



Yoga am Song-Köl See

Bade- und Wanderurlaub





Ala-Kol Travel • Hepkeplatz 5 • 01309 Dresden

Ala-Kol Travel
Jazgul Rönsch
Hepkeplatz 5
01309 Dresden (Germany)

Telefon +49 (0)351-27579794
Email info@kirgistan.travel

www.kirgistan.travel

Dresden, 21.12.2024

Angebot: **Yoga am Song-Köl See**

Highlights der Tour:

- Song-Kol-See
- Yoga am Song-Kol-See
- Yoga am Yssyk-Köl See
- Herstellung von traditionellen Jurten und Wollteppichen - Handarbeit
- Reiten
- kirgisisch kochen lernen
- Baden im Yssyk-Kol-See
- Hauptstadt Bischkek





REISEABLAUF

Tag 1. Anreise

Flug nach Kirgistan, in die Hauptstadt Bischkek.

Tag 2. Ankunft in Bischkek

Wir empfangen Sie am Flughafen und bringen Sie erstmal ins Hotel, damit Sie sich vom Flug erholen und in Ruhe ankommen können. Je nach Tageszeit gehen Sie mit unserer/unserem Reiseleiter/in in der Stadt spazieren. Dabei tauchen Sie in die Geschichte der Kirgisen ein und sehen die Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt. **Übernachtung im Hotel.**



Tag 3. Fahrt zum Song-Köl - Jurte, Kumys und Yaks

Am nächsten Tag werden wir ca. 5 Stunden zum Song-Köl See fahren. Auf dem Weg sehen Sie verschiedene wunderschöne Landschaften und Pferdeherden. Das Gebiet ist ebenfalls die Heimat von wilden Yaks, welche von der IUCN seit 1996 als gefährdet eingestuft werden. Diese eindrucksvollen Hochgebirgsrinder leben weitab in der riesigen, unzugänglichen Steppe auf eine Höhe von 3.500 – 4.500m. Diese tonnenschweren Kolosse wurden schon in der Geschichte als Nutztiere gehalten und zählen bis heute bei den Familien in dieser Region als Hauptnahrungsquelle. Mit ein bisschen Glück werden wir sie auf den Weiden sehen.

Der Song-Köl ist der größte Süßwassersee in Kirgistan, welcher sich 3.020m über dem Meeresspiegel befindet und von Bergen umgeben ist. Dieser Ort ist magisch, denn die unberührte Natur, die unendliche Weite über dem Horizont und absolute Ruhe schenkt Ihnen und Ihrer Seele viel Kraft, Energie und volle Zufriedenheit.





Übernachtung in einer traditionellen Jurte.



Tag 4. -Tag 10. Meine Seele und die Natur

Jeder Morgen wird mit Yoga und Meditation angefangen, wo wir unsere Seele, unseren Körper wahrnehmen und sie mit der unberührten Natur in Einklang bringen. Danach wartet auf Sie leckeres Frühstück in verschiedenen Variationen. Am Abend (die Uhrzeit wird vor Ort mit Ihnen abgestimmt) widmen wir uns wieder dem Yoga und der Meditation.

Und die Zeit zwischen den Mahlzeiten und Yoga können Sie für die Ausflüge nutzen.

Genießen Sie die Luft und die Landschaft vom Song-Köl See. Unternehmen Sie ein Ausritt zu Pferd in die weiten Täler des Tien-Schan Gebirges oder lernen Sie kirgisisch kochen. Dabei werden Sie mit unserer Köchin gemeinsam eine Mahlzeit zubereiten und sehen Sie Schritt für Schritt, wie das ein oder andere Gericht zubereitet wird. Außerdem haben Sie die Möglichkeit je nach Wetter im See zu baden und sich zu entspannen. Oder schnappen Sie Ihre Turnschuhe und gehen Sie die Umgebung mit ihrer einmaligen Landschaft erkunden. Vergessen Sie nicht Ihr Lieblingsbuch einzupacken, denn was gibt es schöneres auf der Welt, als mit einem spannenden Buch den Tag Revue passieren zu lassen. **Übernachtung in den traditionellen Jurten.**





Tag 11. Herstellung von Jurten und Teppichen im Tong-Gebiet

An diesem Tag führt uns die Fahrt in das Tong-Gebiet. Auf dem Weg machen wir einen Stopp in Kotschkor und essen zu Mittag.

Das Tong-Gebiet ist berühmt für sein Holzhandwerk und die Verarbeitung von Schafswolle. Hier wird die Tradition unserer Urahnen gepflegt, indem fast das ganze Dorf unsere traditionellen Jurten herstellt. Lernen Sie, wie diese Jurten und Wollteppiche von Hand gefertigt werden. Am Abend machen wir dann noch eine Yoga-Einheit. **Übernachtung direkt hier im Gasthaus.**

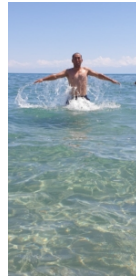


Tag 12. Yoga am Yssyk-Köl See

Heute findet unsere Yoga Stunde am zweigrößten Salzsee der Welt statt. Wir genießen den Tag am Strand und lassen unsere Seele am rauschenden, türkisblauen Wasser baumeln.

Am Abend, nach Yoga und Meditation geht es zurück zum Gasthaus.





13. Tag: Fahrt nach Bischkek mit Abschiedsessen





Sie fahren ca. 3,5 Stunden zurück nach Bischkek. Hier unternehmen wir eine Stadtbesichtigung und besuchen das Nationalmuseum (je nach Öffnungszeiten). Es folgt ein Abendspaziergang. Anschließend laden wir Sie zum Abschiedsessen ein! **Übernachtung im Hotel.**

14. Tag: Transfer zum Flughafen und Verabschiedung

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Rückreise und hoffen, Sie konnten unser schönes Land genauso in Ihr Herz schließen, wie wir es tun. Wir würden uns natürlich sehr freuen, wenn Sie eines Tages zurückkehren.





Reiseart		
Zeitraum	Personenzahl	Leistungen
14 Tage	Für 4-8 Erwachsene	<ul style="list-style-type: none"> • Deutsch- oder englischsprachige Reiseleitung ab/an Bischkek • Yogalehrerin • Alle Transfers entsprechend Programm • Verpflegung entsprechend Programm (Frühstück, Mittag- und Abendessen) • 2 x Übernachtungen im Hotel • 2 x Übernachtungen in den Gasthäusern   • 8 x Übernachtungen in der traditionellen Jurte   • Eintrittsgelder für Naturschutzgebiet • Schyrdakshow
Preis p. P. Erwachsener	1990 €	
Preis p. P. Kind	Bitte fragen Sie nochmal nach.	
Preis p. P. Kleinkind	Bitte fragen Sie nochmal nach.	

Wir hoffen, Ihnen sagt dieses Angebot zu und freuen uns Sie bald in Kirgistan willkommen zu heißen!





Weitere Infos

1. Die Organisation und die Gegebenheiten vor Ort

Es sind 3 Mahlzeiten am Tag im Programm enthalten. Wenn wir auch unterwegs sind, je nach Tourablauf, essen wir im Restaurant oder picknicken im Freien. Bitte geben Sie uns hierzu Bescheid, ob Sie irgendeine Essensunverträglichkeit haben.

Der Reiseleiter/ die Reiseleiterin vor Ort ist Ihr/e erste/r Ansprechpartner/in und er/sie spricht mit Ihnen jeden Tag ab, um wieviel Uhr gestartet wird und wohin es geht.

Für diese Reise sollten Sie Flexibilität und Offenheit gegenüber einer anderen Kultur mitbringen.

Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, teilen wir dies bis spätestens 6 Wochen vor dem Reisebeginn mit. (Siehe AGB) Diese Reise kann gegen Aufpreis als Individualtour gebucht werden!

2. Unterbringung

Wir versuchen in allen Gasthäusern 2 Personen in einem Zimmer unterzubringen. Am Song-Köl, in der Jurte werden JEDOCH 4 Personen in einer Jurte unterbracht. Für Soloreisende können wir leider kein Einzelzimmer gewährleisten. Wenn es nicht anders geht, stellen wir gemütliche Zelte zur Verfügung!

3. Nicht im Preis enthalten:

- Flug nach/ von Bischkek (Wir helfen Ihnen gerne bei der Suche und Buchung Ihrer Flugtickets)
- EZ-Zimmer-Zuschlag
- nicht genannte Mahlzeiten
- Trinkgelder
- Persönliches
- alkoholische Getränke

