

Hallo liebe Yogalehrer\*innen,

in letzter Zeit bekommen wir des öfteren Fragen bezüglich der Indien-Weiterbildung im nächsten Jahr. Die meisten der Fragen beziehen sich auf die Sicherheit vor Ort und die Anreise. Deshalb hier ein paar generelle Informationen und Tipps zur Reise (diese beruhen auf den Erfahrungen unserer Yoga-Referentin Martina Mittag, die das Yoga Retreat in Indien im letzten Jahr begleitet hat):

- Visum: Man kann online ein sogenanntes E-Tourist Visum direkt beim „Government of India“ beantragen. Man benötigt ein biometrisches digitales Foto und etwas Geduld (was die alles wissen wollen...) beim Ausfüllen des Antrags. Die Online Bezahlung der Visa Gebühr ist mit Kreditkarte möglich, das Visum bekommt man per Mail. Wichtig: rechtzeitig überprüfen ob der Reisepass noch Gültigkeit hat.

-Anreise: Am besten ab Hamburg über Dubai nach Trivandrum (TRV- Thiruvananthapuram). Das ist eine flotte Reise und kostet beispielsweise bei Emirates um die 600€.

- Sicherheit/Alleinreisende Frauen: Südindien habe ich bisher immer als sicheres Zielgebiet erlebt. In Varkala Cliff, was einen regen Backpacker-, Yoga- und Ayurveda Besucherstrom hat, kann man sich unbedenklich bewegen. Ausflüge in die Umgebung werden vom Guesthouse nach Anfrage und Bedarf organisiert. Diese arbeiten mit einem Taxiunternehmen zusammen, die gute Wagen und besonnene Fahrer haben. Anita vom Guesthouse organisiert nach Anfrage auch unseren Transfer vom Airport nach Varkala. Der Transfer nach Varkala dauert eine knappe Stunde und kostet umgerechnet um die 25-30€. Es ist gut möglich, dass ein Großteil von euch mit derselben Maschine anreist und den Transfer wahrscheinlich auch gemeinsam antritt.

- Neben den täglichen Yoga-Einheiten gibt es einiges, was man am Cliff so machen kann: Gemütlich am Strand abhängen, Ayurveda Massagen genießen, Shoppen gehen (es gibt da viele unzählige niedliche Shops mit Yoga Shirts mit Geneesha und Shiva Prints und anderen yogatypischen schnickschnack...) oder sich am Strand am nahe gelegenen Tempel bei einem der Sadhus ein Ritual gönnen.

- Zudem gibt es, wie schon erwähnt, die Möglichkeit richtig interessante Ausflüge in die Umgebung zu machen, alles zu sehr moderaten Preisen.

- Verpflegung: In den vielen kleinen gemütlichen Restaurants am Cliff mit Meerblick kann man unbedenklich, sehr günstig und sehr lecker essen.

- Die Luftfeuchtigkeit kann im November noch recht hoch sein, deshalb bitte etwas zur Moskitoabwehr mitnehmen. Südindien/Varkala ist kein Malariagebiet.

- Impfungen sind bekannter weise ein Thema, zu dem es sehr unterschiedliche Meinungen gibt. Am besten mal mit dem Impfpass zum Arzt deines Vertrauens gehen und fragen was er empfiehlt.

- Es gab Fragen, ob Partner (die keine Yogalehrer sind) mitkommen und an den Yogastunden teilnehmen können. Dem steht prinzipiell nichts im Wege, sofern sie entsprechend Yogaerfahrung haben. Die indischen Yoga Lehrer rauschen vom Level her ganz gut ran.....also nichts für Anfänger.

Für weitere Fragen sind wir für Sie gerne unter 040/419 08 -236 -233 oder -248 erreichbar.