



**Wayanad Kerala, Indien**  
*01.Feb - 13.Feb 2025*

Tauchen Sie ein in die wunderschöne Kultur Wayanads im Uravu Bamboo Dorf, das von atemberaubender Natur umgeben ist, genau richtig zum Entspannen und Erholen. Leben Sie mit der örtlichen Gemeinschaft und lernen Sie die Lebensweise durch Handwerk, Essen, Spaziergänge in der Natur und das tief verwurzelte Wissen über Ayurveda und Yoga kennen.

**Uravu Bamboo Groove** liegt auf dem malerischen Wayanad-Plateau, einem Teil des westlichen Ghats-Gebirges in Kerala, Südindien. Es handelt sich um ein nachhaltiges, umweltfreundliches, kommunales Resort, das die lokale Gemeinschaft einbezieht und ihr zugute kommt. Die drei Säulen des Projekts sind: gesellschaftliches Engagement, innovatives Design und Umweltfreundlichkeit.

**Aroga** bedeutet, unseren Körper und Geist in einen gesunden Zustand zu versetzen. Gehen Sie mit uns auf diese Reise - tauchen Sie tiefer in die Yoga-Praxis, ihre Philosophie und die Integration ins Leben ein – alles in der wunderschönen Naturumgebung der einladenden Gemeinde Thrikkaipetta.



### Informationen und Anmeldung

**Uravu Bamboo Groove**  
Thrikkaipetta P.O. Wayanad District  
Kerala India 673577  
[info@uravuecolinks.com](mailto:info@uravuecolinks.com)  
+91 974 522 6945  
[www.uravubamboogroove.com](http://www.uravubamboogroove.com)

**Gurdeepak Singh**  
Zentweg 17a, 3006 Bern  
Switzerland  
[info@aroga.ch](mailto:info@aroga.ch)  
+41 76 237 59 84  
[www.aroga.ch](http://www.aroga.ch)

## Ihre GastgeberInnen



L to R: Steffi, Gurdeepak, Corinne, Shalini (vorne), Sivaraj, Dhanya & Hussain

### Highlights

Leichte Wanderungen  
Vogelbeobachtung  
Outdoor Yoga  
Genüsse der Kerala Küche  
Kerala Kochkurs  
Ayurveda Behandlung & Anamnese  
Kreativarbeit mit Bambus  
Theyyam Festival  
Erholung am Strand  
Teeplantagen Besichtigung  
Yoga Philosophie  
Dorf & Gemeinschaft

# Retreatprogramm

01 - 13. Feb 2025

---

12 Nächte / 13 Tage

Kozhikode - Wayanad - Kannur - Kozhikode

## 01. Februar, Samstag: Kozhikode (Calicut) Anreise bis spätestens 17:00 Uhr



Kozhikode heisst uns willkommen! Den ersten Tag verbringen wir im Hotel um uns auszuruhen nach der Reise und die kulinarischen Genüsse in Kozhikode zu geniessen.

Die Stadt befindet sich an der Malabar Küste und ist bekannt als 'Stadt der Gewürze', ein Hauptumschlagplatz für Indische Gewürze.

## 02. Februar, Sonntag: Fahrt nach Wayanad. Uravu Bamboo Groove heisst uns willkommen.

Wir beginnen den Tag mit einem feinen Frühstück und der offiziellen Vorstellung der Teilnehmenden in Kozhikode. Anschliessend geht es auf die gemeinsame Reise in einem Minibus. Nach unserer Ankunft im Resort geniessen und erkunden wir die wunderschöne Umgebung bei einem Spaziergang. Wir sind gespannt auf das Kokosnusspflücken und geniessen unser Willkommens-Dinner.



(Foto: Outdoor-Platz für Yoga, Uravu Bamboo Groove)

### 03. Februar, Montag : Yogatheorie und Philosophie, Ayurveda & Analyse, Vogelbeobachtungen im Dorf, Grillieren

Yogaübungen am Morgen - nach dem Frühstück Austausch über Yoga Philosophie - Vogelbeobachtungen beim Dorfspaziergang und Zmittag in einem Farmhaus - Anschliessend Einführung zu Ayurveda und Analyse im Ayurveda Zentrum - "Bamboo Cooking" & Grillieren mit abendlichem Lagerfeuer.



*(Foto: Ayurveda Zentrum, 10 Min Gehzeit vom Uravu Bamboo Groove Resort)*

### 04. Februar, Dienstag: Yoga, Wandern mit ortskundigem Führer, Ayurveda und das ganz besondere Adivasi-Dinner

Wir beginnen mit Yogaübungen. Nach dem Frühstück wandern wir mit einem ortskundigen Führer in der näheren Umgebung - Ayurvedabehandlungen - Adivasi Dinner (eine ganz besondere regionale Köstlichkeit).



*(Photo: Eine typische Kerala Mahlzeit wird auf einem Bananenblatt serviert und mit den Händen gegessen. Ein traditionelles Menü bei ganz besonderen Anlässen kann bis zu 2-3 Dutzend Gerichte umfassen.)*

**05. Februar, Mittwoch: Wandern in den Katukunnu Hills, Yoga, Shopping in Kalpetta, Ayurveda-Behandlungen**

Heute nach dem Frühstück wandern wir in den Kattukunnu Hills. Praxis der Yogaübungen unterwegs - Auf dem Rückweg machen wir einen Stopp in Kalpetta zum Shopping - Abends Ayurvedabehandlungen.



*(Photo: Wayanad ist berühmt für seine Gewürze. Shops in der Region verkaufen diese zu günstigen Preisen. Die Region ist auch bekannt für ihr Handwerk, das die lokalen Gemeinden unterstützt.)*

**06. Februar, Donnerstag: Yoga, Kreativworkshop mit Bambus & Malerei, Kerala Kochkurs, Kulturprogramm, Ayurveda-Behandlungen**

Wir starten mit Yogaübungen in den Tag. Nach dem Frühstück sprechen wir über Yoga Philosophie. Anschliessend Kreativworkshop mit Bambus & Malerei - Wir erhalten eine Einführung zu den Gewürzen der Kerala Küche und nehmen am Kochkurs teil. Am Abend erwartet uns ein kulturelles Programm angeboten durch die Einwohner des Dorfes im UBG Resort.





## **07. Februar, Freitag: Yoga, Eddakal Caves , Heimatmuseum, Teeplantage**

Yogaübungen am Morgen. Nach dem Frühstück besuchen wir die prähistorischen Eddakal Caves Höhlen und das Heimatmuseum von Wayanad sowie die Teeplantage in der Nähe.

*(Foto: Wayanad ist nicht nur bekannt für seine Teeplantagen, sondern auch für seinen Kaffeeanbau.)*



## **08. Februar, Samstag: Yoga, Besichtigung örtlicher Kunstteliers, Mittagessen in einem Farmhaus, Ayurveda, Lagerfeuer und Abschiedsessen**

Yogaübungen am Morgen. Nach dem Frühstück besuchen wir örtliche Kunstteliers und wir nehmen unser Mittagessen in einem Farmhaus ein. Ayurveda Behandlungen. Am Abend feiern wir Abschied mit einem feinen Abendessen und Lagerfeuer.

*(Foto: Korbflechterin bei der Bambuskorbherstellung)*





### **09. Februar, Sonntag: Yoga, Fahrt nach Kannur & Ankunft im Sea-Shell Resort**

Letzte Yogapraxis im UBG. Nach dem Frühstück begeben wir uns auf die Fahrt nach Kannur. Nach dem Check-in im Sea-Shell Resort genießen wir den wunderschönen Strand.

### **10. - 12. Februar, Montag: Yoga Theorie und Philosophie, Entspannen am Strand, Besichtigung von Kannurs Handweberei, Theyyam Festival**

Yogapraxis am Morgen - Entspannen am Strand und Schwimmen im Meer. Später besichtigen wir Kannurs Genossenschaft für Handweberei - wo wir sogar eine handgemachte Yogamatte als Souvenir erstellen können. Ebenso besichtigen wir das bekannte Theyyam Festival.



*(Foto: Theyyam ist eine rituelle Kunstform, die die Geschichten des Staates Kerala erzählen mit Tanz, Schauspiel und Musik.)*

### **13. Februar, Donnerstag: Abfahrt**

Nach dem Frühstück Check-out geplant.



**PREIS: CHF 2990.-** bei mindestens 6 Teilnehmenden;  
max. Zahl 10 Teilnehmende

- **Anzahlung bei Anmeldung: CHF 700.-**
- **Frühbuchung bis 15.Mai 2024 oder Anmeldung als Paar/zwei Personen:**
- **Rabatt von CHF 250.-**

**Inbegriffen:**

- Preis beinhaltet 12 Übernachtungen mit lokalen indischen Mahlzeiten & alkoholfreien Getränken während der Mahlzeiten - Willkommens- und Abschiedsessen & spezielles lokales 'tribal dinner'
- Unterbringung in Doppelzimmern in Kohzikode, Kannur und Uravu Bamboo Groove (in EZ auf Anfrage)
- Unterbringung im Einzelzimmer im Homestay (örtliche Gastfamilie) in der Nähe des Uravu Bamboo Groove
- Transport vom Flughafen und zurück zum Flughafen
- Transport im Inland mit privatem Bus, Taxi, wie im Programm ersichtlich
- Lokale FührerInnen, Eintrittsgelder für Sehenswürdigkeiten laut Programm und Festival
- Ayurveda Konsultation
- 2 Ayurveda Behandlungen
- Kerala-Kochkurs
- Kreativ-Workshop und Mal-Workshop
- Yogaklassen
- Photos werden auf der ganzen Reise gemacht und geteilt



## **Nicht inbegriffen:**

- Trinkgeld
- Zusätzliche Ayurveda Behandlungen
- Flug nach Indien und zurück
- Persönliche Ausgaben und Einkäufe

\* **Änderungen sind nicht geplant, aber können möglich sein je nach Konditionen vor Ort. Die Teilnehmenden werden zeitnah darüber informiert.**

## **GESCHÄFTSBEDINGUNGEN**

Aroga Yoga bietet Reisen mit kleiner Gruppengrösse an bei denen wir uns persönlich um jede teilnehmende Person kümmern können. Daher sind wir bei den Stornobedingungen darauf angewiesen, dass wir die Kosten, die bei unerwarteter Stornierung entstehen, mit den Teilnehmenden teilen.

Während der ganzen Reise bietet Aroga Yoga in Zusammenarbeit mit Uravu Ecolinks/ Uravu Bamboo Groove verschiedenste Dienstleistungen von Transport, Verpflegung, Unterkunft, Ausflüge etc. an.

## **STORNIERUNG DURCH DIE TEILNEHMENDEN**

1. Die Anzahlung von CHF 700.- wird nicht rückerstattet, aber kann an eine Ersatzperson weitergegeben werden.
2. Die Restzahlung ist fällig bis 01. Oktober, 2024.

Schriftliche Stornierung:

- Vor dem 01. November 2024, 100% Rückerstattung abzüglich der Anzahlung
- Vor dem 01. Dezember 2024, 50% Rückerstattung abzüglich der Anzahlung
- Vor dem 01. Januar 2025, 20% Rückerstattung abzüglich Anzahlung
- nach dem 01. Januar 2025, keine Rückerstattung

## **VERSICHERUNG**

Wir empfehlen allen Reisenden passende Versicherungen für die Reise abzuschliessen, die optimale Deckung für Gepäck, Stornierungen, Abbruch der Reise, Krankheit, Unfall und Notfall (für Behandlungskosten und evtl. Rücktransport / Flug nach Hause) beinhalten. Auch wenn die Wahrscheinlichkeit gering ist, ist es besser auf der sicheren Seite zu sein und für den schlimmsten Fall versichert zu sein.

## **TOURISTEN VISA**

E-Visas können nun für viele Länder im voraus online erworben werden.

Unter diesem Link finden Sie das e-tourist-Visum für Indien:

<http://www.e-touristvisaindia.com>

# Kulturtrip, Yoga & Ayurveda Retreat, Kerala, India

01. - 13. Februar 2025

## Anmeldung

Name, Vornamen (wie im Reisepass)

\_\_\_\_\_

Zweite Person: Name, Vorname (wie im Reisepass):

\_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum (Zweite Person): \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Stadt: \_\_\_\_\_ Land: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Kontakt im Notfall: Name der Person & Telefonnummer:

\_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_

Information zu gesundheitlichen Beschwerden, z.B. auch vegetarische Ernährung und Allergien:

\_\_\_\_\_

Weitere:

\_\_\_\_\_

**Haftungsausschluss: Ich bin in gutem gesundheitlichen Zustand um diese o.g. Reise zu unternehmen.**

**Ich habe die Geschäftsbedingungen gelesen und verstanden und akzeptiere sie hiermit.** Ich spreche die Reiseleitung von Aroga Yoga und Uravu Ecolinks/Uravu Bamboo Groove von allen Ansprüchen, Schäden, Leistungsausfällen und Klagegründen frei, die während/durch die Teilnahme an der Reise entstehen sollten.

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Unterschrift (Zweite Person): \_\_\_\_\_

Ort & Datum: \_\_\_\_\_

### **BANK VERBINDUNG**

ArogaYoga Ahuja

Bank:Post Finance

Konto-Nr.:61-773800-1

BIC: POFICHBEXXX

IBAN:CH62 0900 0000 6177 3800 1