

Um deine innere Reise schön und angenehm zu machen, haben wir hier einige wichtige Hinweise zusammengestellt für deinen Aufenthalt hier im Ashram. Alle anderen Fragen kannst du an ia@nithyananda.org richten. Wir werden uns bemühen, diese innerhalb von einem Tag zu beantworten.

Wichtige Hinweise für Teilnehmer am Inner Awakening

1. **Wie registriere ich mich und wie bezahle ich das Programm?**

Besuche die Seite www.innerawakening.org
Klicke auf „Register Now“.

Erste Zahlung:

Die Bezahlung kann man auf drei Arten erledigen:

- Mit Kreditkarte (2% Gebühr) (Visa und MasterCard)
- Scheck oder Überweisung (schwieriger und teurer aus Deutschland!)

Im Bereich „First Time Payment“ klickst du „Register Now“. Gib deine persönlichen Daten an.

Wenn es funktioniert, bekommst du zwei E-Mails:

BESTÄTIGUNG DER REGISTRIERUNG – mit der Registrierungs ID und dem Paßwort für spätere Zahlungen.

BESTÄTIGUNG DER ZAHLUNG – Bestätigt deine Zahlung

Weitere Zahlungen:

Auf der Webseite <http://www.dhyanapeetam.org/web/registration/ia-registration-home.aspx> kannst du Registrierungs ID und Paßwort angeben und weitere Zahlungen tätigen.

Du kannst bei deinen Zahlungen auch verschiedene Zahlweisen kombinieren.

Falls es Probleme mit deiner Kreditkarte gibt, versuche eine andere Zahlungsweise oder nimm direkt mit uns Kontakt auf.

Ansprechpartner: Ma Nithyananda Yogeshwari Tel. +91 97312 57960

Haftungsausschluss:

Die Entscheidung für die Zulassung am Programm wird alleine von Nithyananda Dhyanapeetam getroffen. Deine Registrierung ist keine Garantie für die Teilnahme am Programm. Bis drei Tage nach Programmstart sind Erstattungen möglich. Die Rückerstattung kann bis zu 35 Tagen dauern.. Alle Teilnehmer verpflichten sich, die Regeln des Ashrams einzuhalten und seine heilige Atmosphäre zu respektieren. Verstöße gegen die Regeln im Ashram können jeder Zeit mit einem sofortigen Ausschluss von der Veranstaltung geahndet werden.

2. ***Kann ich die restlichen Kursgebühren bei meiner Ankunft in Bidadi bezahlen?***

Wir empfehlen, spätestens zwei Wochen vor dem Kursbeginn die Kursgebühren vollständig zu bezahlen. Andernfalls können wir keine Garantie für Unterkunft und Verpflegung geben

Ansprechpartner:

Ma Nithyananda Yogeshwari

E-Mail: ia@nithyananda.org

Tel: +91 97312 57960

3. ***Benötige ich ein Visum für Indien?***

Ohne gültigen indischen Paß benötigt jeder Besucher ein gültiges Visum. Als Aufenthalt in Indien ist folgende Adresse anzugeben:

Nithyananda Dhyanapeetam

Nithyanandapuri Off Mysore Road,

Bidadi, Bangalore District - 562 109,

Karnataka, INDIA

Überprüfe bitte das Ablaufdatum deines Passes! Fertige drei Fotokopien deines Reisepasses an fuer den Fall, das er verlorengelassen sollte.

4. ***Wie bringe ich Geld nach Indien mit***

Zur Sicherheit ist es sinnvoll einen kleinen Betrag (ca. 30 €) vorher zu wechseln um Bargeld für das Taxi vom Flughafen, etc. zur Verfügung zu haben.

Traveller Schecks sind die sicherste Art des Geldtransports. Sie müssen in Indien in indische Rupien umgetauscht werden.

Kreditkarten sind auch empfehlenswert und können im Ashram und in den Städten verwendet werden.

Bargeld ist jedoch für Taxis und andere kleine Ausgaben erforderlich.

5. ***Wieviel Geld benötige ich***

1000 € sollten ausreichen, da die Kosten für Unterkunft und Verpflegung abgedeckt sind.

Folgende Ausgaben müssen noch bezahlt werden:

1. Telefonate

2. Kleidung und andere Gebrauchsgüter in der Life Bliss Galleria (auch Kreditkarte möglich)

3. Taxi vom und zum Flughafen

4. Alle anderen persönlichen Einkäufe

6. ***Wo ist die nächste Bank***

In Bidadi in 15 Minuten Entfernung vom Ashram. Oder in Bengaluru

(Bangalore) in ca. 1 Std. Entfernung. Weitere Informationen erhältst du im Welcome Center.

7. **Impfungen und Arzneien**

Impfungen sind nicht vorgeschrieben. Wir empfehlen aber den Hausarzt zu befragen, ob du reisetauglich bist. Aktuelle Informationen zu Reisekrankheiten gibt es auf dieser Webseite:

<http://wwwnc.cdc.gov/travel/default.aspx>

Regelmässige Einnahme von Medikamenten sollte keinesfalls ausgesetzt werden. Bringe ausreichend Vorrat für die Dauer des Kurses mit.

Es ist sinnvoll, Heilmittel für Probleme, die häufig durch Orts- und Klimawechsel oder ungewohnte Ernährung verursacht werden, mitzubringen, sofern du sie auch sonst benutzt:

- wasserlösliche Vitamine oder Elektrolyte.
- Tylenol, Advil, Metamucil, Abführmittel, Imodium (oder ein anderes Anti-Durchfall-Mittel), Tums, Aspirin, Erkältungsmittel, Hustentropfen.
- Ätherische Öle (z.B. Origano Öl, kolloidales Silber, Teebaumöl, Lavendel)

Arzneien sind aus legalen Gründen nicht im Ashram erhältlich, du kannst sie aber in der nächstgelegenen Apotheke in Bidadi besorgen. Da die Besorgung von dort aber etwas Zeit erfordert, empfehlen wir eine Grundausrüstung mitzubringen.

8. **Ankunft in Bidadi**

Einen Tag vor dem Beginn der Veranstaltung einzutreffen genügt, um sich auszuruhen, auszupacken und dich mit den Gegebenheiten im Ashram vertraut zu machen.

Letzter Ankunftstag für den nächsten Kurs: einen Tag vor Programm Beginn

Frühester Abreisetermin nach dem Kurs: am Tag nach dem Programm

9. **Anreise**

Der nächstgelegene internationale Flughafen ist Bengaluru (früher Bangalore).

Viele Flüge kommen sehr früh oder sehr spät an, aber im Ashram ist man jeder Zeit bereit, dich zu empfangen.

Am Flughafen kannst du den von Dhyanapeetam organisierten Taxi Service unter 1-800-265-3386 erreichen. Das Taxi kostet zwischen 1200 und 1500 Rs. Diese Taxis haben den Vorteil, dass die Fahrer wissen, wie sie den Ashram finden. Trotzdem ist es ratsam, dass du Adresse, Telefonnummer und eine Ansprechperson im Ashram bereit hältst.

10. **Ankunft im Ashram**

Melde dich im Welcome Center um deine Registrierung zu vervollständigen und um einen Schlafplatz zu erhalten.

Der Ashram ist 24 Stunden am Tag geöffnet. Im Welcome Center findest du immer einen Ansprechpartner.

11. **Unterbringung**

Neue, angenehme und geräumige Dormitorien mit 50 bis 60 Betten stehen den Gästen zur Verfügung. Sie sind nach Männern und Frauen getrennt.

Die Badezimmer sind mit Einzelkabinen, westlichen Toiletten, Waschbecken und einem Platz zum Wäsche waschen ausgestattet.

Wenn du früher als einen Tag vor dem Kurs kommst und später als nach dem Kursende bleibst, musst du die zusätzlichen Übernachtungen bezahlen. Ausserhalb des Kurses ist die Unterbringung im Ashram nicht unbedingt verfügbar. Prüfe die Verfügbarkeit bitte bei deiner Ankunft im Welcome Center. Ausserhalb des Ashrams gibt es ein ca. 7km entferntes Ressort. Dort kostet die Übernachtung ca. 2100 Rs in Dreibettzimmern. Während des Kurses gibt es keine Einzelunterkünfte, es stehen nur die gemeinsamen Schlafplätze zur Verfügung.

Die Bettwäsche wird gestellt. Nur Allergiker sollten ihre eigene Bettwäsche mitbringen. Regelmässig wird neue Bettwäsche zur Verfügung gestellt.

Bring bitte ein schnelltrocknendes dünnes Handtuch mit, sie werden nicht gestellt.

Wenn du leichten Schlaf hast, ist es gut, wenn du Ohrenstöpsel und eine Augenbinde mitbringst.

12. **Wertsachen und persönliche Güter**

Ein verschließbares Fach ist für alle Teilnehmer verfügbar. Bring bitte dein eigenes Schloß in mittlerer Größe mit. Auch ein Geldgürtel, den du mit dir herumtragen kannst, ist vorteilhaft. Koffer können unter den Betten verstaut werden, vergiß nicht den Kofferschlüssel!

13. **Verpflegung und Wasser**

Indisches sattvisches und westliches Essen werden allen Teilnehmern angeboten. Die Verpflegung ist ausschließlich vegetarisch, Eier und Fleisch werden nicht angeboten.

Auf dem Anmeldeformular kannst du angeben, wenn du spezielle Diät brauchst und wir werden versuchen bestmöglich darauf einzugehen.

Trinkwasserstationen zum Abfüllen von Flaschen sind zu jeder Zeit zugänglich. Eine eigene Trinkflasche zu haben, ist wichtig, denn es ist gut, viel Wasser zu trinken. Im Ashramgeschäft gibt es auch abgefülltes Wasser zu kaufen.

14. **Elektrische Geräte**

Haarfön und Ladegeräte für Mobiltelefon, o.ä. kann man mitbringen. Die Spannung beträgt wie in Deutschland 220 V. 2-Pin-Stecker passen in die indischen Steckdosen, für 3 PIN sind Kupplungen erforderlich.

15. **Internet und Telefon**

Auf Notebooks, Mobiltelefone und andere elektronische Gebrauchsgeräte solltest du möglichst verzichten. Nur wenn du auf Grund privater oder geschäftlicher Verpflichtungen auf E-Mail angewiesen bist, kannst du ein Notebook mitbringen und dich über das Ashram W-LAN einloggen. Der Ashram übernimmt jedoch keine Verantwortung für den Verlust von Geräten. Es stehen auch Rechner/Computer mit Internetzugang zur gelegentlichen Benutzung zur Verfügung.

Es steht ein Zahltelefon zur Verfügung.

Auch der Erwerb eines indisches Mobiltelefons mit günstigen Tarifen ist möglich.

16. **Das Wetter**

???? Daytime temperature varies in the range of average 20-33 oC (68-92 oF). Participants who are sensitive to the sun should wear sun block, hat and sunglasses for protection. Slight drizzle (light showers) can be anticipated.

17. **Kleidung**

Bringe lockere und bequeme Kleidung mit, in der du gut Yoga Übungen und Meditationen machen kannst. Für den Energiefluss sind weisse und helle Pastellfarben am besten. Baumwollkleidung ist in der warmen oder heissen Tagestemperatur angenehm.

Ein Schal und eine leichte Jacke sind zwischen November und Februar in den frühen Morgenstunden und abends angebracht. Auch ein Knirps für gelegentliche Regengüsse ist praktisch.

Die Kleiderordnung entspricht der vedischen Kultur, d.h. Beine und Schultern sollten immer bedeckt sein. Auch besonders enganliegende, durchsichtige oder tief ausgeschnittene Kleidungsstücke sind nicht erwünscht. Solltest du gebeten werden, dich anders zu kleiden, bitten wir dich trotz des teilweise sehr heißen Wetters um deine Kooperation.

Passende indische Kleidung wie Salwar-Kamis und Saris für Frauen und Kurtas und Dhotis für Männer können auch vor Ort erworben werden.

Wir empfehlen genügend Sets mitzubringen bzw. anzuschaffen, um täglich die Kleidung wechseln zu können.

Es gibt einen Wäscheservice, der alles bis auf die Unterwäsche regelmäßig

abholt und gebügelt zurückbringt. Nur Kleidungsstücke mit einer wasserfesten Markierung (Zimmernummer) können abgegeben werden. Unmarkierte Wäsche und Unterwäsche können von Hand gewaschen werden. Indisches Waschmittel ist vor Ort erhältlich.

18. **Schuhwerk**

Luftige Sandalen, die man leicht an- und ablegen kann sind praktisch und angenehm zu tragen. Ein Paar in Reserve zu haben ist ratsam. Sportschuhe und Socken nur bei Bedarf.

19. **Toilettenartikel**

Seife, Shampoo, Conditioner, Hygieneartikel für die Frau, Körperlotionen etc. sind alle vor Ort erhältlich. Wenn du allerdings deine eigenen Vorzugsmarken benutzen moechtest, empfehlen wir diese mitzubringen. Zusätzliche Vorschläge:

- Mückenschutz
- Desinfektion, Pflaster und Heilsalbe für kleine Verletzungen
- Fettcreme für Hornhaut auf den Füßen
- Sonnenschutz
- feuchte Wischtüchlein

- Hand Sanitizer
- Taschenlampe
- Wecker
- einen Tagesrucksack oder Tragetasche, um Wasserflasche und Dinge, die du während des Kurses benoetigst oder bekommst, zu transportieren.
-

20. **Sitzgelegenheit für die Meditation**

Plastikstühle und Matratzen auf dem Boden stehen zur Verfügung. Als Rückenstütze kannst du deinen eigenen Meditationsstuhl mitbringen oder vor Ort einen angenehmen Sitz aus Bambus mit Kissen erwerben. Ein zusätzliches Kissen für Stuhl oder Boden und zum Sitzen im Tempel oder unter dem Banyan Baum ist hilfreich.

21. **Der Ashram Kiosk**

bietet Toilettenartikel, Snacks und andere Kleinigkeiten an. Eventuell kann der Verkäufer auch Artikel bestellen, die er nicht vorrätig hat.

22. **Tägliche Routine**

Der tägliche Ablauf kann sich öfters ändern und ist nicht garantiert. Häufig beginnt der Tag um 5 Uhr mit einer Nithya Yoga Session (inkl. Nithya Dhyaan), die von Yogacharyas (ausgebildeten Nithya Yoga Lehrern)

geleitet wird. Danach gibt es den Morgen Satsang gefolgt bei Frühstück; und die erste Sitzung beginnt gegen 9:30. Es gibt 2 Teepausen, Mittagessen und Abendessen. Die Sitzungen dauern bis in die späte Nacht.

23. ***Buchung der Rückreise***

Deine früheste Abreise sollte am Tag nach Beendigung des Programms passieren.

Taxis zum Flughafen können am Welcome Center zwei bis drei Tage im Voraus gebucht werden. Bitte berücksichtige dabei die dreistündige Check-In-Zeit auf dem Flughafen in Bangalore

24. ***Verlängerung des Aufenthalts und Mitarbeit im Ashram***

Du bist herzlich eingeladen, deinen Aufenthalt zu verlängern. Die Verlängerung muss aber rechtzeitig vorher beim Welcome Center beantragt und gebucht werden. Möglicherweise wird dir ein anderer Schlafplatz zugewiesen.

Die Kosten dafür erfährst du auch im Welcome Center. Sie fallen geringer aus, wenn du dich als freiwilliger Mitarbeiter meldest.

Falls du längere Zeit im Ashram mitarbeiten möchtest, melde dich frühzeitig im Welcome Center und gib an, welche Fähigkeiten du hast.

Adresse & Kontakt:

Nithyananda Dhyanapectam

Nithyanandapuri, Off Mysore Road, Bidadi

562 109, Bengaluru, Karnataka, India

Email: ia@nithyananda.org

Website: www.innerawakening.org

Kontakt Person: Ma Nithyananda Yogeshwari

Tel +91 97312 57960