

YOGA IN DE HIMALAYA

20-30 augustus 2026



Met deze brochure wil ik je een heel warm welkom geven voor deze reis, Yoga in de Himalaya. In het noorden van India, in de bergen, ligt Ladakh, ook wel 'The Land of the High Passes'. Het is een bijzonder berggebied waar het land en de cultuur van India en Tibet samen komen. Het is de perfecte plek om de verbinding met de natuur te ervaren en op die manier te aarden en terug te komen bij jezelf.

Samen stappen we in dit mooie avontuur van 10 dagen vol yoga, meditatie, culturele bezoeken, verdieping in het boeddhisme en een luxe ecologisch verblijf in een klein traditioneel dorpje in een groene vallei van de Himalaya. We zullen met elkaar de beoefening van hatha yoga verkennen, van meditatie, yoga nidra, het Tibetaans Boeddhisme en meer...

Ik kijk er heel erg naar uit om deze unieke plek met jullie te delen en samen op ontdekking te gaan!

ONTDEKKEN ERVAREN VERDIEPEN

Wat deze reis bijzonder maakt, is de combinatie van ontdekken én yoga. De dagelijkse yogasessies zorgen ervoor dat we deze nieuwe plek met een open blik kunnen ontdekken. We dompelen ons onder in een nieuwe omgeving, terwijl we ook dichterbij onszelf komen door elke dag bewust te beginnen.

We zullen onze ochtenden in stilte beginnen met het beoefenen van meditatie, pranayama, en hatha yoga. Aan het einde van de middag zullen de sessies bestaan uit milde hatha yoga, restoratieve yoga of yoga nidra. Alle yogalessen worden ingeleid en zijn gebaseerd op de chakrafilosofie en aspecten uit de lokale beoefening van het Tibetaans Boeddhisme.

Deze reis is gericht op het aarden en terugkomen bij jezelf. Je lichaam en geest zoveel mogelijk tijd en ruimte geven om tot rust en nieuwe inzichten te komen. Doordat de verbinding met de natuur hier voelbaar is, kunnen we aarden en dat brengt balans, stilte, tevredenheid en nieuwe energie.



De eerste nacht brengen we door in de 'stad' Leh om onze lichamen te laten acclimatiseren aan de hoogte van 3500m. We nemen de tijd om te landen op deze nieuwe plek en met elkaar aan deze reis te beginnen.

Op dag 2 vertrekken naar Nimmu House. Nimmu House is een bijzondere plek waar we ons drie dagen onderdompelen in de tradities van Ladakh. Het is een adelijk huis in het hart van de Himalaya, dat een eeuw geleden werd gebouwd voor de neef van de koning van Ladakh. Dit statige huis werd omgebouwd tot een charmant eco-resort, waarbij het huis zijn authenticiteit behouden

heeft door de bouwstijl en vormgeving zoveel mogelijk intact te laten. Op het terrein zijn de boeddhistische tempels bewaard gebleven. Ook de dieren, waaronder yaks en dzo's, lopen rond zoals ze dat altijd deden. Tegelijkertijd biedt het huis moderne comfort en is het een plek waar we tot rust kunnen komen, ontspannen in de boomgaard en ons verwonderen over het uitzicht op de bergen. De yogastudio is een bijzondere traditionele plek in het huis, waar monniken samen kwamen voor ceremonies en gebeden.



Op dag 5 reizen we verder en iets hoger de bergen in, naar het dorpje Hemisshukpachan. Daar verblijven we 5 dagen in het Togocheepa Eco Hotel. De yogastudio op de bovenste verdieping van dit hotel is zo ontworpen dat je je tijdens de yogalessen onderdeel voelt van het prachtige landschap. De grote ramen geven je een panoramisch uitzicht op de groene vallei en de omliggende bergen met hun witte toppen. Het geeft alle ruimte om, omgeven door de schoonheid van de natuur, ook de connectie met jezelf te ervaren.

Het hele hotel is op traditionele wijze gebouwd en vormgegeven om zo dichtbij de lokale manier van leven te blijven. Maar ook hier zijn de kamers ingericht naar Westerse comfort, met luxe bedden en een ruime badkamer met stromend heet water, verwarmd door zonne-energie.

De maaltijden zijn, zowel in Nimmu House als in het Togocheepa Eco hotel, vegetarisch, zoveel mogelijk biologisch en gemaakt met lokale producten uit de moestuin van het hotel of van de omringende burens.

Ladakh is een gebied dat in de hele koude wintermaanden soms niet bereikbaar is over land door de sneeuw die de wegen blokkeert. Daarom wil ik jullie graag wat praktische richtlijnen en tips meegeven om je goed voor te kunnen bereiden op deze reis in dit remote gebied.



Zoals ik al noemde, verblijven we in Ladakh op zo'n 3500 meter hoogte. Daarom ligt de focus van onze yogabeoefening niet op fysieke kracht, maar begeleid ik jullie vooral in het verruimen van ons bewustzijn van ons lichaam. We oefenen in het luisteren naar wat ons lichaam nodig heeft en welke ruimte er is. Zonder te forceren, maar wel de uitdaging aan te gaan.

We gaan met elkaar op dit avontuur, wat betekent dat ik er de gehele reis voor jullie zal zijn. Tijdens de beoefeningen, maar ook in de tijd daarom heen. Wanneer je begeleiding, hulp of advies nodig hebt; ik ben er.

En ook Namgail is er voor ons. Samen met hem organiseer ik deze reis en begeleiden we jullie de 10 dagen van dit avontuur.

Namgail Tashi is geboren en opgegroeid in het dorpje Hemisshukpachan en hij deelt zijn passie voor deze plek heel graag met ons. Hij heeft veel respect voor de natuur, de mensen en de dieren. Hij kan ons alles vertellen over de tradities en hoe dit landschap te bewandelen.



REISINFORMATIE

New Delhi naar Leh

Optie 1: Neem een vlucht vanuit Nederland naar New Delhi. Vervolgens neem je een vlucht van Delhi naar Leh (IXL) (vluchttijd van Delhi naar Leh is ongeveer 1 uur).

Optie 2: Vlucht naar Srinigar, vanaf daar een taxi naar Leh.

Optie 3: Bus naar Manali. Taxi of gedeelde minibus naar Leh. Manali heeft geen vliegveld, dichtstbijzijnde vliegveld is Kullu (50km), met connecties naar Delhi.

Leh naar Guesthouse

Het vliegveld van Leh ligt op een afstand van ongeveer 10 minuten met de auto tot het centrum en de meeste hotels in Leh. Je kunt een taxi nemen vanaf het vliegveld of we kunnen een pick-up voor je regelen. Als je een pick-up wil vanaf het vliegveld, laat me dit dan van tevoren weten samen met je vluchtschema.

PROGRAMMA PER DAG

20 aug: 16:00 Welkomstmoment in ons hotel in Leh. Diner en accommodatie in Leh.

21 aug: Culturele bezoeken en daarna aankomst in Nimmu House. Diner en accommodatie in Nimmu House.

22 - 23 aug: Verblijf in Nimmu House. Ochtend en middag meditatie/yoga sessies en verdieping in het Boeddhisme met een monnik.

24 aug: Vertrek Nimmu House. Culturele bezoeken onderweg naar het dorp Hemisshukpachan. Diner en

accommodatie is vanaf nu in het Togocheepa Eco hotel.

25 - 28 aug: Verblijf in Hemisshukpachan.

7:30-9:30 Ochtendstilte, meditatie, pranayama en hatha yoga

9:30-10:30 Ontbijt

10:30-16:00 Persoonlijke tijd, vrij in te delen

13:00 Lunch

16:30-18:30 Middagsessie met ruimte om te delen en milde hatha yoga, meditatie, restorative yoga of yoga nidra.

19:00-20:00 Dinner buffet

* alle maaltijden zijn vegetarisch

* opties voor een middagprogramma per dag worden bij aankomst bekend gemaakt.

29 aug: Ochtendprogramma nog in Hemisshukpachan. Daarna vertrek terug naar Leh met onderweg culturele bezoeken. Diner en accommodatie in Leh.

30 aug: 7:30-9:30: Ochtendsessie en afsluitingsceremonie.

Als afsluiting ontbijten we met elkaar.



WAT MEE TE NEMEN?

- Waterfles/ thermos
- Comfortabele yogakleding
- Een dag-/ notitieboek en pennen
- Warme, winddichte jack/ trui. Warme sokken. Sjaal. Ook om je te kunnen bedekken in de yogasessies.
- Verschillende lagen kleding. Overdag kan het erg warm zijn in de zon, maar de ochtenden en avonden kunnen koel zijn. Let op: in kloosters en tempels moeten schouders en knieën bedekt zijn!
- Oogkussen (mocht je er een hebben en dit fijn vinden voor de eindontspanning en yoga nidra)
- Kleine rugzak voor wandelingen
- Zonnebrand factor 50, lippenbalsem en zonnebril
- Camera en genoeg ruimte op je telefoon of camera voor foto's en video's.
- Wandelschoenen en sandalen/slippers.
- Persoonlijke toiletpullen en medicijnen.

* Let op: Deze reis vindt voor het grootste deel plaats in een erg remote gebied, een klein dorpje waar geen winkels zijn. Zorg daarom dat je alles meeneemt wat je graag bij je hebt en nodig denkt te hebben. Mocht je ergens over twijfelen, je kan altijd even met me overleggen!

TOGOCHEEPA ECO HOTEL

Op dag 5 dag rijden we naar het dorp Hemisshukpachan waar we vijf nachten verblijven. Sonam, de eigenaar van dit hotel, is geboren en getogen in het dorp en heeft, vanuit zijn droom voor duurzame en verantwoordelijk toerisme, dit hotel gebouwd om voornamelijk yogagroepen te ontvangen. Samen met twee yogadocenten heeft hij een prachtige, ruime yogastudio bovenop het hotel gemaakt. Het hotel heeft in 2017 zijn deuren geopend en biedt luxe, ruime kamers met prachtig uitzicht, eigen badkamer met warme douche en dagelijks 3 vegetarische en lokaal voorziene maaltijden. Voor meer informatie over het hotel en foto's: www.togocheepaecohotel.com

VISUM INDIA

Een Indiaas Visum is nodig om het land in te komen. Tegenwoordig zijn er Indiase e-visa beschikbaar. Voor het aanvragen kun je onderstaande link gebruiken:

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Kies voor de optie “sightseeing & recreation” in plaats van “Yoga” om vragen te vermijden. Zorg ervoor dat je internationale paspoort minimaal nog 6 maanden geldig is na je terugvlucht.

GEZONDHEID, FYSIEKE CONDITIE & HET KLIMAAT

Leh ligt op een hoogte van 3500m boven zeeniveau en Hemisshukpachan op 3200m. Om je acclimatisatie zo optimaal mogelijk te laten verlopen, is ons advies om minstens 1-2 dagen vóór aanvang in Leh te arriveren en een volle dag rust te nemen en veel water te drinken. Ook zullen we de sessies heel rustig starten om onze lichamen aan de hoogte te laten wennen. Hoogteziekte medicijnen zijn niet verplicht, maar check dit voor jezelf ook even met je dokter/vaccinatiepoli. Extra vaccinaties zijn niet nodig voor Ladakh, maar het is altijd een goed idee om Tetanus en eventueel Tyfus even te checken. Er is geen risico op Malaria in Ladakh.

Het programma is niet gefocust op zware fysieke yogabeoefening en daarom zijn alle levels van ervaring en leeftijden welkom. Ik stuur jullie met deze email een algemene gezondheidsvragenlijst mee. Graag ontvang ik deze ingevuld terug vóór aanvang van de reis.

De temperatuur in de zomer kan variëren. Maar het is einde van de zomer, dus de zon kan overdag nog erg heet zijn. De ochtenden en avonden zijn kouder, rond de 10 graden, of met meer wind. De temperatuur overdag kan 20 tot 25 graden zijn. Het beste is om kleding mee te nemen met verschillende lagen. De lucht is bijna altijd strak blauw in augustus, wat een prachtig contrast geeft met de verschillende kleuren van de bergen.

REISVERZEKERING

Wanneer je een reisverzekering afsluit, verzeker je jezelf voor reisrisico's zoals verloren of gestolen bagage, annulering van vlucht(en) (mocht je niet kunnen reizen door onverwachte medische redenen) en, erg belangrijk, medische kosten in het buitenland.

Stuur me alsjeblieft de details van je verzekering en contactgegevens in geval van nood. Deze kun je toevoegen aan de gezondheidsvragenlijst.

INTERNET & MOBIELE TELEFOON

Mobiele netwerken van buiten India hebben geen bereik in Ladakh.

Wifi is sinds kort beschikbaar in bijna alle hotels en cafe's in Leh. In het dorp is de internetverbinding echter niet stabiel en kunnen we deze dus niet garanderen. Daarom adviseer ik je om je familie van tevoren te informeren dat je tijdens de reis wellicht niet altijd bereikbaar bent. In geval van nood kunnen ze het nummer bellen van Namgail Tashi, lokale touroperator: +919797628731. Of contact zoeken via Whatsapp met mij: +31627515057 (Ik heb een lokale simkaart met internet). Ik zal zelf internetbereik houden voor zover dit mogelijk is. Dus mocht er iets dringends zijn, kunnen jullie ook bij mij terecht.

Maar de afwezigheid van internet en mobiel netwerk is ook een hele mooie kans om los te komen van de digitale wereld, ons helemaal in deze reis onder te dompelen en onze innerlijke wereld te verkennen. Stilte te ervaren en een gevoel van vrijheid in de tijd die we voor onszelf hebben, zonder op de hoogte te moeten blijven van de buitenwereld.



GELDZAKEN

Deze yoga retreat is gebaseerd op een all-inclusive formule. Dit betekent dat er 3 maaltijden per dag, water, thee en snacks inbegrepen zijn. Ook alle overnachtingen, het vervoer en toegangstickets zijn inbegrepen.

Extra uitgaven die je eventueel zal hebben, zijn voor frisdrank of alcoholische dranken, persoonlijke uitgaven, prive behandelingen of souvenirs. Het leven in India is een stuk goedkoper dan wat wij gewend zijn. Extra uitgaven zullen dus laag zijn.

Geld inwisselen kan in Delhi en Leh. (let op dat de wisselkoers op het vliegveld vaak ongunstig is.) We kunnen je helpen om Euro's in Rupees om te wisselen in Leh voor een gunstige koers. Er zijn echter ook geldautomaten op het vliegveld van Delhi en ook steeds meer in Leh zelf. De geldautomaten in Leh werken alleen niet altijd of er zijn lange wachtrijen. Zelf vind ik het makkelijkst om geld op te nemen van de automaten op Delhi Airport. Met een creditcard kun je bij de meeste automaten terecht. Niet altijd met je 'gewone' Nederlandse bankpas.

EXTRA OPTIES

Een reis in de Himalaya brengt vanzelf een langzamer ritme met zich mee. Tijd om gewoon te zitten, te kijken en de schoonheid van de bergen te bewonderen. De yogalessen en sessies die we met elkaar hebben, zijn gericht op het verbinden met jezelf. Jouw persoonlijke pad en het ontdekken van jouw innerlijke Boeddha natuur van compassie en wijsheid.

Tijdens je vrije tijd kun je lezen, schrijven, wandelingen maken in het dorp of lokale families bezoeken. Als er genoeg interesse is kunnen we met elkaar een hike doen over de pass naar het nabijgelegen klooster Rizong. Mocht je behoefte hebben aan een 1 op 1 gesprek met mij, dan kunnen we dat in de vrije tijd inplannen.

INLEZEN

De meeste mensen zijn minder bekend met het Tibetaanse of Mahayana Boeddhisme, dan het Theravada Boeddhisme dat we in onder andere Thailand, Vietnam en Cambodja vinden. Mahayana Boeddhisme vind je vooral in Tibet, Sikkim, Siberië, Mongolië en Ladakh.



In het Mahayana Boeddhisme is het pad van de Bodhisattva het ultieme pad, iemand die ontwaking en verlichting zoekt en er ook naar streeft om anderen van hun lijden te bevrijden. Een Bodhisattva belooft te reïncarneren tot al het lijden in de wereld beëindigd is. De Dalai Lama is een van de reïncarnaties van de bodhisattva van Compassie.

Als je interesse hebt om meer te lezen over het Tibetaans Boeddhisme en/of Ladakh zijn hier mijn tips voor boeken:

- Mingyur Rinpoche, *The Joy of Living: Unlocking the Secret and Science of Happiness*
- Pema Chodron, *When Things Fall Apart*
- John Powers, *Introduction to Tibetan Buddhism*
- Dalai Lama, *How to See Yourself As You Really Are*
- Dalai Lama, *The Power of Compassion*
- Andrew Harvey, *A Journey in Ladakh*
- Norberg-Hodge, *Ancient Futures*



VERDIEPEN

Als een voorbereiding op deze reis, nodig ik je uit om te beginnen met elke dag zo'n 10-15 min stil te zitten met alle aspecten van jezelf zonder ook maar iets te willen veranderen. Je onrust, angsten, woede, frustraties en je dwalende geest er te laten zijn. De oefening is gewoon om te observeren en te voelen wat er in ons om gaat. Ons lichaam ademt vanzelf, wat er verder ook gebeurt, ons lichaam blijft ademen. We zitten en ademen en we voelen de adem naar binnen komen en naar buiten stromen. Vaak is er spanning of pijn voelbaar ergens in ons lichaam. We zitten en voelen ook deze spanning of pijn en blijven ademen. Welke gedachten er ook komen, laat ze komen. Welke gevoelens er ook komen, laat ze komen. Voor de laatste 3 minuten focus je op het loslaten van elk oordeel over jezelf, zelfkritiek, en herhaal je voor jezelf langzaam en duidelijk de volgende zin:

“May I be happy. May I be well. May I be safe. May I be peaceful and at ease.”

Misschien wil je jouw persoonlijke inzichten en observaties opschrijven en daarop reflecteren.

Ik kijk er naar uit om je in de bergen te ontvangen en je mee te nemen op dit avontuur in Ladakh. 10 dagen van ontdekken, ervaren en verdiepen. Innerlijke rust, ontspanning, connectie en het ervaren van de schoonheid van de natuur.



“You must go to Ladakh. It will change your life as it has changed mine.”
(Andrew Harvey, *A journey in Ladakh*)

Veel liefs Yasmin

ཨ་མ་ཐི་པདྨེ་ཧུཾ།

Om Mani Padme Hum