



Echt Burma! off the beaten track
buddhistische Kultur - zauberhafte Natur - Herzlichkeit pur
Gelebtes Kunsthandwerk und Flussfahrten - unvergesslich!



Première: Burma & Yoga
Reise, Abenteuer & Verlängerung am Meer

02.2. - 13.2.2020 mit Burma-Kennerin Sandrina
Yangon - Maymyo - Trekking - Mandalay - Monywa - Chindwin - Bagan

14.2. - 21.2.2020 Yoga mit Monika. Relax & Genuss
Bagan - Gwa, Paradies am Meer - Yangon

Gruppengröße: 8 bis max. 10 Gäste. Fr. 5'270 / DZ

Detailliertes Reiseprogramm unter:
www.sandrina-rempfler.com www.medical-yoga-spirit.ch

Freitag, 31. Januar - Samstag, 1. Februar 2020

Anreise bis Yangon

Gemeinsame Anreise oder individuell, beides ist möglich. Ich empfehle am Vortag anzureisen. Transfer auf Wunsch. Offizieller Beginn ist am Sonntag! Das hippe Stadt-Hotel ist zentral, ein idealer Treffpunkt.

Sonntag, 2. Februar 2020

Yangon

Start der Reise! Eintauchen ins quirlige, lebendige, exotische Down Town! Zu Fuss entdecken wir Märkte und historische Bauten. Die weltgrösste buddhistische Tempelanlage ist ein erster Höhepunkt.

Montag, 3. Februar - Mittwoch, 5. Februar 2020

Maymyo, Trekking im Shan

Per Inlandflug nach Mandalay, per Mini-Bus rauf ins hügelige Shan Gebiet. Szenenwechsel. Maymyo. Das langsame Städtchen, das die Briten schon liebten. Ankommen. Das gemütliche Entdecken zu Fuss bringt Dich durch traumhafte Landschaften in eine andere Welt. Wir kehren ein in einfache Stuben und spüren Gastfreundschaft, die berühren. Unsere Trekking-Team kocht (fein) für uns. Eine Nacht privat oder im buddhistischen Wald-Kloster. Die herzlichen Begegnungen werden Dir unvergesslich bleiben. Unser Mini-Bus hilft, dass wir den historischen Zug irgendwo erwischen (kein wirklicher Fahrplan :-)) Ob mit dem holprigen Zug oder anderen lustigen Transportmitteln ... es geht zurück nach Maymyo.

Donnerstag, 6. Februar - Samstag, 8. Februar 2020

Mandalay und Irrawaddy River

Königstadt Mandalay ist unsere Basis und das gediegene Hotel ein schöner Rückzugsort! Wir erkunden das Zentrum vom Buddhismus und Kunsthandwerk, wie beeindruckende Marmor Arbeiten, geschickte Holzschnitzereien, Jade, handgeschlagene Goldplättchen bis wunderschöne Seiden-Webereien. Dazwischen mit privatem Boot auf dem grandiosen Irrawaddy die Umgebung entdecken ... längste Teak-Brücke der Welt und heilige Stätten werden Höhepunkte sein. Mandalay ist eindrücklich und lohnt sich zu Kennen! Unser "Mandalay-Man" zeigt uns seine (und meine)Lieblingsorte!

Sonntag, 9. Februar 2020

Monywa

Auf einer zauberhaften Fahrt ins Innere Myanmar. Monywa ist unspektakulär spektakulär. Abwechslungsreich ist das Auto-Fahren, wie Fernseh-Schauen, nur überraschender! Immer wieder Pausen für bunte Märkte, idyllische Orte und was wir grad im Moment entdecken! Abends im gediegenen Bungalow Hotel die Füsse in die Luft werfen, vielleicht ein abendlicher Schwumm im Pool?

Montag, 10. Februar 2020

Chindwin River

Meine ganz persönliches Highlight - eine Flussfahrt auf dem unbekanntem Chindwin! Ich liebe das Flussleben und freue mich, durch die Stille zu gleiten, das üppige Grün mit den goldenen Pagodas - eine Augenweide! Das sanfte Flussleben beobachten und wo es uns gefällt, halten wir an und besuchen spontan die Menschen dort. Das ist grossartig! Irgendwo wartet unser Mini-Bus und wir fahren das letzte Stück via Pakkoku nach Bagan ... keine Reise ohne Bagan ... Ich liebe Bagan !!!



Dienstag, 11. Februar - Donnerstag, 12. Februar 2020

Bagan

Die atemberaubende Sicht über tausende von Pagoden bleibt unvergesslich. Bagan verzaubert. Weltkulturerbe, Kraftplatz und unglaubliches Kunsthandwerk Lacquerware ... ein Höhepunkt nach dem anderen und gleichwohl Zeit genug, für eine Meditation in einer kleinen Pagoda oder eine gemütliche Siesta am Swimmingpool zu geniessen. Wir erleben den Spagat zwischen archäologischen Kunstwerken und gelebtem Buddhismus. Ob per E-bike, per Kutsche oder sogar per Heissluftballon (optional) - spätestens hier, wirst Du eintauchen in die wohltuende Langsamigkeit von Burma und der Welt (und Dir) neu begegnen!

Freitag, 13. Februar - Mittwoch, 19. Februar 2020

Gwa, Yoga & Meer

Auf an eines der schönsten Meere der Welt! Inlandflug zur Küste und mit dem Auto südlich bis nach Gwa - ein kleines Paradies auf Erden! Ueli's Vision und Beharrlichkeit hat sich gelohnt - welcome to the first Natural Eco-Resort of Burma!! Ein Geheimtip und himmlisch für Yoga Inspirationen und Relaxen. Einsame Sandstrände. Wir sind 5 volle Tage am Meer, geniessen die köstliche Vollpension (Vegetarisch und Fisch) und wohnen in schmucken Holzbungalows! Süsses Nichts-Tun, Hatha Yoga früh morgens und abends mit Yoga-Lehrerin Monika, die aus ihrem reichen Erfahrungsschatz schöpft. Auf Wunsch auch Einzel Yoga-Therapiesitzung buchbar. Meditation beim Mönch im Dorfkloster ... alles ist möglich, nichts ein Muss. Feierliche Abschlussparty mit Lagerfeuer & Überraschung!

Donnerstag, 20. Februar 2020

Rückfahrt nach Yangon

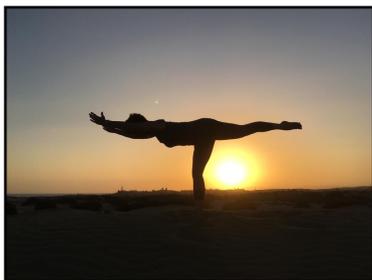
Unser Mini-Bus holt uns wieder ab. Schöne Tagesfahrt über Berge und durchs Reisdelta bis nach Yangon. Hotel in der Nähe vom Flughafen ... bequem für die individuelle Heimreise.

Meine Reisen heissen "KHANALay - "innehalten" auf burmesisch!

Burma berührt und lädt ein zum Entschleunigen. Diese Verlangsamung kann als sehr wohltuend erlebt werden. Auf dieser Reise gibt es viele Gelegenheiten für ein erfülltes und bewusstes Innehalten ... und nicht selten, bringt uns das Erlebte zum Nachdenken und neue Horizonte öffnen sich, denn wir tauchen in so eine andere Welt.

Für mich ist Burma die Krönung Asiens. Trotz allen grossen Herausforderungen, die das Land und die Menschen zu bewältigen haben. Durch Deine Augen darf ich jedes Mal Burma wieder neu entdecken und darum ist es mir eine Freude, "mein" Burma mit achtsamen Menschen zu teilen. Ich baue gerne eine Brücke, denn ich bin in beiden Welten daheim. Bist Du bereit, wertschätzend in den Kontakt zu gehen?

Bei Interesse, freue ich mich auf Deinen Kontakt! In einem Vorgespräch klären wir die offenen Punkte und auch, ob sich unsere Vorstellungen und Wünsche dieser Reise decken. Bitte lese sorgfältig, was alles in der Reise enthalten ist, und was nicht. Siehe detaillierte Aufstellung unten oder auf meiner Webseite.



Sandrina Rempfler GmbH / www.sandrina-rempfler.com

Kontakt: e-mail: sandrina@burma-reisen.ch / Handy: +43 699 181 750 36 / skype: sandrina.rempfler.yu

Reise Februar 2020 - BURMA & YOGA - Anmeldung jetzt!

Gruppengrösse: Mindestens 8 TeilnehmerInnen. Max. 10 Gäste

Preis: Fr. 5'270 im Doppelzimmer
Fr. 930 Einzelzimmer-Zuschlag



Im Preis inbegriffen sind:

Gesamte Organisation, Leitung und Reisebegleitung mit Burma-Kennerin Sandrina Rempfler Yu
Bei gleichem Flug wie ich (ab ZH) unterstütze ich Dich bei der Hin- und Rückreise, sowie Ankunft

Ausgewählte Übernachtungen von einfach bis gediegen, immer mit ausgiebigem Frühstück

Privater Mini-Bus mit eigenem Fahrer auf ganzer Reise. Gepäckauto, wo nötig.

Zwei Inlandflüge: Yangon - Mandalay // Bagan - Thandwe

Privates Trekking mit eigener Crew (Koch und lokalem Guide)

Alle Transportmittel zum Erleben (Zug, Boot, e-bike, Kutsche, Trishaw, Chinese Buffalo)

Private Schiff-Fahrt auf Chindwin Fluss

Alle Eintritte und archäologischen Zonen Gebühren

Alle Reisebewilligungen

Wenn möglich, buddhistische Segnung-Zeremonie in einem Kloster

Lokale, englisch sprechende Guide, die meine Freunde sind. Ihr könnt sie alles fragen :-)

Köstliche Vollpension am Meer (vegetarisch mit Fisch und Seafood)

YOGA RETREAT AM MEER mit zertifizierter Yoga-Lehrerin Monika Neuenschwander

Morgendliche und Abendliche Yoga Einheiten. Monika schöpft aus ihrer Schatzkiste:

Hatha Yoga-Flow, Medical-Yoga, Yoga-Dance, Astro-Yoga, Poesie & geführte Meditationen

Schöner Yogaraum. Offen. Gedeckt. Teakholz-Boden. Yogamatten. Alles da :-)

Mehr Information zu Monika: www.medical-yoga-spirit.ch



Im Preis nicht inbegriffen sind:

Internationale Flüge bis und von Yangon

Persönliche Reiseversicherung (ein Muss!) und Touristenvisum Fr. 40-

Zusätzliche Übernachtungen bei einer früheren Anreise oder späterer Abreise.

Individueller Transfer bei Ankunft ins Stadthotel Down Town (Fr. 20)

Mittag- und Abendessen (ausser Vollpension am Meer) Für Fr. 20.- pro Tag isst Du lokal und fürstlich.

Optionale Ballonfahrt über Bagan in den Sonnenaufgang hinein, ca Fr. 320. Unglaublich schön ...

Trinkgeld und persönliche Ausgaben



Sandrina Rempfler GmbH / www.sandrina-rempfler.com

Kontakt: e-mail: sandrina@burma-reisen.ch / Handy: +43 699 181 750 36 / skype: sandrina.rempfler.yu