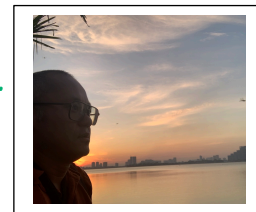


## Eine Spirituelle Gruppenreise nach Hanoi Vietnam von 08.10.2024 – 17.10.2024, Meditation & Yoga inkl. Mit Lama Pema Wangyal



### 08.10.2024

Ankunft am Hanoi Airport Noi Bai. Fahrt mit dem Minibus zum Ngoc Hotel. Begrüßung, Reiseinformationen, Informationen über Hanoi und die Umgebung, Apéro. Stadtbesichtigung.

Hanoi ist eine Stadt voller Leben. Es hat viele Sehenswürdigkeiten und Tempel. Wir gehen zum Hoan-Kiem-See oder auch bekannt als Schwert-See. Dieser liebenswürdige Ort versetzt uns in eine traditionelle Atmosphäre des früheren Vietnams. Viele westliche und auch einheimische Touristen lieben diesen Ort und genießen einen Spaziergang entlang des Ufers.

### 09.10.2024

Fahrt mit dem Minibus zur Halong Bay. Die Fahrt dauert etwa 2:45 Stunden. Die Bucht liegt im nordöstlichen Teil von Vietnam. Sie ist bekannt für ihr tiefgrünes Wasser und die daraus aufragenden Berge. Dort besteigen wir das Kreuzfahrtschiff (Rita Cruise), auf welchem wir auch die kommende Nacht verbringen werden. Wir besichtigen unter anderem die Inseln Steinhund und Teekanne, wo wir das Schiff für einen Spaziergang verlassen können.

### 10.10.2024

Check in im Iris Hotel Hai Phong. Ausflug zum Yen Tu Mountain. Der Yen Tu Mountain ist bekannt für seine hohen Gipfel. Wir erreichen sie teilweise zu Fuss und benutzen aber auch die Seilbahn. Unterwegs besichtigen wir den Tempel und die Höhle, wo der König Tran Nhan Tong im 13. Jahrhundert lange meditiert hatte und erleuchtet wurde. Dieser Ausflug ist auf der einen Seite ein Trekking, auf der anderen Seite aber auch eine Pilgerreise.

### 11.10.2024

Übernachtung im Iris Hotel Hai Phong



### 12.10.2024

Weiterreise nach Ninh Binh. Check in im Hotel Nam Hoa. Ausflug zu Pagoda, Tempel und Höhle.

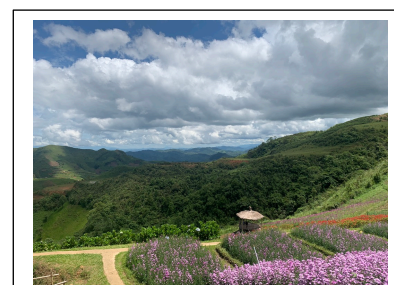
Ninh Binh ist von der Landschaft her sehr schön mit vielen Bergen, Seen und Tempeln. Ninh Binh wurde bekannt, weil genau hier der Film King Kong gedreht wurde.

### 13.10.2024

An diesem Tag planen wir eine abenteuerliche Reise mit dem Boot: Lake Ninh Binh Boat Adventure. Diese Bootsfahrt macht Spass. Sie gibt uns ein gutes Gefühl, aktiv Sport zu treiben, wenn wir die hohen und kleinen Inselberge umrunden. Wir erkunden auch die Stadt Ninh Binh.

### 14.10.2024

Fahrt zurück nach Hanoi. Check in im Hotel Ngoc.



**15.10.2024**

Wir verbringen die Zeit in Hanoi, einen Spaziergang am See und besichtigen den wichtigsten Tempel der Stadt.

**16.10.2024**

Wir besichtigen den Qua Lam Pagoda. Dieses Kloster ist nach tibetischer Architektur und Kunst erbaut worden. Hier wohnen einige tibetische Mönche, die vorher in Indien waren. Bei diesem Besuch nehmen wir uns Zeit für Yoga und eine kurze Meditation, damit wir uns entspannen und erleichtern können, bevor wir nach Hause zurückkehren.

**17.10.2024**

Gemeinsam gehen wir zum Hanoi Airport Noi Bai. Hier endet die Hanoi Vietnam Gruppenreise und wir verabschieden uns voneinander.

Ich reise voraus aus der Schweiz nach Hanoi Vietnam, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können individuell oder mit anderen Reiset Teilnehmern Zürich nach Hanoi reisen. Es gibt wahrscheinlich keinen direkten Flug, z.B. via Thailand. Ich empfangen euch am Noibai Hanoi Flughafen, Vietnam. Die zehntägigen Reise kostet 2200.Chf pro Person. Den Flug muss jeder selber buchen: Zürich – Thailand – Hanoi.

**Kontakt:**

Mobile: 079 665 16 42/ 078 234 11 73

Email : pemakool@gmail.com/www.drukpazentrum.ch

**Anmeldefrist : 03.01.2024 bis 12.07.2024**

