Echt Burma! off the beaten track

buddhistische Kultur - zauberhafte Natur - Herzlichkeit pur

Gelebtes Kunsthandwerk und Flussfahrten - unvergesslich!

2020: Burma & Yoga :-)

Reise, Abenteuer & Verlängerung am Meer

15.11. - 26.11.2020 mit Burma-Kennerin Sandrina

Yangon - Maymyo - Mandalay - Irrawaddy North - Monywa - Bagan

27.11. - 3.12.2020 Yoga Retreat mit Claudia

Bagan - via Ngapali nach Gwa = Paradies am Meer - Yangon

Gruppengrösse: Max. 10 Gäste. Fr. 5´270 / DZ ca €4´850

Mehr Infos über Reise, Leitung und mehr:

www.sandrina-rempfler.com www.claudiafohrer.de

Reise in das mystische Myanmar & Yoga am Meer NOVEMBER 2020

Freitag, 13. November - Samstag, 14. November 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, 15. November 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, 16. November - Dienstag, 17. November 2020 **Mandalay - Maymyo**

Per Inlandflug nach Mandalay, per Mini-Bus rauf ins hügelige Shan Gebiet. Szenenwechsel. Maymyo, das langsame Städtchen, das die Briten schon liebten. Das gemütliche Entdecken zu Fuss bringt Dich durch traumhafte Landschaften in eine andere Welt. Erfrischende Wasserfälle … und mehr, lass Dich überraschen. Hier sind wir für zwei Nächte. Schön langsames Ankommen.

Mittwoch, 18. November - Donnerstag, 19. November 2020 **Mandalay**

Königstadt Mandalay ist unsere Basis und das wunderbare Hotel mit dem Rooftop-Swimmingpool ein schöner Rückzugsort! Wir erkunden das Zentrum vom Buddhismus und Kunsthandwerk, wie beeindruckende Marmor Arbeiten, geschickte Holzschnitzereien, Jade, handgeschlagene Goldplättchen bis wunderschöne Seiden-Webereien … längste Teak-Brücke der Welt und heilige Stätten werden Höhepunkte sein. Mandalay lohnt sich zu Kennen! Unser "Mandalay-Man" zeigt uns seine Lieblingsorte!

Freitag, 20. November - Samstag, 21. November 2010 **Irrawaddy River up North**

Zwei Tage auf unserem privaten Boot flussaufwärts! Das Team wird uns das ländliche Fluss-Leben näher bringen - ein ganz neues sympathisches Projekt mit Fokus auf "community-based ecotourism". Wir lernen, wie die Fischer mit den selten gewordenen Irrawaddy Delfinen fischen (gibt es so nur an noch zwei Orten auf der Welt!), besuchen das uralte Kloster im heiligen Wald, geniessen die sanfte Fahrt auf einem der grössten Weltflüsse der Welt. Am Abend logieren wir in einem feudalen 2-er-Zelt (mit Matratze :-)) direkt am Fluss-Ufer, Sternenhimmel und Begegnungen mit Einheimischen, die für uns kochen. Ja, und so fahren weiter nördlich, stoppen mal hier, mal da. Ich freue mich jetzt schon auf diese zwei ruhigeren Tage, unspektakulär spektakulär und für mich so Première! Bei der berühmten Töpferei in Kyaung Myaung gibt es ein fröhliches Hallo mit Ko Hnin und unserem Mini-Bus! Next stop: Monywa!

Sonntag, 22. November 2020 **Monywa**

Monywa´s Hauptattraktion ist der grösste stehende Buddha der Welt! … doch mich berührt der heilige Berg mit den alten feierlichen Höhlen und das Feld mit 1000 Buddhas viel mehr. Wir sind mitten im Herzen von Burma. Bestimmt finden wir auch bunte Märkte und andere Überraschungen … und das schöne Bungalow Hotel mit Pool wird unser Herz auch beglücken, zwei Nächte hier …

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

Montag, 23. November - Donnerstag, 26. November 2020 **Bagan**

Wir entscheiden, ob wir für 2-3 Stunden mit einem kleinen Boot auf dem Chindwin flussabwärts fahren wollen oder lieber auf der wunderschönen Strecke mit dem Mini-Bus. Ich muss mich noch etwas schlau machen … doch dieser Reisetag wird ein Genuss, weil nicht weit und sagenhaft schön. Pakkoku ist etwa in der Mitte und ich liebe den lokalen Markt dort - ihr werdet sehen warum :-) … abends sind wir in 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! / **Ende vom 1. Teil der Reise. Morgen beginnt der 2. Teil - YOGA am MEER!**

Freitag, 27. November - Mittwoch, 2. Dezember 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 (6 Nächte) am Meer, geniessen die köstliche Vollpension (Vegetarisch und Fisch) und wohnen in schmucken Holzbungalows! Seele baumeln lassen, Yoga Einheiten morgens und abends mit Claudia, die aus ihrem 30 jährigen facettenreichen 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!

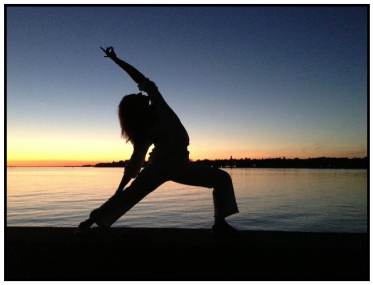
Donnerstag, 3. Dezember 2020 **Rückfahrt nach Yangon**

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 (bitte erst ab Fr, 4.12. Rückflug buchen)

Meine Reisen heissen “KHANALAy - “innehalten” auf burmesisch!

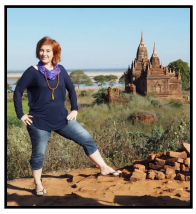
Burma berührt und lädt ein zum Entschleunigen. Diese Verlangsamung kann als sehr wohltuend erlebt werden. Auf dieser Reise gibt es viele Gelegenheiten für ein erfülltes und bewusstes Innehalten … und nicht selten, bringt uns das Erlebte zum Nachdenken und neue Horizonte öffnen sich, denn wir tauchen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



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 November 2020 - BURMA & YOGA - Anmeldung jetzt!



Gruppengrösse: **Max. 10 Gäste** // 3 Plätze sind schon weg …

Preis: **Fr. 5´270** **im Doppelzimmer** / ca. € 4´850
Fr. 930 **Einzelzimmer-Zuschlag** / ca. € 850

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 in YGN.
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, 2 Tage-Fluss-Abenteuer mit Glamping am Irrawaddy. Ecotourism! Vollpension für diese 2 Tage.
Alle Transportmittel zum Erleben (evtl. Zug, Boot, e-bike, Kutsche, Trishaw, was wir halt so brauchen)
Alle Eintritte und archäologischen Zonen Gebühren
Alle Reisebewilligungen
Wenn möglich, buddhistische Segnung-Zeremonie in einem Kloster
Lokale, englisch sprechende Guide (MDY und BGN), die meine Freunde sind. Ihr könnt sie alles fragen :-)
Köstliche Vollpension am Meer (vegetarisch mit Fisch und Seafood)
YOGA RETREAT AM MEER mit zertifizierter Iyengar Yoga-Lehrerin Claudia Fohrer
Morgendliche und Abendliche Yoga Einheiten. Claudia schöpft aus ihrer reichen Schatzkiste:
Hatha, Iyengar, Vinyasa, Therapeutisches Yoga, Pilates, Faszien, Massage, seit 30 Jahren …
Schöner Yogaraum. Offen. Gedeckt. Teakholz-Boden. Yogamatten. Alles da :-)
Mehr Information zu Claudia Fohrer: www.claudiafohrer.de

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 & auf Fluss) - Für Fr. 20 am Tag essen wir 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