


Yoga und Wandern in Nepal


Verbinden Sie sanftes Yoga und Trekking im wunderschönen Himalaya


Begeben Sie sich mit uns auf ein spektakuläres Reiseabenteuer in die landschaftliche Schönheit des Himalayas. Meditation, Pranayama und sanfte Asanas inmitten eines grandiosen Hochgebirgspanoramas. Der Khopra Danda Trek ist ein Wanderweg abseits der ausgetretenen Pfade. Das Wandergebiet befindet sich in der berühmten Annapurna-Region, eine der schönsten und bemerkenswertesten Gebiete Nepals.


AUF EINEN BLICK


 15 Tage

 ab CHF 3'180.-

 Yoga Wandern

 Gruppenreise (4-8 Teilnehmer*innen)

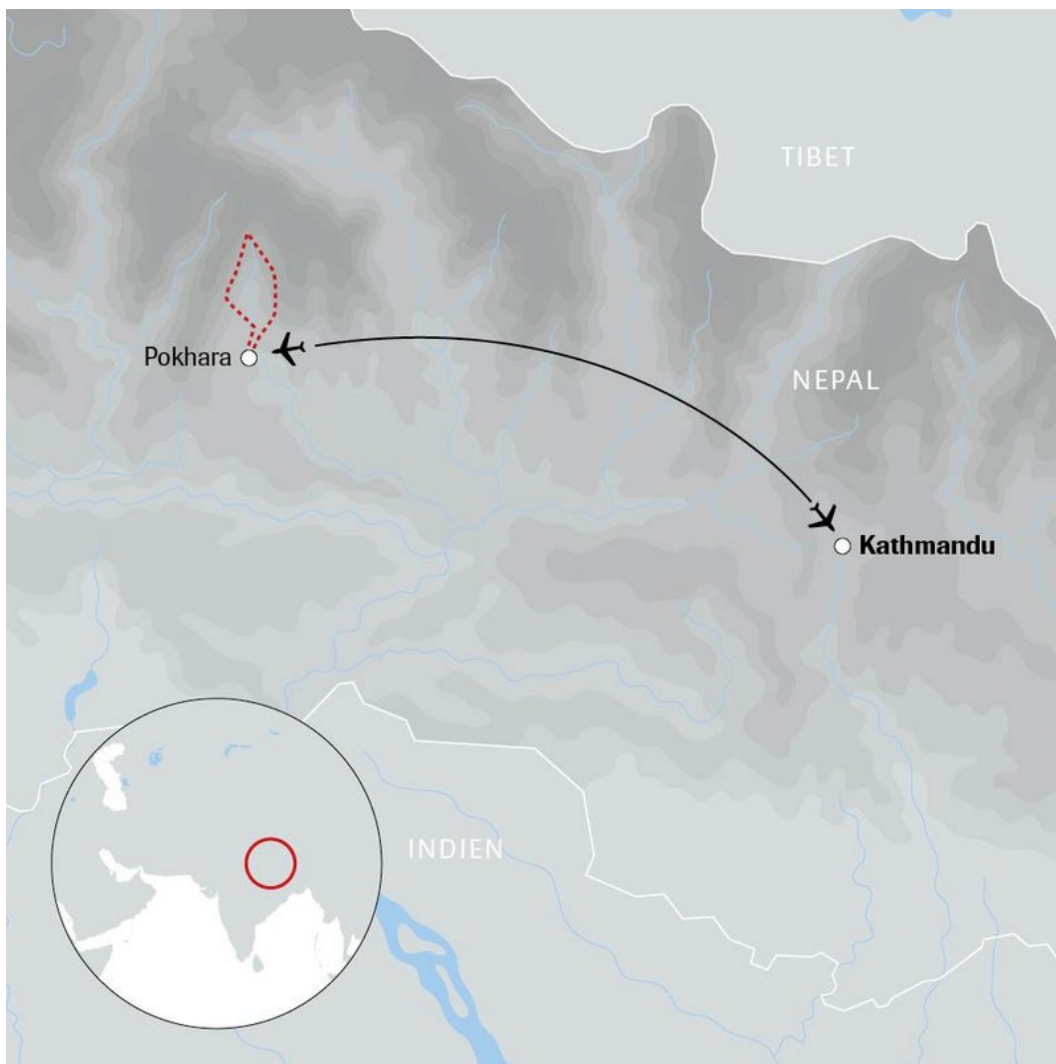
 Deutschsprachige Reiseleitung/Yogalehrerin

-  • Yoga, Meditation und Pranayama inmitten einer gewaltigen Hochgebirgsszenerie
- Panoramaflyg von Kathmandu nach Pokhara und zurück mit Blick auf die ganze Annapurna-Kette
- Der noch wenig besuchte Muldai Peak sowie der bekannte Poon Hill
- Grossartige Aussichten auf die mächtigen 8'000er Annapurna und Dhaulagiri
- Nepalesisches Dorfleben mit einzigartiger Kultur
- Blühende Rhododendronwälder bei der April-Reise
- Trekkingleitung und Yoga-Unterricht mit der Schweizer Yoga-Lehrerin und Nepal-Expertin Alexandra Fender-Rother

Reisedaten

| | | |
|-------------------------|---------|-------------|
| 24.10.2026 - 07.11.2026 | Buchbar | CHF 3'180.- |
| 30.10.2027 - 13.11.2027 | Buchbar | CHF 3'180.- |

Reiseroute



Reiseprogramm

1. Tag: Ankunft in Kathmandu nach individueller Anreise

Transfer durch den lokalen Partner (Arjun Karki oder Sunil Dewan) vom Flughafen Kathmandu ins Hotel. Abends treffen Sie Alexandra und die anderen Teilnehmer zum gemeinsamen Abendessen und besprechen mit Alexandra und ihrem Guide die bevorstehende Reise. Übernachtung im ruhig gelegenen Hotel Vaishali in Kathmandu.

Fahrzeit vom Flughafen ca. 30 bis 40 Min.

2. Tag: Kathmandu / Stadtbesichtigung (F/-/-)

Nach dem Frühstück werden Sie für die Stadtbesichtigung abgeholt. Mit einem erfahrenen Stadtführer besuchen Sie die berühmte Stupa Boudanat - sie ist für Pilger von sehr grosser Bedeutung. Rund um die Stupa kann man gemütlich verweilen und dem Treiben zuschauen. In einem der vielen Restaurants mit teils sehr schönen Dachterrassen werden Sie zu Mittag essen. Anschliessend fahren Sie mit Ihrem Guide zur hinduistischen Tempelanlage Pashupatinath. Dies ist Nepals heiligster hinduistischer Pilgerort. Hier werden alle im Kathmandu-Tal verstorbenen Hindus verbrannt und ihre Asche ins Wasser gestreut. Am Nachmittag besuchen Sie die Swayamboudnath. Diese Sehenswürdigkeit liegt auf einem Hügel mitten im Kathmandu-Tal. Hier steht eine Stupa, ein Tempel und ein Kloster, welches sowohl für Hinduisten als auch für Buddhisten von grosser Bedeutung ist. Der Tempel wird auch „Affentempel“ genannt, da hier sehr viele Affen frei umherspringen.

3. Tag: Flug Kathmandu-Pokhara und Fahrt zum Ausgangspunkt, Start Wanderung (F/M/A)

Freuen Sie sich auf einen grandiosen Panoramaflug und geniessen Sie wunderschöne Aussichten auf die Annapurna Kette. Danach eine 90-minütige Autofahrt nach Phedi, dem Ausgangspunkt für unser Trekking. Nachdem das Gepäck an die Träger verteilt wurde, gehts los. Wir wandern gemeinsam mit unserem Guide und Träger über einen Bergkamm, durchqueren unberührte Rhododendronwälder und passieren kleine Siedlungen. Nach rund 1.5 Stunden erreichen wir Dhampus, wo wir unser Mittagessen einnehmen. Danach wandern wir nochmals rund 2 Stunden bis nach Pothana. Wir geniessen grossartige und spektakuläre Aussichten auf die Eisriesen der Annapurna-Kette. Ferner wandern wir heute auf einem Teilstück des beliebten Annapurna-Trekkings. Am Endpunkt je nach Wetter und Befindlichkeit eine kleine, wohltuende Yogaeinheit, Meditation oder Atemübungen. Ein abwechslungsreicher, erfüllender Tag.

Flugzeit 25 Minuten.

Fahrzeit ca. 30 bis 40 Min. / Wanderzeit 3 bis 4 Std.

4. Tag: Pothana - Landruk (F/M/A)

Nach einem ausgiebigen Frühstück beginnt das Trekking mit einem gemächlichen Anstieg. Nach ungefähr 1.5 Stunden erreichen wir den Ort Deurali, von wo wir erstmalig den über 8'000 Meter hohen Dhaulagiri sehen können. Es geht weiter nach Bichuk zum Lunch. Anschliessend folgen wir einem ebenen Pfad und erreichen nach ca. 2 Stunden den heutigen Zielort Landruk auf 1.600m, eine grössere Ansiedlung des Gurung-Stammes. Yoga, Meditation oder Pranayama je nach Wetter/ Temperatur vor dem Frühstück, unterwegs oder am Endpunkt.

Wanderzeit 4 bis 5 Std. / Höhenmeter +310 m, -660 m

5. Tag: Landruk - Ghandruk (F/M/A)

Morgens geht es zunächst während rund 45 Minuten steil bergab durch Reisfelder nach Modi Khola, wo wir den Fluss überqueren. Im Anschluss wandern wir für ca. 2 bis 3 Stunden bergauf nach Ghandruk, dem grössten Gurung-Ort der Gegend. Hier haben wir einen sehr schönen Ausblick auf die Giganten der Annapurna-Kette, den Machhapuchhre, auch gern "Mount Fishtail" genannt, den Gangapurna und weitere Eisriesen. Für den Nachmittag bietet sich ein Besuch im Gurung-Museum

sowie der Kontakt zur lokalen Bevölkerung an. Yoga, Meditation oder Pranayama je nach Wetter/ Temperatur vor dem Frühstück, unterwegs oder am Endpunkt.

Wanderzeit 4 bis 5 Std. / Höhenmeter +800 m, -400 m

6. Tag: Ghandruk - Tadapani (F/M/A)

Gegen Mittag erreichen wir Bhaisikharka, eine kleine Siedlung mit wenigen Unterkünften. Nach der Mittagspause geht es durch einen malerischen Wald bergauf nach Tadapani. Yoga, Meditation oder Pranayama je nach Wetter/ Temperatur vor dem Frühstück, unterwegs oder am Endpunkt.

Wanderzeit 3.5 bis 4 Std. / Höhenmeter +780 m, -150 m

7. Tag: Tadapani - Dobato (F/M/A)

Gut gestärkt machen wir uns nach dem Frühstück an den Aufstieg nach Dobato auf 3'420 Meter über Meer. Dabei gehen wir durch beeindruckende Rhododendronwälder und, mit etwas Glück, erhaschen wir den einen oder anderen Blick auf die lokale Fauna. Yoga, Meditation oder Pranayama je nach Wetter/ Temperatur vor dem Frühstück, unterwegs oder am Endpunkt.

Wanderzeit 5 bis 5.5 Std. / Höhenmeter +820 m, -30 m

8. Tag: Dobato - Muldai Peak (optional) - Dobato - Chistibung (F/M/A)

Heute heisst es, frühzeitig aufzustehen. Vor dem Frühstück begeben wir uns auf den 45-minütigen Aufstieg zum Muldai Peak auf 3'640 Meter über Meer. Es lohnt sich, denn von hier erleben wir den Sonnenaufgang mit Blick auf über 25 Bergriesen, wie etwa die Annapurna-Gruppe, den Dhaulagiri und viele mehr. Nach unserer Rückkehr folgt das Frühstück, bevor wir während 2 bis 3 Stunden zum Lunch nach Bayli Kharka und danach nochmals 2 bis 3 Stunden zum Etappenort Chistibung wandern. Yoga, Meditation oder Pranayama je nach Wetter/ Temperatur am Endpunkt.

Wanderzeit ohne Muldai Peak 4 bis 5 Std. / Höhenmeter +300 m, -740 m

Wanderzeit mit Muldai Peak 6 bis 7 Std. / Höhenmeter +550 m, -990 m

09. Tag: Chistibung - Khopra Danda (F/M/A)

Ein wiederholt aussichtsreicher Tag mit stets sanften Aufstiegen. Yoga, Meditation oder Pranayama je nach Wetter/ Temperatur vor dem Frühstück, unterwegs oder am Endpunkt. Die Übernachtung auf Khopra Danda macht nur Sinn, wenn das Wetter klar und nicht wolkig ist. Sollte die Wetterprognose unbefriedigend sein, werden wir bereits heute nach Swanta Village absteigen. Diesen Extratag würden wir in Pokhara nehmen und im komfortablen 4* Hotel Kantipur übernachten. Für diese extra Hotelübernachtung würde ein Aufpreis in bar vor Ort von USD 28 pro Person anfallen.

Wanderzeit 4 bis 5 Std. / Höhenmeter +850 m, -150 m

10. Tag: Khopra - Swanta Village (F/M/A)

Ein panoramareicher Wandertag mit Blick auf die grandiose Annapurna Kette. Swanta ist ein sehr kleines, aber farbenfrohes Dörfchen auf 2'200 Meter über Meer. Da die Beine vom Abstieg voraussichtlich ein wenig "schwer" sein könnten, wird der Fokus beim Yoga auf viel Dehnen gelegt.

Wanderzeit 5 bis 6 Std. / Höhenmeter +40 m, -1500 m

11. Tag: Swanta - Ghorepani (F/M/A)

Erneut ein schöner und erlebnisreicher Wandertag mit grandiosen Ausblicken. Yoga, Meditation oder Pranayama je nach Wetter/ Temperatur vor dem Frühstück, unterwegs oder am Endpunkt.

Wanderzeit 5 Std. / Höhenmeter +750 m, -100 m

12. Tag: Ghorepani - Poon Hill (optional) - Ulleri (F/M/A)

Heute heisst es sehr früh aufstehen: Wir besteigen mit unserem Guide noch vor dem Frühstück während 60-80 Minuten den Poon Hill auf 3'232 Meter über Meer. Ein fantastisches Bergpanorama im Angesicht des über 8.000m hohen Dhaulagiri ist bei schönem Wetter garantiert. Der

Sonnenaufgang und die Aussicht auf Dhaulagiri, Tukucho Peak, Machhapuchhare und die Annapurna Massive ist einfach grandios! Alle Mühen des Aufstiegs sind innert wenigen Momenten vergessen! Dieses Panorama ist ein Erlebnis, das bestimmt noch lange in Erinnerung bleiben wird. Zurück in der Lodge steht für uns ein leckeres Frühstück bereit. Gestärkt wandern wir gemeinsam durch hübsche Rhododendronwälder hinunter nach Ulleri.

Wanderzeit ohne Poon Hill 4 bis 5 Std. / Höhenmeter +40 m, -900 m

Wanderzeit mit Poon Hill 6 Std. / Höhenmeter +400 m, -1300 m

13. Tag: Ulleri - Hille - Pokhara mit dem Auto (F/-/-)

Heute heisst es Abschied nehmen von einem wunderschönen, aussichtsreichen Trekking. Gemeinsam mit unseren Trägern und Guide fahren wir während rund 2 Stunden in einem Kleinbus nach Pokhara. Pokhara, gelegen am wunderschönen Phewa See, ist nach Kathmandu die zweitgrösste Stadt Nepals. Hier können wir bei einem feinen Cappuccino und leckerem Kuchen unsere Seele baumeln lassen. Hier ist zudem ein idealer Ort, um typische Nepal-Souvenirs zu kaufen. In Pokhara übernachten wir im komfortablen Hotel Kantipur.

Wanderzeit 2 bis 2,5 Std. / Fahrzeit ca. 2 Std.

14. Tag: Panoramaflug Pokhara - Kathmandu (F/-/-)

Nach dem Frühstück werden wir abgeholt und mit dem Auto zum Flughafen Pokhara für den 30 minütigen Rückflug gefahren. Gerne laden wir Sie am Nachmittag ein, die Lodge von Rother Nepaltrekking am Stadtrand von Kathmandu zu besuchen. Sie bekommen dabei einen sehr authentischen Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie. Ein Gast sagte vor einige Zeit dazu: DAS war das Erlebnis unseres Lebens.

Flugzeit 30 Minuten

15. Tag: Rückreise in die Schweiz oder individuelle Weiterreise (F/-/-)

Heute heisst es Abschied nehmen. Transfer zum Flughafen oder individuelle Weiterreise.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Im Preis inbegriffen

- Stadtbesichtigung Kathmandu mit erfahrenem Stadtführer
- Flug Kathmandu-Pokhara-Kathmandu inkl. Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Autofahrt Pokhara-Phedi/ retour
- Hotelübernachtungen im Doppelzimmer im Hotel Vaishali in Kathmandu
- Hotelübernachtungen im Doppelzimmer im Hotel Kantipur in Pokhara
- Alle Übernachtungen im Doppelzimmer in Lodges während des Trekkings (Einzelzimmer nicht möglich)
- Vollpension während des Trekkings (morgens, mittags und abends Auswahl aus verschiedenen Speisen)
- Frühstücksbuffet in Kathmandu und Pokhara
- Bewilligungen und Eintritte
- 1 Tee zu den Mahlzeiten während des Trekkings
- Träger für Ihr Hauptgepäck während des Trekkings
- Yoga-Lektionen mit Alexandra Fender-Rother
- Transfer und Besuch unserer Lodge am Stadtrand von Kathmandu und authentischer Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Im Preis nicht inbegriffen

- An- und Rückreise nach/von Kathmandu
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Visum
- Trinkgelder sowie persönliche Ausgaben
- Annullationskostenversicherung und SOS-Schutz

Preise

- Preis pro Person im Doppelzimmer MIT YOGA CHF 3'175.-
- Preis pro Person im Doppelzimmer OHNE YOGA CHF 2'980.-
- Einzelzimmerzuschlag im Hotel in Kathmandu und Pokhara (pauschal) CHF 280.-
- Zuschlag Kleingruppe bei 3 bis 4 Personen CHF 380.-
- Zuschlag Kleingruppe bei 5 bis 6 Personen CHF 280.-

Hinweise

Gruppenzusammensetzung

Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit Rother Nepaltrekking durchgeführt. Alle Teilnehmer*innen kommen aus dem deutschsprachigen Raum.

Trekking

Gute Grundkondition für Wanderungen bis zu 5 Stunden auf einfachen, gut ausgebauten Wegen.

Mit 1 bis 2 längeren Etappen von 6 bis 7 Stunden. Es entspricht T1/ T2 der SAC Wanderskala. Bitte beachten Sie die Angaben der Höhenmeter pro Tag. Das Hauptgepäck wird während der Trekkings getragen, Sie tragen lediglich Ihren Tagesrucksack. Für die Wanderungen steht der ganze Tag zur Verfügung, jede Teilnehmer*in kann im eigenen Tempo wandern, es sind immer 2 Guides dabei. Es werden ausreichend Tee-Stops eingelegt, Ankunft bei der nächsten Lodge jeweils um die Mittagszeit.

Yoga

Diese Reise eignet sich für Yoga-Anfänger*Innen sowie Fortgeschrittene. Die Intensivität der Übungen wird individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst, die Übungen sind grundsätzlich aber sehr sanft. Yoga wird bei dieser Reise stets im Freien praktiziert. Anders als bei uns in Europa stehen bei dieser Tour nicht die körperbetonten Asanas im Vordergrund, sondern tiefe Meditationen und Atemübungen.

Diese Reise wird auch als reine Trekking-Tour angeboten. Es kann somit sein, dass nicht alle Teilnehmer*innen während der Reise Yoga praktizieren. Die Yoga-Einheiten finden ab einer Mindestanzahl von 2 Personen statt.

Yogalehrerin [Alexandra Fender-Rother](#)

Als Yogalehrerin zeichnet Alexandra ihre langjährige Erfahrung und auch ihr hoher Qualitätsanspruch aus: «Der Fokus liegt auf dem Wohlbefinden aller Teilnehmenden. Meine Yoga- und Wander-Angebote überzeugen mit Bodenhaftung und viel Erfahrung durch eigenes Erleben und Durchleben». Eine weitere Passion ist Nepal. Auf verschiedenen Reisen ins Himalaya-Gebiet entwickelten sich tiefe Freundschaften und eine grosse Verbundenheit zu diesem besonderen Land mit seinen liebenswürdigen Menschen. Daraus ist rother Nepaltrekking entstanden - führender Schweizer Anbieter von Trekkingtouren nach Nepal, Mustang und Dolpo. Alexandra ist Geschäftsinhaberin von rother Nepaltrekking sowie von Alexandra Yoga. Ihr persönliches Credo: «Yogis aller Alters- und Erfahrungsstufen mit besonderen Momenten und Erlebnissen in der Natur zu begeistern.»

