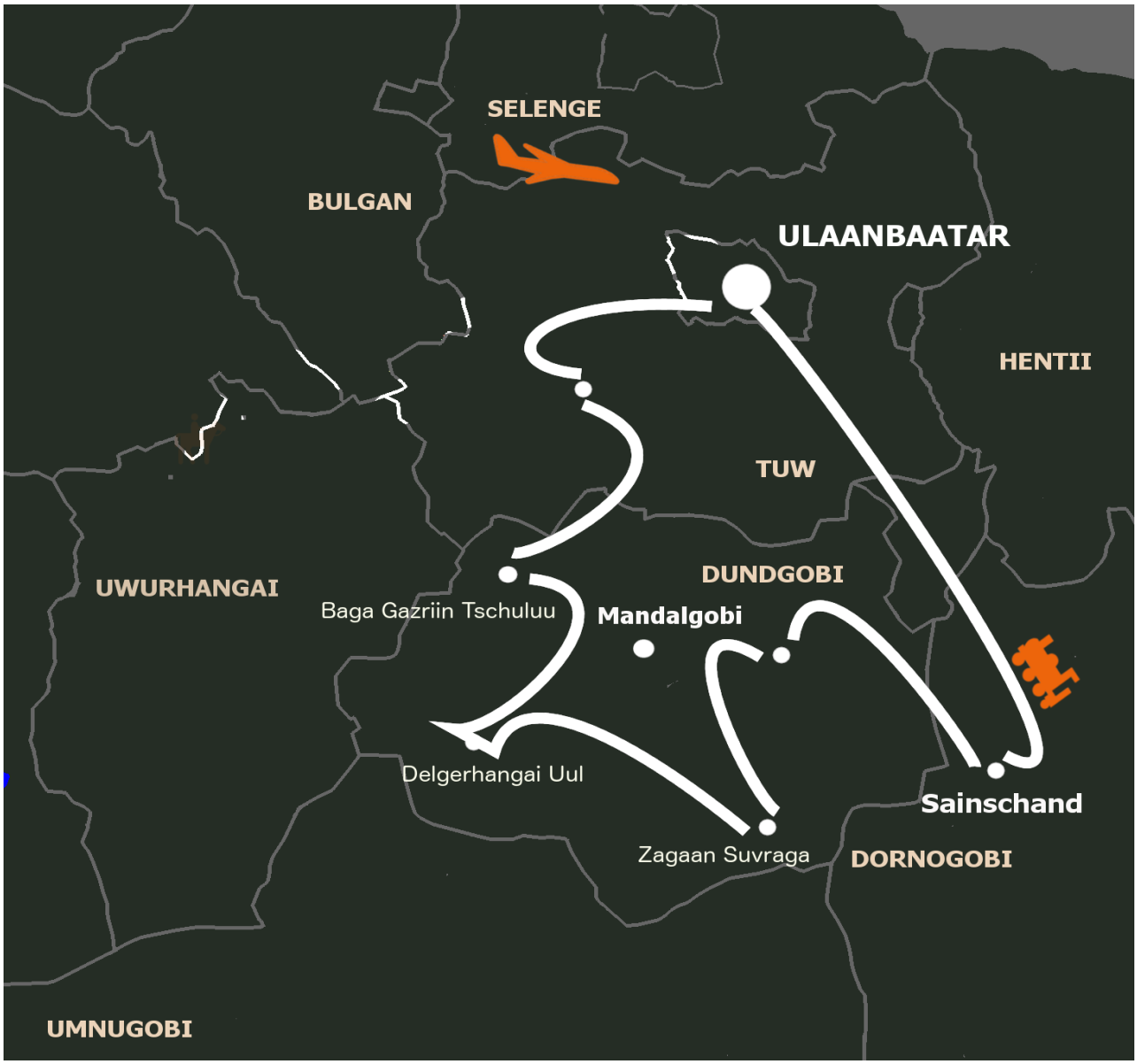
14. Tag

Nach dem Frühstück im Hotel bringen wir euch zum Flughafen, gegen Mittag landet ihr wieder in Deutschland.

Hinweis:

Eine Reise durch die Mongolei kann man nicht wirklich planen, so kann es immer wieder wetterbedingt aber auch z.T. pannenbedingt zu Änderungen kommen. So erlauben wir es uns, die Pläne des Tages jeden Tag so anzupassen, 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 seine SIM Karte zuhause zu lassen. Unser Guide ist an den Orten an denen es Empfang gibt erreichbar und das sollte genügen. Seine Nummer teile ich euch vorher mit und so können euch ganz wichtige Dinge aus der Heimat erreichen.

TOURENPLAN


SELENGE
BULGAN
ULAANBAATAR
HENTII
TUW
DUNDGOBI
UWURHANGAI
Baga Gazriin Tschuluu
Mandalgobi
Delgerhangai Uul
Sainschand
Zagaan Suvraga
DORNOGOBI
UMNUGOBI