



Mit Lu Jong durch Tibet – eine Yogareise aufs Dach der Welt Erleben Sie das tibetische Heilyoga*, wo es einst entstand

1. bis 14. September 2014
Keine Vorkenntnis in Lu Jong nötig!

Tibet ist unbeschreiblich schön. Die Landschaften sind weit und noch sehr unberührt. Die Menschen erdverbunden, entspannt, gastfreundlich und humorvoll. Eine Reise nach Tibet ist eine Reise in eine andere Welt. Eine Welt voll Yak-Herden, farbenfrohen buddhistischen Klöstern, Mönchen, heiligen Bergen und Quellen, ein Welt voller Schutzgötter und Nomaden, deren Lebensstil sich seit Jahrhunderten kaum geändert hat. Hier, auf dem osttibetischen Hochplateau, kommen wir wieder in unsere Mitte und erleben Kraft, Ruhe und Tiefe des **tibetischen Yoga Lu Jong**.



Die 14-tägige Reise führt uns in das Herz des **südöstlichen Tibets**, nach Amdo von **typischen Ansiedlungen** zu **buddhistischen Tempeln**, von **heiligen Plätzen** zur **einzigartigen Natur des Graslandes**. Einige Tage tauchen wir sogar in **die Welt der Nomaden** ein: Auf dem Hochplateau Tibets erleben wir die naturverbundene Lebensart der Nomaden, die Herden von Yaks und Schafen weiden. Wir wohnen einer **buddhistischen**

Rauchzeremonie bei, probieren Köstlichkeiten der Küche, wandern zu einer heiligen Quelle. Und wir werfen einen Blick in die medizinische Abteilung eines Klosters. Dort erhalten wir eine **Einführung in die tibetische Medizin**, die neben dem tibetischen Buddhismus die Basis des Lu Jong ist. Inmitten der atemberaubenden Landschaft, der Heimat des uralten tibetischen Heilyogas*, üben wir die schönen, fließenden Bewegungen, meditieren und **bringen Geist und Körper wieder** in Fluss.



Unser Team

- Unser **Reiseleiter Amchok Choetar** lebt in Österreich und wuchs selbst als Nomade auf. Neben Deutsch und Tibetisch spricht er Chinesisch und Englisch. Mit seinem Wissen, seinen Kontakten und seiner Herzlichkeit bringt er uns Tibet, seine Bewohner und deren Kultur auf lebendige Art nahe.
- **Judith Becker** lebt in München und wurde vom hohen buddhistischen Meister Tulku Lobsang als **Lehrerin und Ausbilderin für das tibetische Heilyoga* Lu Jong** zertifiziert. Sie praktiziert und unterrichtet seit Jahren Lu Jong, Meditation und andere Techniken des tibetischen Buddhismus.
- Die **Veranstalter und Organisatoren** von Tibetan Nomad Tours in Tibet sind **Tibeter**, sprechen den lokalen Dialekt und sind sehr verbunden mit ihrer Heimat.

* **Lu Jong** ersetzt keine ärztliche Diagnose, Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne

Mehr Informationen: www.tibet-yoga.eu

Amchok Choetar – Siebenbrunnengasse 13 / Tür 8 - 1050 Wien - Tel: 0043 650 4788375 – choetar@choetar.com

Judith Becker - Lu Jong: 0049-(0)89-201 53 44 – judith@tibet-yoga.eu - www.tibet-yoga.eu



Lu Jong – tibetisches Heilyoga*

Lu Jong - das sind einfache, fließende Bewegungen, die seit Jahrtausenden zur Gesundheitsvorsorge von den Eremiten in Tibet angewandt werden. Die Wirkung von Lu Jong ist erstaunlich: Man wird klarer, zufriedener und ruhiger. Und es stärkt die Beweglichkeit sowie die Abwehrkräfte und arbeitet mit der Wirbelsäule. Lu Jong ist für jeden geeignet – egal wie beweglich oder unbeweglich der Körper ist.



Lu Jong ist Meditation in Bewegung ; es geht sehr tief und ist sehr einfach. Die Bewegungen wirken in Kombination mit der Atmung wie eine innere Massage und öffnen unsere Kanäle und Chakren.

Lu Jong entstammt dem tibetischen Buddhismus und hat seine Wurzeln in der tibetischen Medizin.

Bisher wurde Lu Jong nur mündlich von Lehrer an den Schüler weiter gegeben und nur von einigen Mönchen und Yogis ausgeübt – erst vor wenigen Jahren machte der hohe buddhistische Meister Tulku Lobsang es für uns im Westen verfügbar. Als tibetischer Arzt ist es ihm ein Anliegen, uns Methoden an die Hand zu geben, unser Leid zu verringern.

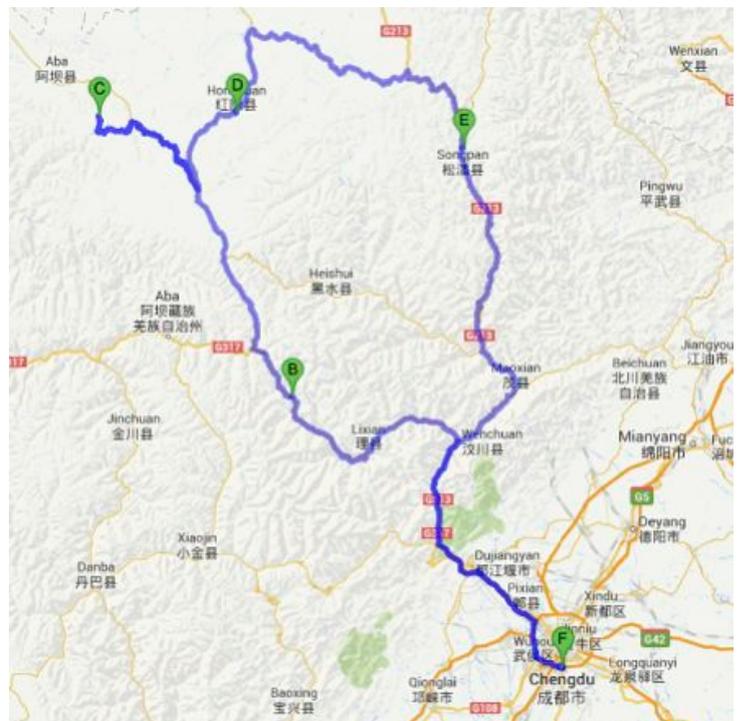
* **Lu Jong** ersetzt keine ärztliche Diagnose, Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne

REISEROUTE

Chengdu
Miyaluo
Amchok
Kloster Karchin
Kloster Amchok
Gomithang
Taktse Kloster
Tso Ganma
Hongyuan
Songpan
Chengdu

PREIS:

2490,-- Euro in Vollpension
(ab/bis Chengdu)



Mehr Informationen: www.tibet-yoga.eu

Amchok Choetar – Siebenbrunnengasse 13 / Tür 8 - 1050 Wien - Tel: 0043 650 4788375 – choetar@choetar.com

Judith Becker - Lu Jong: 0049-(0)89-201 53 44 – judith@tibet-yoga.eu - www.tibet-yoga.eu



REISEVERLAUF

1. September: Chengdu

Ankunft in Chengdu, der Hauptstadt von Sichuan. Pick up vom Flughafen. Nach dem Transfer zum Hotel, das mitten in der Stadt liegt, ist der restliche Tag zur freien Verfügung. Zum Eingewöhnen, Ausruhen oder auch ganz einfach zum Schlendern und Geld wechseln.



2. September: Chengdu

Das **Panda-Reservat** in Chengdu ist weltweit bekannt – und man kann kaum nach Chengdu kommen, ohne es gesehen zu haben. In dem parkartigen Gelände leben sowohl der Große Panda als auch der vom Aussterben bedrohte Kleine Panda. Nach dem Mittagessen erleben wir unser erstes buddhistisches Kloster, das **Wenshu Yuan Kloster**, das Manjushri gewidmet ist und von Tibetern und Chinesen gleichermaßen verehrt wird. Manjushri, einer der großen Bodhisattvas, hilft die Unwissenheit zu überwinden und Weisheit zu erlangen. Abends lernen wir die Übungen der Fünf Elemente aus dem Lu Jong.

3. September: Chengdu - Miyaluo

Nach dem Frühstück fahren wir nach **Miyaluo** und betreten damit tibetischen Boden. Miyaluo liegt auf gut 2000 Metern und ist bekannt für seine schöne Lage am Fuße des Min Shan Gebirges – und damit direkt vor der tibetischen Hochebene. Von der Kleinstadt Miyaluo aus wandern wir ca. zwei Stunden auf einen Berg, um uns so vorsichtig an die Höhe zu gewöhnen. Auch heute üben und lernen wir Lu Jong. Wir übernachten in einem lokalen Hotel in Miyaluo.



4. September: Miyaluo – Amchok



Wir brechen früh auf und fahren auf die tibetische Hochebene. Während der Fahrt erleben wir die einzigartigen Landschaften des Hochplateaus, des Graslandes der Region Amdo. Sicherlich sehen wir dabei auch unsere ersten Yaks und Nomadenzelte. Unser Ziel ist Amchok, ein Dorf, das nach dem naheliegenden Kloster Amchok benannt wurde. Hier beziehen wir unser Quartier in einem Gästehaus und gewöhnen uns mit Hilfe von Ruhe, viel Trinken und einem leichten Spaziergang an die Höhe (ca. 3500 Meter).

Mehr Informationen: www.tibet-yoga.eu

Amchok Choetar – Siebenbrunnengasse 13 / Tür 8 - 1050 Wien - Tel: 0043 650 4788375 – choetar@choetar.com

Judith Becker - Lu Jong: 0049-(0)89-201 53 44 – judith@tibet-yoga.eu - www.tibet-yoga.eu



REISEVERLAUF

5. September: Amchok – Kloster Karchin - Amchok



Wir beginnen den Tag mit sanftem Lu Jong und einer kurzen Meditation. Danach gehen wir zum **Kloster Karchin**, einem kleinen einsam, auf einem Berg gelegenen Kloster. Während dieser leichten Wanderung haben wir Gelegenheit, einige Kräuter und Pflanzen Tibets zu sehen und auch zu sammeln. Von Wacholder bis zu Kümmel, von Kamille bis zu anderen rein tibetischen Pflanzen. Wahrscheinlich werden wir sogar das eine oder andere Edelweiß zu Gesicht bekommen. Denn, man mag es kaum glauben: Diese bei uns so seltene Blumen wächst – ebenso wie der Enzian - auf dem Hochplateau in großen Mengen. Auf dem Gipfel dieses Berges, so sagt der Volksmund, ist der Sitz der **Schutzgöttin Nyidakma**. Ihr entspringt eine heilige Quelle.

6. September: Amchok

Auch den heutigen Tag starten wir mit Lu Jong im Garten unseres Gästehauses. Danach geht es ins **Kloster Amchok Tsennyi Gompa**, das dem naheliegenden Ort seinen Namen gegeben hat. Hier haben gut 1000 Mönche eine Heimat gefunden. Das Kloster Amchok ist das Hauptkloster einer sehr großen Gegend – und besitzt nicht nur eine wunderschöne Gompa, sondern auch eine große Anlage voller Mönchswohnhäuser, Gebetsmühlen und vielem mehr. Hier, im Kloster Amchok, hat auch Tulku Lobsang (der hohe buddhistische Meister, der Lu Jong in den Westen brachte) eine Zeit lang als Mönch gelebt. Später spazieren wir auf den nahegelegenen Berg, auf dem der Schutzgott des Klosters zu Hause ist. Hier steht nicht nur eine Eremitage, sondern auch die tibetische Version eines Gipfelkreuzes.



7. September: Amchok – heilige Quelle - Gomithang

Vormittags lernen wir weitere Lu Jong-Übungen und besuchen die heilige Quelle, deren Wasser sehr heilsam sein soll. Hier, in einem schönen Tal, werden wir auch zu Mittag essen. Gemeinsam mit vielen Tibetern. Wir machen ein Picknick, zu dem wir die älteren Dorfbewohner einladen. Das heißt: Es wird sicherlich Yak-Fleisch geben – ganz so, wie die Tibeter essen. Danach geht es nach **Gomithang**, ein wunderschönes offenes Grasland auf dem tibetischen Hochplateau. Hier leben Nomaden so wie seit Jahrhunderten. Inmitten der einzigartigen Weite der unberührten Natur beziehen wir unser Zeltlager und erleben Tibet von seiner ursprünglichsten Seite. Die Yaks werden abends nach Hause getrieben - und wir gehen, wenn wir uns trauen – ein wenig zur Hand. Hier üben wir Lu Jong – und genießen während der sanften, fließenden Bewegungen die Aussicht.



Mehr Informationen: www.tibet-yoga.eu

Amchok Choetar – Siebenbrunnengasse 13 / Tür 8 - 1050 Wien - Tel: 0043 650 4788375 – choetar@choetar.com

Judith Becker - Lu Jong: 0049-(0)89-201 53 44 – judith@tibet-yoga.eu - www.tibet-yoga.eu



REISEVERLAUF

8. September: Gomithang – Taktse Kloster – Gomithang



Wir stehen früh auf, um den Tag mit Lu Jong inmitten der Atemberaubenden Natur zu beginnen. Anschließend besuchen wir eine **Nomadenfamilie** und haben die Gelegenheit, in ihr Leben einzutauchen. Wer möchte, kann mit ihnen die Yaks melken, Butter machen oder Yak-Joghurt testen. Später besuchen wir das **Kloster Taktse**, eines der schönsten gelegenen Klöster in Osttibet. Hier leben nur rund 50 Mönche, die sich ganz bewusst in diese Einsiedelei zurückgezogen haben, um ihr Leben der Praxis Buddhas zu widmen. Die Nacht verbringen wir wieder inmitten

der Nomaden, Yaks und unter dem weiten Himmel des tibetischen Graslandes in unserem Zeltlager.

9. September: Gomithang – Kloster Dakkhar – Amchok

Wer möchte, startet den Tag wieder mit Lu Jong und Meditation. Heute geht es zum **Kloster Dakkhar**. Auf dem Weg sehen wir Berge, die Butterlampen gleichen oder dem Vajra, einem tibetischen Ritualgegenstand. So zumindest sehen es die Tibeter. Da heute Vollmond ist, kann es sogar sein, dass wir auf den Wiesen ganze Dorfgemeinschaften sitzen sehen, die sich versammeln, um gemeinsam Om Mani Pedme Hung zu beten.



Nachmittags besuchen wir nochmals das Kloster Amchok – dieses Mal allerdings den medizinischen Bereich. Um tiefer in die Welt der tibetischen Medizin einzusteigen, bekommen wir hier eine **kurze Führung und Erläuterung durch einen tibetischen Arzt**. Wer möchte, kann auch einen Termin für eine Pulsdiagnose ausmachen. Abends kehren wir im lokalen Gästehaus ein und freuen uns über den Luxus einer Dusche und eines echten Bettes.

10. September Amchok– Tso Ganma – Amchok

Nach Lu Jong, Meditation und Frühstück fahren wir zum **Tso Ganma**. Die tibetischen Nomaden glauben, dass hier der Schutzgott der Region seinen Wohnsitz hat. An diesem heiligen Ort - einem Teich am Fuße eines Hügels, um den verschiedene Bäche fließen, die später in den Gelben Fluss oder den Yangtse Kyang einmünden – wird ein tibetischer Mönch eine **Rauchzeremonie** für uns abhalten. Ganz traditionell werfen wir hier tibetische Wunschzettel in die Luft. Anschließend genießen wir noch in aller Ruhe die besondere Energie und Ruhe dieses Ortes.



Mehr Informationen: www.tibet-yoga.eu

Amchok Choetar – Siebenbrunnengasse 13 / Tür 8 - 1050 Wien - Tel: 0043 650 4788375 – choetar@choetar.com

Judith Becker - Lu Jong: 0049-(0)89-201 53 44 – judith@tibet-yoga.eu - www.tibet-yoga.eu



REISEVERLAUF

11. September: Amchok – Hongyuan



Nach dem morgendlichen Lu Jong fahren wir durch weite Ebenen und einzigartige Hügellandschaften, auf denen Yaks weiden und Nomaden leben, Richtung Hongyuan. Hongyuan ist eine typische Kleinstadt. Hier haben wir den Nachmittag zur freien Verfügung und können durch die Straßen Hongyuans bummeln und ein paar Mitbringsel kaufen. Abends gehen wir in ein tibetisches Restaurant. Übernachtung in Hongyuan, in einem lokalen Touristen-Hotel.

12. September: Hongyuan – Songpan

Heute fahren wir nach Songpan (2800 m), einer kleinen Stadt ganz in der Nähe eine Natur-Reservates; mit beeindruckenden alten Stadttoren und einem sehr lebendigen Flair. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung: Wir schlendern über den **Alten Markt** und die Straßen der Stadt, kaufen – so wir Lust haben – ein wenig ein und genießen das rege Treiben auf den Straßen. Wir übernachten in einem Gästehaus, in dem auch westliche Rucksacktouristen gerne unterkommen.



13. September: Songpan - Chengdu



Es geht zurück in die große Stadt. Die Landschaft auf dem Weg zurück nach Chengdu ist sehr schön. Wir essen auf dem Weg zu Mittag, in einem kleinen chinesischen Lokal. In Chengdu übernachten wir direkt neben dem tibetischen Viertel, in dem es viele Geschäfte mit tibetischen Waren gibt. Nach dem Abendessen bummeln wir durch Jinli, ein belebtes Viertel voller Läden, Ständen und Bars, das im alten Stil Chengdus erbaut ist und bei Touristen ebenso wie Einheimischen beliebt ist.

14. September: Chengdu

Es heißt Abschied nehmen: Es geht zum Flughafen für den Rückflug nach Hause.

Mehr Informationen: www.tibet-yoga.eu

Amchok Choetar – Siebenbrunnengasse 13 / Tür 8 - 1050 Wien - Tel: 0043 650 4788375 – choetar@choetar.com

Judith Becker - Lu Jong: 0049-(0)89-201 53 44 – judith@tibet-yoga.eu - www.tibet-yoga.eu



REISE-INFORMATIONEN

REISEDATUM

1. bis 14. September 2014 – ab / bis Chengdu
Verlängerung nach Absprache möglich

PREIS

2490, -- Euro pro Person für 14 Tage/ 13 Nächte im Doppelzimmer/Zweierzelt.
Frühbucherrabatt: 150 Euro (bei verbindlicher Buchung bis 18.2.2014)
Zuschlag für Einzelzimmer & Einzelzelt: 200,-- Euro
Min/Max Teilnehmer: 6-12

INBEGRIFFEN

- Unterricht / Anleitung im tibetischen Yoga Lu Jong & Meditation
- Transfer wie im Programm ab/bis Chengdu
- Abholung am Flughafen Chengdu bei Ankunft, Transfer zum Rückflug
- Unterkunft in landesüblichen Mittelklasse-Hotels oder Gästehäusern in Doppelzimmern in Chengdu, Amchok, Miyaluo, Hong Yuan und Songpan
- Doppelzelt in Gomithang (Schlafsack muss selbst mitgebracht werden!)
- Verpflegung ab/bis Chengdu
Frühstück, Mittagessen, Abendessen inkl. Wasser und Softdrinks zum Essen (außer: 1. September nur Abendessen / 14. September nur Frühstück / in Amchok/Gomithang gibt es einfaches Essen)
- Mehrsprachige Reiseleitung: Tibetisch, Chinesisch, Englisch, Deutsch
- Zelte, Campingausrüstung für die Übernachtungen im Grasland, in Gomithang
- Eintrittsgelder für alle fett gedruckten Programmpunkte

NICHT INBEGRIFFEN

- internationaler Flug nach/von Chengdu
- Flughafentaxen
- Visa Gebühren
- Reise- / Krankenversicherung
- Stornoversicherung
- Trinkgelder
- Spenden in den Klöstern
- Alkoholische Getränke / Getränke außerhalb der Mahlzeiten / Extras (Snacks...)
- Alles, was nicht unter „Inbegriffen“ genannt wurde

Mehr Informationen: www.tibet-yoga.eu

Amchok Choetar – Siebenbrunnengasse 13 / Tür 8 - 1050 Wien - Tel: 0043 650 4788375 –
choetar@choetar.com

Judith Becker - Lu Jong: 0049-(0)89-201 53 44 – judith@tibet-yoga.eu - www.tibet-yoga.eu



BUCHUNGSBEDINGUNGEN

Die letzte Buchungsmöglichkeit ist am 20. Juli 2014.

Um Ihnen die Teilnahme zu garantieren und den Platz zu reservieren, bitten wir um eine Anzahlung von 300 Euro bei der Anmeldung.

Die Restzahlung ist spätestens am 15. August 2014 fällig

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN:

Die Kosten für diese Reise müssen vor dem 15. August 2014 komplett gezahlt sein.

STORNOBEDINGUNGEN

Wenn Sie die Reise absagen müssen, informieren Sie uns bitte sobald als möglich. Gerne können Sie einen Ersatzteilnehmer stellen. Bitte nennen Sie uns sofort alle Informationen zum neuen Teilnehmer.

Im Fall einer Absage werden die folgenden Stornobedingungen angewandt:

Absage vor dem	
20. Juli 2014	Bearbeitungsgebühr von 100 Euro
5. August 2014	20 % der Gesamtsumme = 498,-- Euro
13. August 2014	50 % der Gesamtsumme = 1245,-- Euro
24. August 2014	75 % der Gesamtsumme = 1867,-- Euro
nach dem 24. August 2014 oder bei Nichterscheinen	100 % der Gesamtsumme = 2490,-- Euro

WICHTIGE INFORMATIONEN

Das Leben in Tibet ist anders als bei uns, und so sind auch die Standards bei den Hotels geringer als in Europa. So sind die Unterkünfte häufig deutlich einfacher, auch in Bezug auf die hygienischen Voraussetzungen. Natürlich legen wir Wert auf eine möglichst gute Ausstattung – aber wir möchten Sie darauf hinweisen, dass ein gewisser Luxus nicht zu erwarten ist.

Programmänderungen können ebenfalls immer auftreten. Der Veranstalter Tibet Nomad Tours in Tibet hält sich entsprechend immer vor, unter Beibehaltung des Leistungsstandards, einige Punkte der Situation vor Ort anzupassen.

Die Preise sind mit heutigem Datum (November 2013) und mit den zurzeit gültigen Preisen für September 2014 kalkuliert. Eine Änderung des Reisepreises ist aufgrund von Schwankungen im Wechselkurs und heute nicht vorhersehbaren Tarifänderungen möglich. Der derzeitige Wechselkurs beträgt: 1 Euro = 8,20 CNY. Die Kalkulationsgrundlage basiert auf einem Minimum von 6 TeilnehmerInnen. Bitte beachten Sie die obenstehenden Stornobedingungen.

Lu Jong ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Bitte sprechen Sie bei akuten und chronischen körperlichen oder psychischen Beschwerden mit Ihrem Arzt. Wenn Sie Zweifel haben, ob Lu Jong für Sie geeignet ist, können Sie Judith Becker gerne kontaktieren.

Mehr Informationen: www.tibet-yoga.eu

Amchok Choetar – Siebenbrunnengasse 13 / Tür 8 - 1050 Wien - Tel: 0043 650 4788375 – choetar@choetar.com

Judith Becker - Lu Jong: 0049-(0)89-201 53 44 – judith@tibet-yoga.eu - www.tibet-yoga.eu



KONTAKT

REISEVERANSTALTER:

Tibet Nomad Tours
130 Shanxi Street, Chengdu 6410041 Sichuan
Tel: 008613909046485
E-Mail: tibetnomadtours@gmail.com

REPRÄSENTANT IN DER EU:

Mr. Amchok Choetar
Siebenbrunnengasse 13 / Tür 8
A-1050 Wien
Tel: 0043 650 4788375 – Fax: 0043 1 2533 033 7990
Mail: choetar@choetar.com
Web: www.choetar.com

LU JONG:

Judith Becker
Am Glockenbach 11
D-80469 München
Tel: 0049-89-201 53 44
Mail: judith@tibet-yoga.eu
Web: www.tibet-yoga.eu

Wichtiger Hinweis:

Der Reiseveranstalter ist Tibetan Nomad Tours in Tibet.

Judith Becker und Amchok Choetar sind nicht Veranstalter dieser Reise. Judith Becker wird den Lu Jong Unterricht und die Meditationen leiten.

Während der Reise werden wir von Amchok Choetar als Reiseleiter begleitet, einem Tibeter, der seit vielen Jahren in Wien lebt und sich vor Ort bestens auskennt.

Mehr Informationen: www.tibet-yoga.eu

Amchok Choetar – Siebenbrunnengasse 13 / Tür 8 - 1050 Wien - Tel: 0043 650 4788375 –
choetar@choetar.com

Judith Becker - Lu Jong: 0049-(0)89-201 53 44 – judith@tibet-yoga.eu - www.tibet-yoga.eu



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

KLIMA

Auf dem Hochplateau kann die Temperatur im September nachts auf zwei bis acht Grad absinken. Tags ist mit bis zu 25 Grad zu rechnen. In Chengdu ist mit sommerlichen Temperaturen zu rechnen.

GESUNDHEITSBESTIMMUNGEN

Wir raten, sich rechtzeitig an Ihren Hausarzt oder ein Tropeninstitut zu wenden. Pocken oder Malaria gibt es in Tibet nicht. Eine Cholera-Schutzimpfung ist nicht erforderlich. Überprüfen Sie Ihren Schutz gegen Typhus, Tetanus und Diphtherie. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen oder an einer physischen oder mentalen Krankheit leiden, suchen Sie bitte Ihren Arzt vor der Abreise auf. Eine Reisekrankenversicherung ist erforderlich!

HÖHENKRANKHEIT

Bei Höhen wie in Tibet kann Höhenkrankheit auftreten. Deshalb hier einige Tipps, wie sie ihren Körper bei der Anpassung unterstützen können, um Symptome wie Kopfschmerz, Schwindel oder Übelkeit zu vermeiden: Vermeiden Sie in den ersten Tagen große körperliche Anstrengungen und Alkohol (Lu Jong können wir bei Bedarf sehr angepasst ausüben). Trinken Sie mindestens drei Liter Wasser pro Tag und achten Sie auf Ruhepausen. Wenn Sie unter hohem Blutdruck und/oder Herz- oder Atemwegserkrankungen leiden, sprechen Sie bitte vor der Reise mit einem Arzt und nehmen Sie ausreichend Medikamente mit.

ZEITDIFFERENZ

Tibet: Pekingzeit (+7 Stunden vor MEZ) - Zum Beispiel: München 12:00 Uhr – Chengdu 19:00 Uhr

EINREISEBEDINGUNGEN

Gültigkeit des Reisepasses noch 6 Monate nach der Ausreise. **Für China benötigen Sie ein Visum** (Gültigkeit 3 Monate - Kosten pro Person ca. 60 Euro - nicht im Reisepreis inkludiert). Für die Regionen, die wir bereisen, ist aktuell nur das China-Visum erforderlich.

AUSRÜSTUNG

Empfehlungswert ist ein Rucksack. Für das **Hochplateau** empfehlen wir Wind-/ Regenschutz, warme Pullover, feste Schuhe, dicke Socken, Skiunterwäsche, Daunenschlafsack. In **Chengdu** ist es warm, hier brauchen Sie sommerliche Kleidung. Für Lu Jong brauchen Sie bequeme Kleidung und ein Sitzkissen. **Nähere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.**

ZOLLBESTIMMUNGEN

Es gibt keine Beschränkungen für die Einfuhr von Foto- und Videokameras, Tonbandgeräten und Radios, vorausgesetzt, sie werden bei einem Zollbeamten registriert. Kommerzielle Filmaufnahmen müssen im Voraus genehmigt werden. Druckmaterialien, die von den chinesischen Behörden als unzulässig eingestuft werden, dürfen nicht eingeführt werden. Die Ausfuhr von Kunstgegenständen, die vor 1959 entstanden sind, und von Souvenirs in großen Mengen ist nicht gestattet.

Mehr Informationen: www.tibet-yoga.eu

Amchok Choetar – Siebenbrunnengasse 13 / Tür 8 - 1050 Wien - Tel: 0043 650 4788375 – choetar@choetar.com

Judith Becker - Lu Jong: 0049-(0)89-201 53 44 – judith@tibet-yoga.eu - www.tibet-yoga.eu

ANMELDEFORMULAR

Ich melde mich verbindlich zur Yoga-Reise „Lu Jong in Tibet“ an
Reisedatum: 1. bis 14. September 2014 - und bestelle hiermit:

1) **Vorname** _____ **Nachname** _____
 Adresse _____
 Tel. _____ Email _____
 Geburtsdatum _____ Staatsbürgerschaft _____
 Passnummer _____ ausgestellt _____ gültig bis _____

2) **Vorname** _____ **Nachname** _____
 Adresse _____
 Tel. _____ Email _____
 Geburtsdatum _____ Staatsbürgerschaft _____
 Passnummer _____ ausgestellt _____ gültig bis _____

Mit meiner Unterschrift nehme ich die Reise- und Zahlungsbedingungen lt. Angebot zur Kenntnis.
Nach definitiver Anmeldung ist eine Anzahlung von 300,- Euro pro Person auf folgendes Konto bei
der Österreichischen Postsparkasse in Wien zu leisten:
Kontoinhaber: Choetar, **IBAN:** AT646 00 00 00 07 131 3496 – **BIC:** OPSKATWW

Die Restzahlung ist spätestens am 15. August 2014 fällig.
3 Wochen vor Abreise erhalten Sie die Reiseunterlagen.

Auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl empfehlen wir Ihnen, das Anmeldeformular so rasch wie
möglich – **BITTE PER FAX ODER PER MAIL** - zu returnieren. **Anmeldeschluss ist der 20. Juli 2014**

Es gelten die Preise und Bedingungen laut übersandtem Reiseprogramm. Ich/wir bin/sind davon
informiert, dass die Tour vom Reiseveranstalter „Tibet Nomad Tours“ in Tibet durchgeführt wird.

- Ja, ich bestelle einen Reiseschutz mit Stornoversicherung 200,- Euro pro Person
 (Stornoversicherung bis max. 4.000,- Euro)
- Ja, ich bestelle einen Reiseschutz mit Stornoversicherung 159,- Euro pro Person
 (Stornoversicherung bis max. 2.500,- Euro)
- Ja, ich bestelle einen Reiseschutz ohne Stornoversicherung 46,- Euro pro Person

_____, den _____, _____, den _____

(Unterschrift Teilnehmer 1)

(Unterschrift Teilnehmer 2)