



Coaching-Reise nach Nepal

Sinn und Werte erkennen und verändern

5. bis 25. April 2024

Nepal stellt eine faszinierende Mischung aus fantastischen Landschaften, traditioneller Kultur und Menschen, die mit wenig materiellem Wohlstand viel Freude und Zuversicht ausstrahlen. Das Thema dieser Reise ist die Reflektion des Sinnes und der Werte, die uns bewusst und unbewusst steuern. Und natürlich der gewünschte Umgang damit. Innerhalb Nepals werden wir im Khumbu-Gebiet (Region des Mount Everest) wandern. Mit Gelassenheit und genügend Zeit zu einigen der schönsten Berg-Gegenden dieser Welt.

Ich habe eine Reise zusammen gestellt, die genügend Zeit zur Akklimatisation lässt und auch Möglichkeiten bietet die Trekking-Route den Bedürfnissen der Teilnehmer an zu passen.

Inhaltlich arbeiten Sie meist, wenn es das Trekking zulässt, pro Tag 1 bis 2 Stunden am Thema. Dabei geht es um die Sinnhaftigkeit im Leben und die dazu gehörenden Werte. Was ist für mich zentral, was brauche ich um zufrieden und ausgeglichen zu sein? Welche Träume sollten noch Realität werden? Was davon setze ich schon um, was würde mir noch gut tun? Und was steht der Umsetzung vielleicht noch im Wege? Durch die kleine Gruppe und die Reise-Erlebnisse entsteht Vertrautheit und Offenheit, was zur Bearbeitung des Themas hilfreich ist.



Der Ablauf:

1. Tag: 05.04.24 Abends Flug von Frankfurt nach Delhi und weiter nach Kathmandu

2. Tag: 06.04.24:

Abholung vom Flughafen Kathmandu, erste Eindrücke, wenn es zeitlich reicht Besuch von Patan, Übernachtung in einfachem Hotel in der Stadt.

3. Tag: 07.04.24: Fahrt nach Ramechhap

Nach einem Tempelbesuch in Kathmandu fahren wir mit dem Jeep 4 Stunden bis Ramechhap, wo sich der Flughafen für den Flug nach Lukla befindet. Übernachtung im Hotel

4. Tag, 08.04.24: Flug nach Lukla

Früh am Morgen fliegen wir nach Lukla. Tolle Aussichten, spannende Landung. Dann sind wir im Zielgebiet und wandern heute bis Phagding (3 Stunden 2650m Höhe).

5. Tag, 09.04.24: Wanderung nach Namche Bazar

Heute wandern wir in den zentralen Ort der Region nach Namche Bazar. Dort erwartet uns fast städtisches Leben mit vielen Hotels, Läden, Kaffees und Restaurants. (6Stunden 1100m Höhe 3440m)

6. Tag, 10.04.24 Akklimatisation in Namche Bazar

Wir bleiben zur Akklimatisation in Namche Bazar und unternehmen eine kleine Wanderung.

7. Tag, 11.04.24: Wanderung nach Mong La (5-6 Std. 4000m)

Wir steigen über einen Bergkamm durch schöne Rhododendron-Wälder, steigen etwas ab um dann wieder hoch nach Mong La zu gelangen. Schöne Ausblicke.

8. Tag, 12.04.24: Wanderung nach Macherma (5 Std. 4460m)

Zuerts steigen wir ins Tal hinab zum Fluss um dann an schönen Wasserfällen entlang das Tal hoch zu Wandern bis zur Siedlung Macherma, die in einem kleinen Seitental liegt.

9. Tag, 13.04.24: Heute geht es nach Gokyo (5 Std. 4800m)

Heute geht es eher sanft das Tal hinauf bis Gokyo. Am Talende steht der Cho Oyu, ein Achttausender, dem wir hier schon sehr nahe sind. In Gokyo gibt es einige Lodges und Restaurants.

10.Tag, 14.04.24: Wenn es uns gut geht mit der Höhe Aufstieg auf den Gokyo Ri.

3- 4 Std. Aufstieg 5480m, die mit herrlichen Blicken auf Everest, Lhotse, Cho Oyu und Makalu belohnt werden. Danach zurück bis Pangka.

11.Tag, 15.04.24: Wanderung zurück auf der Ostseite des Tales bis Phortse

5 Std. 3700m, wir wandern auf der anderen Seite des Tales und kommen wieder in die Wälder.

12. Tag, 16.04.24: Wanderung nach Dingpoche (5 Std. 4350m)

Wir wandern jetzt ein Tal weiter östlich hoch um an den Fuß der Lhotse-Südwand zu kommen. Dingpoche ist ein malerisches Dorf, das auch auf dem Weg zum Basecamp liegt.

13. Tag, 17.04.24: Wanderung nach Chukung 5 Std. 4730m

Auf der Wanderung das Tal hinauf haben wir tolle Blicke auf die Ostwand des Ama Dablam und dann kommt die mächtige Südwand des Lhotse in den Blick. Wunderschönes Tal

14.Tag, 18.04.24: Tag in Chukung mit Erkundung der Umgebung

15.Tag, 19.04.24: Wanderung bis kurz vor Tengboche

Wir wandern das Tal zurück und bis kurz vor Tengboche, dem berühmten Kloster (dort gibt es nicht direkt Übernachtungsmöglichkeiten)

16.Tag: 20.04.24 Wanderung bis Monio (5 Std. 2830m)

Heute nehmen wir uns erst Zeit für die überwältigenden Blicke von Tengboche aus. Dann wandern wir gemütlich bergab bis Monio, wieder durch schöne Wälder.

17.Tag: 21.04.24: Wanderung nach Lukla (4 Std. 2860m)

Wir steigen noch einmal 600m auf und kommen zurück nach Lukla, wo wir unser Trekking gebührend beenden.

18.Tag: 22.04.24: Flug zurück nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu

Nach Flug und Jeep-Fahrt kommen wir zurück nach Kathmandu und gehen ins wunderbare Dwarika-Hotel mit traditionsreicher Architektur und völliger Ruhe inmitten des Trubels der Stadt.

19.Tag: 23.04.24: Tag in Kathmandu zum ausruhen, shoppen, noch was ansehen. Abends ein besonderes Essen zum Abschluß.

20.Tag: 24.04.24: Rückflug nach Frankfurt

21.Tag: 25.04.24: Ankunft in Frankfurt. Ende der Reise

Die Methode beim Workshop:

Themenzentriertes Gruppen-Coaching.

In einer kleinen Gruppe interessanter Menschen tauschen Sie sich fachlich und persönlich aus. Der Coach sorgt für den roten Faden und gibt theoretischen Input. Sie erarbeiten sich neue Sichtweisen und Handlungsoptionen. Bei den gemeinsamen Wanderungen, beim Essen und Reisen entsteht eine entspannte Atmosphäre, die Vertrauen und Offenheit fördert.

Was Sie erwarten können:

- a. Neue Erkenntnisse über das was für Sie wichtig ist
- b. Tolle Reise-Erlebnisse, Landschaften, die Sie begeistern werden.
- c. Wanderungen an kulturell und landschaftlich besonderen Orten
- d. Ein toller Mix aus einfachem, naturnahen Leben und Einblicken in das Leben und die Kultur der Nepalesen.

- e. Ein Gesamt-Erlebnis, an das Sie sich lange erinnern werden.

Die Teilnehmer:

Min . 2 bis max. 4 Teilnehmer

Ihre Investition:

8.200.-€ zzgl. MwSt. für Coaching, Flug, Übernachtungen im EZ in Kathmandu, alle Mahlzeiten, Flug nach Lukla, Guide, Träger, beim Wandern Unterkunft in DZ



Einfach im Fensterkuvert versenden

Mario Biel Coaching

Herr Mario Biel

Auf dem Heimenwasen 13

D-72636 Frickenhausen

Anmeldung

zur Coaching-Reise „Das Wesentliche erkennen“

5. bis 25. April 2024 nach Nepal

Hiermit melde ich mich verbindlich zu obiger Coaching-Reise an.

Name: _____

Vorname: _____

Firma: _____

Strasse: _____

PLZ/ Ort: _____

Telefon: _____ Fax _____

Mail: _____

Datum:

Unterschrift:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.