



# Fokus auf Yoga & Wellness

Angebot für	Kambodscha
Dauer	5 Tage / 4 Nächte
Tourart	Private Rundreise ab/bis Siem Reap
Tourstart	täglich
Website	<a href="https://www.asienreise.com/">https://www.asienreise.com/</a>

V: 240429

**BALTOURS**  
Für Ihre wertvollsten Tage im Jahr

## Reiseverlauf

Tag 1

Ankunft in Siem Reap

(-, -)

Ihr Guide erwartet Sie bei Ihrer Ankunft am Flughafen und bringt Sie zu Ihrem Hotel. Das Wellness Team Ihres Resorts wird mit Ihnen Ihren persönlichen Yoga- & Meditationsplan besprechen. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.

Tag 2

Siem Reap

(F, -)

Beginnen Sie den Tag früh, um einen herrlichen Sonnenaufgang über Angkor Wat zu erleben. Danach kehren Sie zum Frühstück zurück ins Resort. Später kehren Sie nach Angkor zurück, um mehr von den alten angkorianischen Tempeln zu entdecken.

Erster Stopp ist eines der Juwelen Kambodschas: das Ehrfurcht gebietende Angkor Thom. Das Südtor ist bekannt für seine Steinstrukturen mit geschnitzten Gesichtern, die antike Götter und Dämonen darstellen. Weiter geht es ins Zentrum der Zitadelle, wo sich der Bayon Tempel mit seinen Türmen aus riesigen Steingesichtern befindet.

Danach fahren Sie weiter zum Ta-Prohm-Tempel, der im späten 12. Jahrhundert erbaut wurde und in seinem natürlichen Zustand belassen wurde. Der Tempel ist umrankt vom dichten Dschungel mit gigantischen Wurzeln, Ästen und Blättern, die sich mit den Mauern, Dächern und Terrassen verflechten. Es ist eine erstaunliche Szenerie, in der Natur und von Menschenhand geschaffene Architektur miteinander verschmelzen.

Später kehren Sie in Ihr Resort zurück, um sich zu entspannen und den Nachmittag mit einer Yogastunde im Resort abzuschließen.

Tag 3

Siem Reap

(F, -)

Am Morgen erleben Sie eine Pranayama-Meditation auf dem Phnom Krom, ein angkorianischer Tempel aus dem 9. Jahrhundert, der auf einem Hügel mit Blick auf den Tonle Sap See liegt. Lassen Sie sich während der ersten Sonnenstrahlen des Sonnenaufgangs auf dem Tonle Sap und den mystischen Ruinen von Phnom Krom durch eine Reihe von Atemtechniken führen, die für eine tiefe Meditation und für Samadhi, den Weg zur Selbstverwirklichung, unerlässlich sind. Die Praxis der Pranayama-Meditation bewirkt Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele und hinterlässt ein Gefühl von Energie und Positivität. Ein erfahrener Lehrer/Lehrerin wird Sie durch die Meditation führen. Danach kehren Sie zu Ihrem Hotel zurück zum Entspannen.

Am Nachmittag erkunden Sie den Höhepunkt Ihrer Reise - das mystische Angkor Wat. Genießen Sie den Sonnenuntergang über der Ebene Angkors von der Terrasse des Pre Rup-Tempels.

Tag 4

Siem Reap

(F,-,-)

Heute lernen Sie das Leben der Khmer im Dorf Kompheim kennen und erleben in der Dorf-Pagode eine traditionelle Wassersegnung. Sie erfahren mehr über kambodschanische Stelzenhäuser und das Leben in einem typischen kambodschanischen Dorf. Während Sie durch das Dorf spazieren, zeigt Ihnen Ihr Reiseleiter den Alltag der Einwohner und beantwortet all Ihre Fragen. Dies ist eine schöne Gelegenheit, die Anwohner zu treffen und mehr über ihr Leben zu erfahren. Die Tour dauert etwa 2 bis 2,5 Stunden. Falls zeitlich möglich werden auch die HUSK-Gemeinschaftsschule und der Handwerks-Workshop besucht.

Danach kehren Sie zum Hotel zurück und machen sich für eine Yogastunde während des Sonnenuntergangs im Wat Svay Romeat fertig. Lassen Sie sich dort inspirieren und wieder neu beleben. (Diese Wellness-Aktivität ist eine 60-minütige Yoga-Sitzung (+ ca. 15 Minuten für die Vor- und Nachmeditation. Matten und Kokosnusswasser werden in der Pagode zur Verfügung gestellt).

Tag 5

Siem Reap

(F,-,-)

Am Morgen trainieren Sie Körper und Geist in einer letzten Yogastunde im Resort. Später am Tag erfolgt der Transfer zum Flughafen zum Abflug.

Ende der Leistungen

## Unterkunft

Stadt	Standard
Siem Reap	Angkor Grace Residence & Wellness Resort 5* One Bedroom - King Suite

Übernachtung in den angegebenen Hotels. Sollten ein oder mehrere angebotene Hotels ausgebucht sein, so werden Alternativen in der gleichen Hotelkategorie ohne Zu- oder Abschlag angeboten. Sollte BAL-Tours auf höher- oder niederwertigere Hotels zurückgreifen müssen, werden gegebenenfalls Zu- oder Abschläge anfallen. Die Hotelkategorien entsprechen den Angaben der örtlichen Bestimmungen. Obligatorische Zuschläge und / oder Kosten für Gala Dinner können während der Hochsaison oder über Feiertage anfallen. Diese geben wir zum Zeitpunkt der Buchung an.

## Inkludierte Leistungen

### Inkludiert

- Alle beschriebenen Besichtigungen wie im obigen Programm
- Transport im privaten, klimatisierten Fahrzeug
- Unterbringung in Hotels mit täglichem Frühstück
- Englisch sprechende lokale Reiseleiter
- Englisch sprechende Yoga- und Meditationslehrer
- Eintrittsgelder zu den angegebenen Sehenswürdigkeiten
- Mahlzeiten wie im Reiseprogramm angegeben (F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)
- Inländische Steuern und Servicegebühren