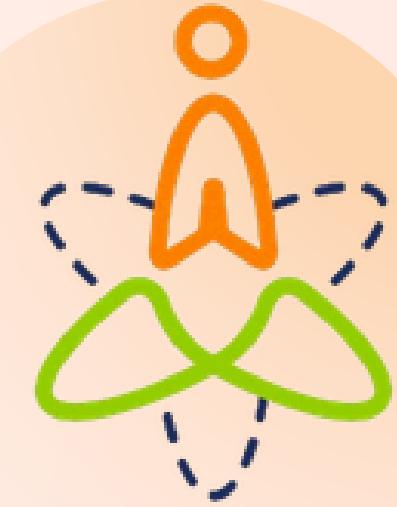


# spirituelle Reise nach Indien



PARANJOTHI  
YOGA

Erleben Sie die Stille der Natur zur  
Entspannung, Revitalisierung und  
Selbstentdeckung.

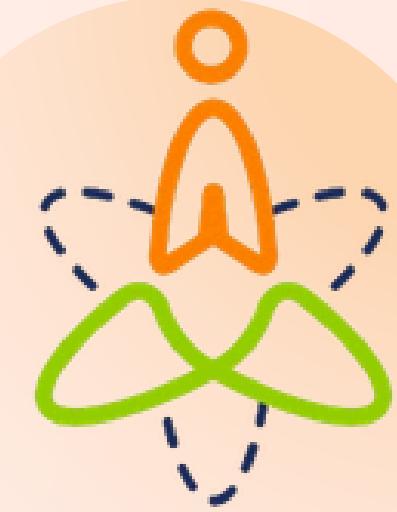
## Aktivitäten-Highlights

- Geführte Meditation
- Wellness-Workshops
- Gesunde Feinschmeckergerichte

26. JUNI -  
10. JULI  
2026

ANMELDUNG  
[Anmeldung.msy@gmail.com](mailto:Anmeldung.msy@gmail.com)  
[www.paranjothiyoga.de](http://www.paranjothiyoga.de)

# spirituelle Reise nach Indien



PARANJOTHI  
YOGA

Erleben Sie die Stille der Natur zur  
Entspannung, Revitalisierung und  
Selbstentdeckung.

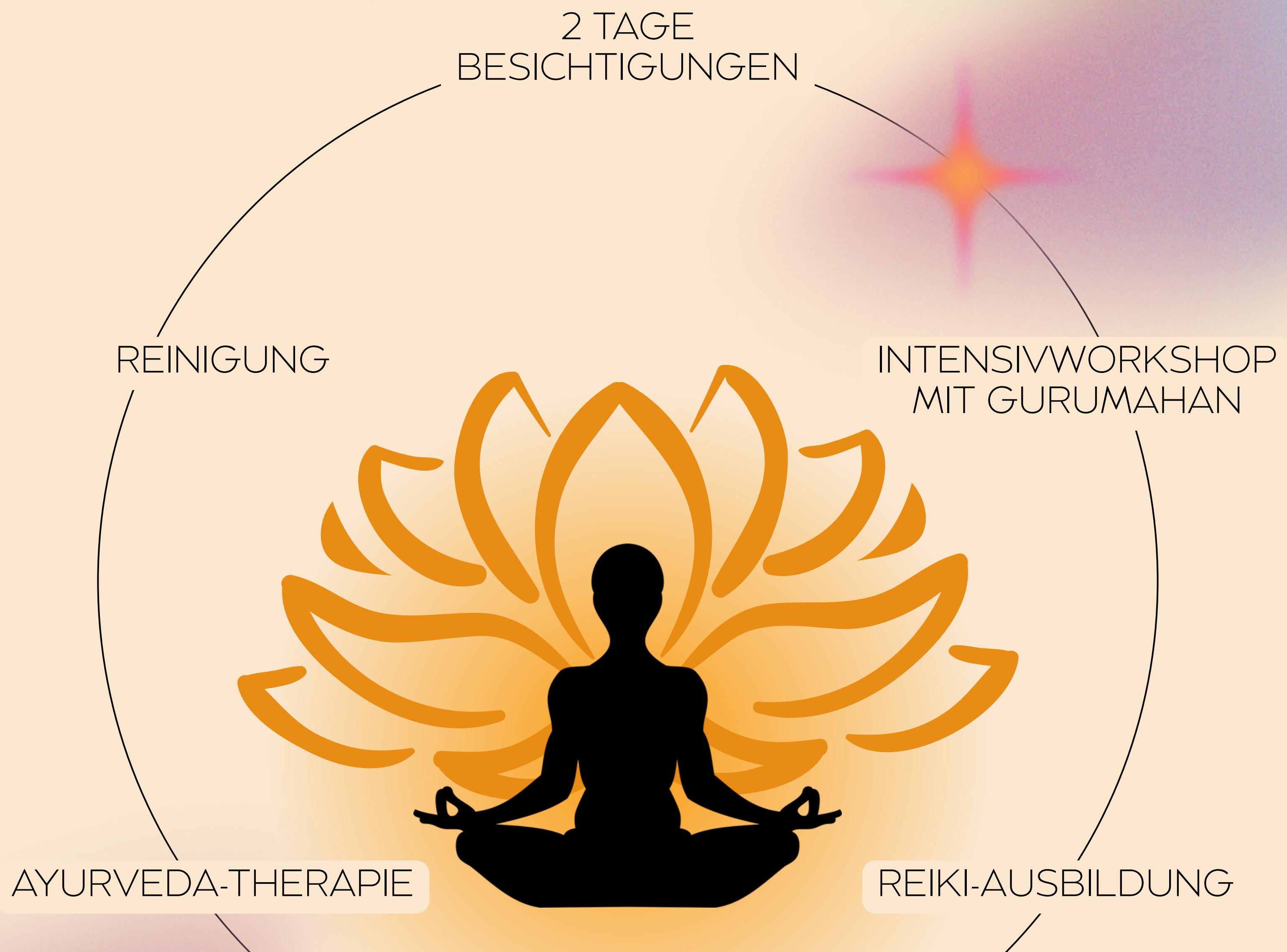
## Aktivitäten-Highlights

- Geführte Meditation
- Wellness-Workshops
- Gesunde Feinschmeckergerichte

26. JUNI -  
10. JULI  
2026

ANMELDUNG  
[Anmeldung.msy@gmail.com](mailto:Anmeldung.msy@gmail.com)  
[www.paranjothiyoga.de](http://www.paranjothiyoga.de)

# PROGRAMM



UNIVERSALE  
FRIEDENSSTIFTUNG

<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Kurs</b>	<b>Kommentare</b>
26. Juni	Freitag	Abreise nach Kochi, Übernachtung in Alleppey.	21:15 Flughafen Frankfurt am Main (FRA)
27. Juni	Samstag	12:00+1 Indira Gandhi International Airport (DEL) Reisezeit: 3 Std. 15 Min. 15:15+1 Internationaler Flughafen Cochin (COK)	15:15+1 Flughafen Cochin (COK), Fortsetzung der Reise zu den Thirumurthi-Hügeln
28. Juni	Sonntag	Reinigungsrituale	
29. Juni	Montag	Reinigungsrituale	
30. Juni	Dienstag	Die reinigenden Kriyas und der Intensivkurs starten.	Thirumurthi-Hügel
1. Juli	Mittwoch	Intensivkurs, Tag 2	
2. Juli	Donnerstag	Intensivkurs, Tag 3	
3. Juli	Freitag	Intensivkurs Tag vier	
4. Juli	Samstag	Thirumurthi-Wasserfälle	
5. Juli	Sonntag	Heilungsstufe eins	
6. Juli	Montag	Heilungsstufe eins	
7. Juli	Dienstag	Tempelbesuch, TCS-Einkauf, SCM-Fertigungszentrum	Zurück nach Gnanapeedam
8. Juli	Mittwoch	Morgens Reise nach Kochi	Übernachtung im Sealagoon Resort
9. Juli	Donnerstag	Cochin-Besichtigung	Übernachtung im Sealagoon Resort
10. Juli	Freitag	Übernachtung im Sealagoon Resort. Check-out im Resort und Besichtigungstour.	Um 23 Uhr erfolgt Ihr Rückflug nach Frankfurt.

## **9. Abflug**

Freitag, 26. Juni

21:15 Flughafen Frankfurt (FRA) Reisezeit: 8 Std. 5 Min.

Über Nacht

09:50+1 Indira Gandhi Internationaler Flughafen (DEL) Air India Economy Boeing 787 AI 2030

## **Flugänderung**

2 Stunden 5 Minuten Zwischenstopp in Neu-Delhi (DEL)

12:00+1 Indira Gandhi International Airport (DEL)  
Reisezeit: 3 Std. 15 Min. AI 2458

15:15+1 Internationaler Flughafen Cochin (COK)

## Rückflug

Fr., 10. Juli

23:00 Uhr Internationaler Flughafen Cochin (COK)

Reisezeit: 3 Std. 25 Min. Übernachtung AI 1858

02:25+1 Indira Gandhi Internationaler Flughafen  
(DEL) Air India Economy Airbus A320neo AI 1858

2 Stunden 50 Minuten Zwischenstopp in Neu-Delhi  
(DEL) – Übernachtung

05:15+1 Indira Gandhi International Airport (DEL)

Reisezeit: 8 Std. 55 Min.

10:40+1 Flughafen Frankfurt (FRA) AY 2025

## **Wesentliche Unterlagen**

✓ Ausweis/Reisepass – Notwendig für den Check-in und zur Identifikation

## **Hygiene und Körperpflege**

✓ Handtuch ✓ Seife & Shampoo ✓ Zahnbürste & Zahnpasta ✓ Duschgel & Deodorant ✓ Wir können unter Wasserfällen duschen; es ist jedoch ratsam, dies bekleidet zu tun.

## Zusätzlicher Komfort

✓ Flip-Flops ✓ Ohrstöpsel und Schlafmaske – für den Fall, dass es laut oder zu hell ist ✓ Kleine Reiseapotheke – Schmerzmittel, Pflaster, persönliche Medikamente ✓ Wasserflasche ✓ Taschenlampe ✓ Mückenschutzmittel, falls erforderlich.

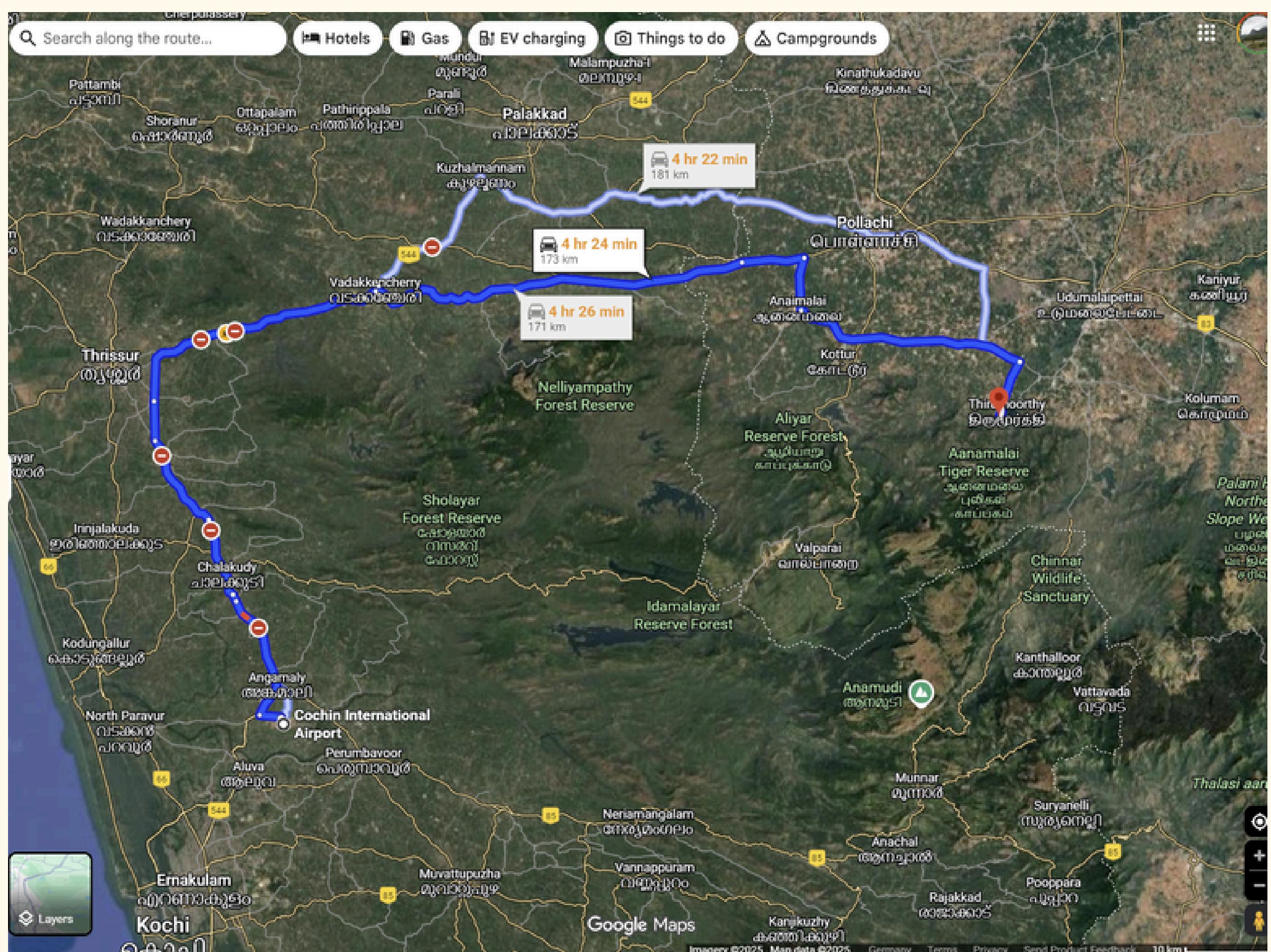
## Nicht enthalten:

✓ Obst und Snacks – Auf Anfrage gegen Aufpreis verfügbar ✓ Kokoswasser – Auf Anfrage gegen Aufpreis erhältlich ✓ Einkaufs- und Reisekosten – Müssen von den Gästen selbst getragen werden; ein Auto kann organisiert werden ✓ Toilettenpapier – Wird in den Toiletten des Ashrams nicht verwendet

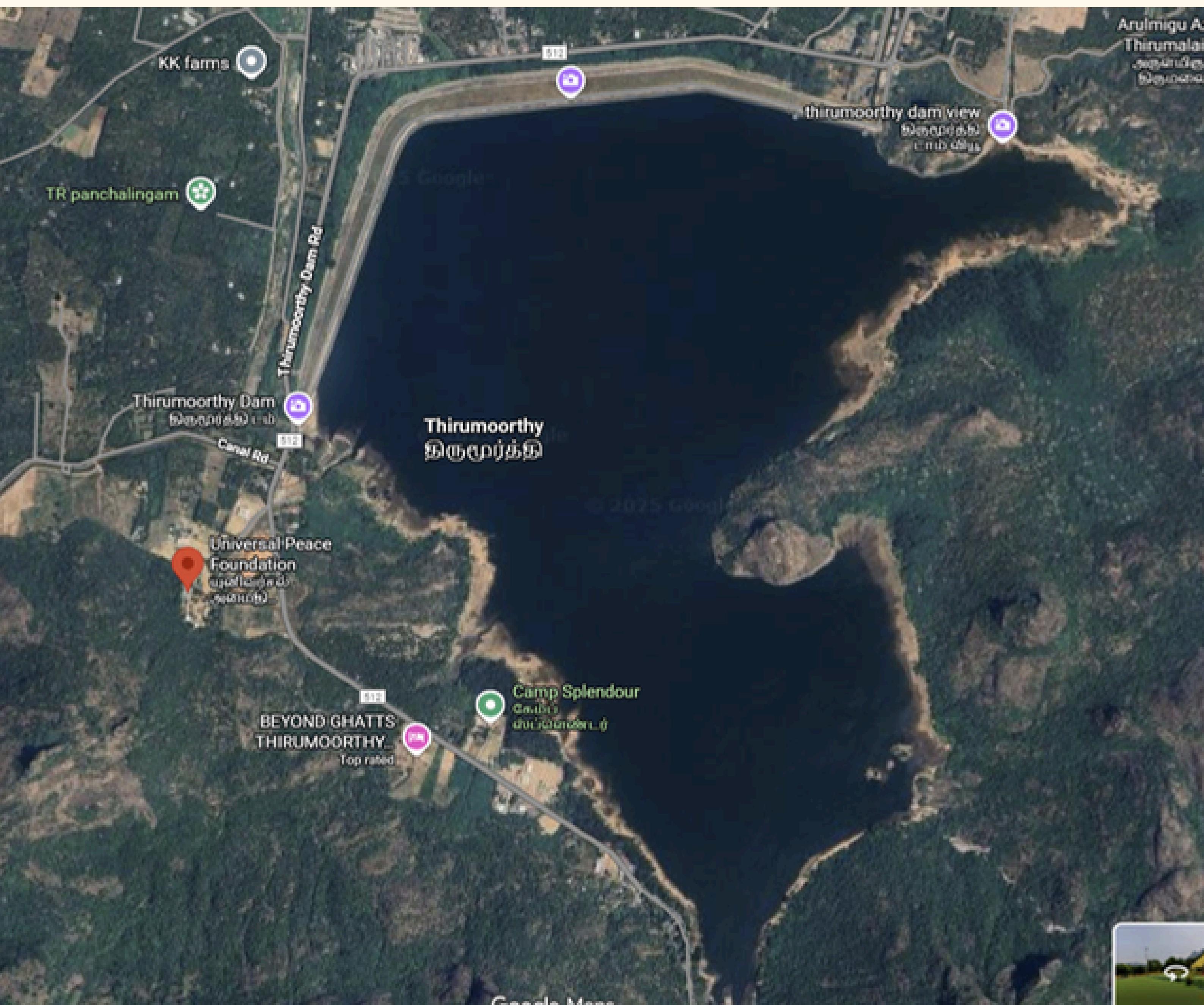
## Wesentliche Hinweise:

✓ Begrenzte Zimmeranzahl – Zwei Personen teilen sich ein Zimmer ✓ Warmwasser vorhanden – Ein Wasserkocher ist verfügbar, Gäste müssen jedoch einen bereitgestellten Eimer und Becher verwenden ✓ Keine Waschmaschine, bitte waschen Sie Ihre Kleidung von Hand ✓ Bringen Sie 3 bis 4 Garnituren weißer Kleidung für die Pyramidenmeditation und den Intensivkurs mit ✓ Keine Shorts oder Dreiviertelhosen im Ashram, bitte tragen Sie stets lange Hosen ✓ Rauchen und Trinken sind im Ashram untersagt

# Cochin nach Gnapeedam



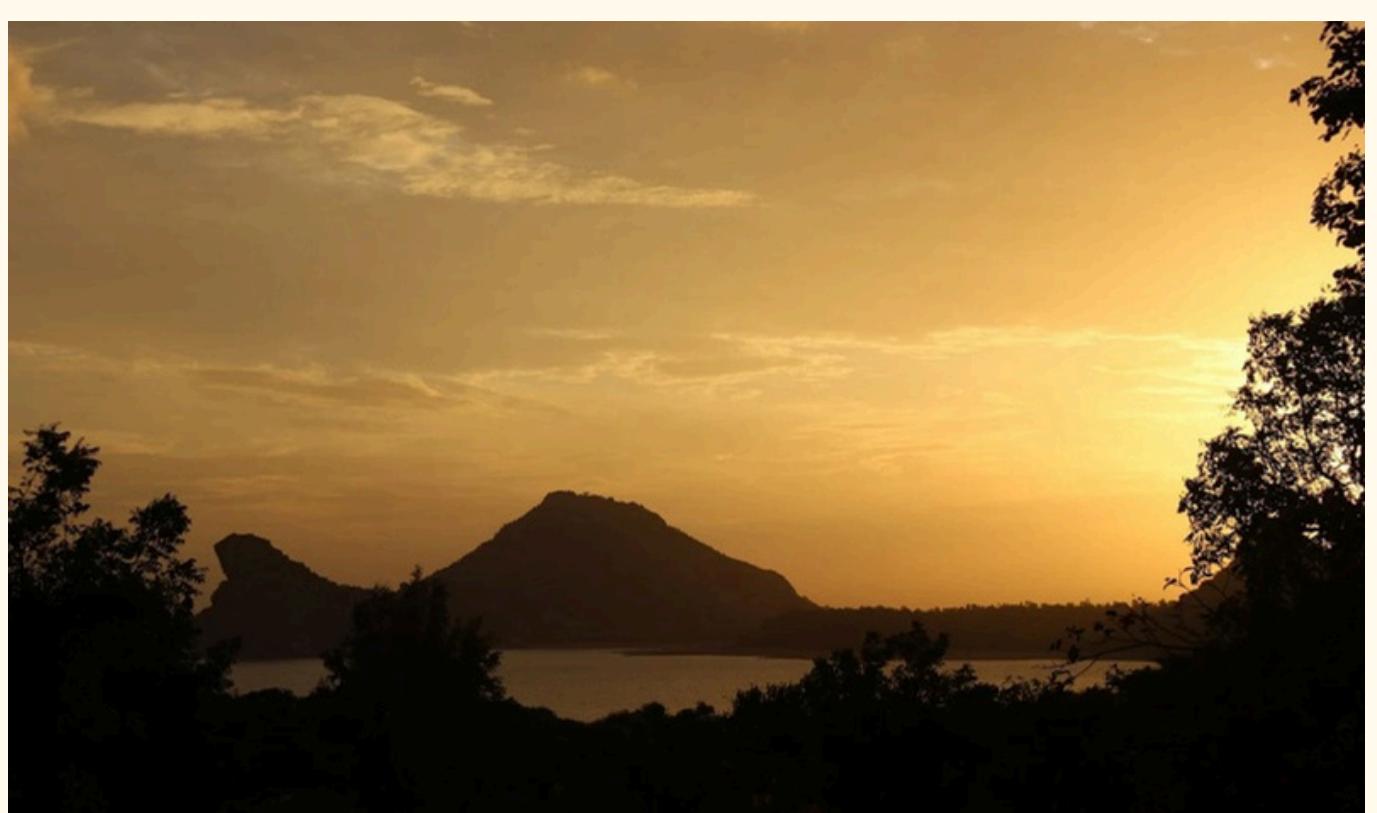
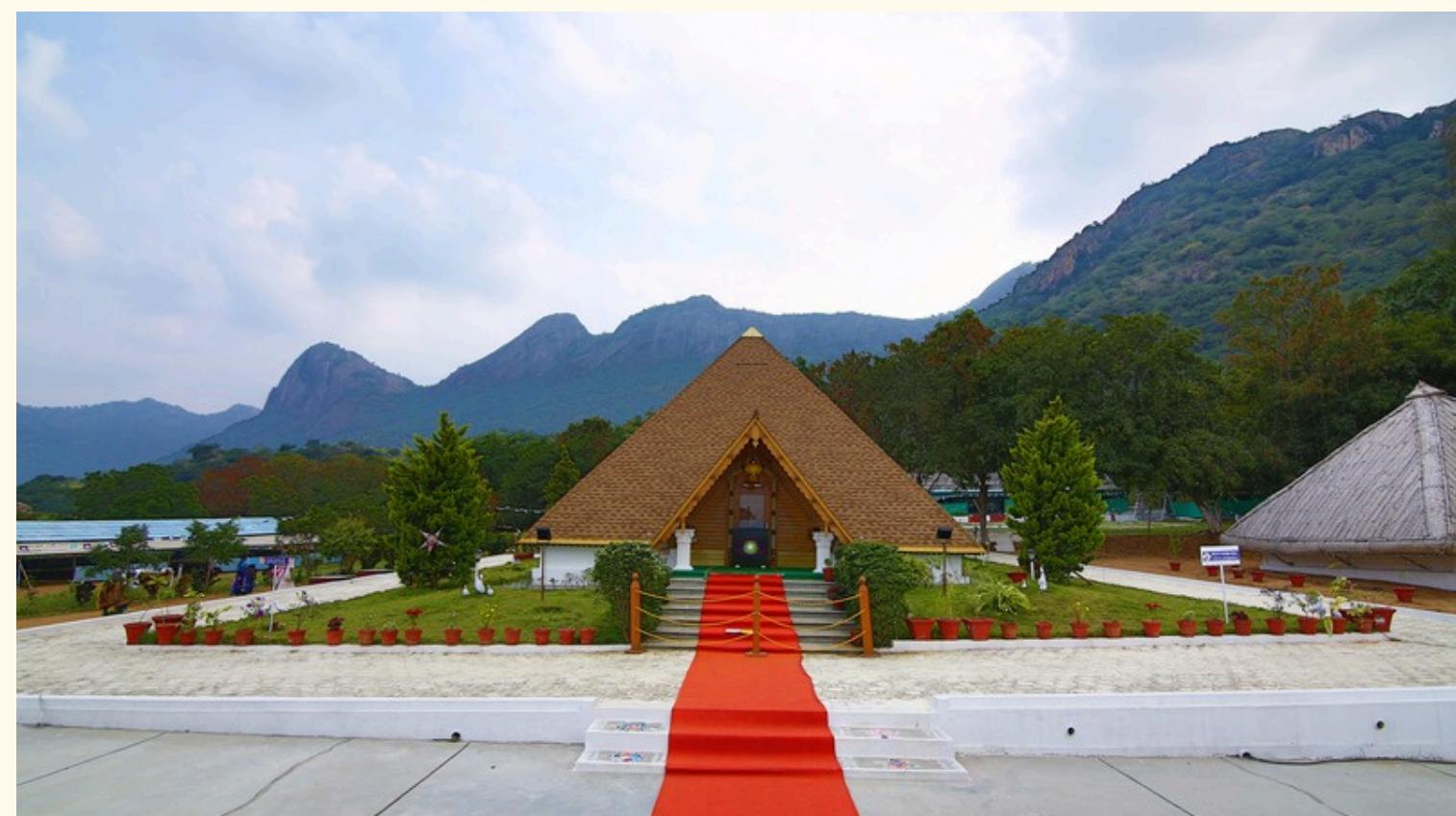
# UNIVERSAL PEACE FOUNDATION THIRUMURTHI-HÜGEL



# THIRUMURTHI-HÜGEL



# GNANPEEDAM



# THIRUMURTHI-WASSERFÄLLE



# AYURVEDA & NATURHEILKUNDE

## Behandlungen

- ✓ Diagnose

## Behandlung

- ✓ Kriyas
- ✓ Jala Basti, Vamana Dauthi, Netra Reinigung
- ✓ Schlammpackung
- ✓ Ganzkörpermassage & Dampfbehandlung
- ✓ Wegerichblattbad
- ✓ Shirodhara



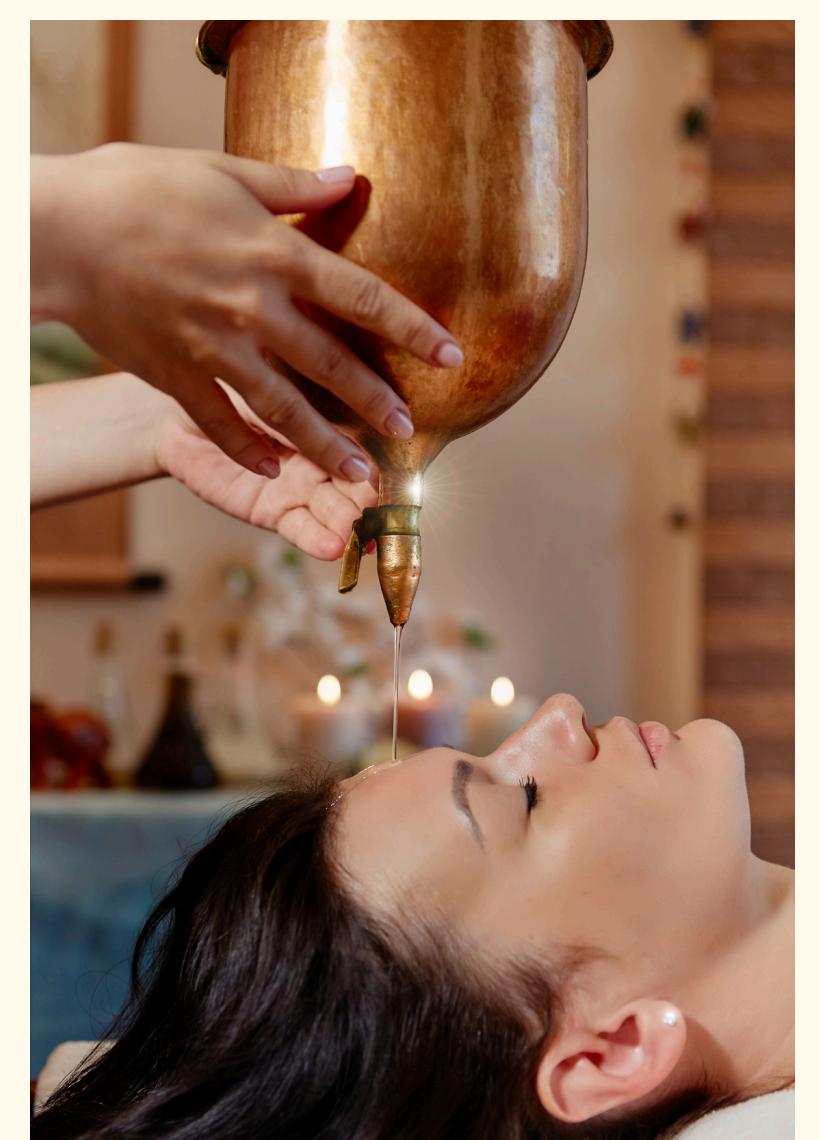
## Diät

- Ayurvedische Ernährung
- ✓ Yoga und Meditation
- ✓ Pyramidenmeditation
- ✓ Saft- und Suppendiät je nach Behandlungsbedarf
- ✓ Taschenlampe



## Kann organisiert werden:

- ✓ Kokoswasser – Kann auf Anfrage gegen einen Aufpreis bereitgestellt werden. ✓ Alle Früchte können bestellt und vor Ort bezahlt werden.



# TAGEPLAN



## Gnanapeedam

4:00 Uhr	Weckruf
5:00 Uhr	Meditation
6:15 bis 6:45 Uhr	Pyramidenmeditation
8:30 bis 9:30 Uhr	Frühstück
9:30 bis 13:00 Uhr	Kursplan
13 bis 14 Uhr	Mittagessen
14 bis 16 Uhr	Ruhe-/Kursplan
4:15	Tee
16:30 bis 18:00 Uhr	Kursplan
18 bis 19 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Meditation
21:30	Schlafen



# FORTGESCHRITTENE INTENSIVE KUNDALINI-MEDITATION



## Gurumahan

GuruMahan ist ein renommierter erleuchteter Meister. Seine Vision besteht darin, durch individuellen Frieden universellen Frieden zu fördern und diesen durch Kundalini-Meditation zu erlangen.

Seine einzigartige Vision besteht darin, die Yoga-Praktiken so zu vereinfachen, dass Menschen, die ein gewöhnliches Familien- und Alltagsleben führen, die Vorteile der Meditation genießen können.

Um diesem Ziel gerecht zu werden, führt er seit 1990 jedes Jahr im Dezember eine 21-tägige Buße in einer Pyramide zum Wohle aller durch.

Er gründete zudem die Universal Peace Foundation in den Höhenbergen im Südschwarzwald, eine nach ISO zertifizierte spirituelle Organisation Indiens. Die Universal Peace Foundation erträgt das Prinzip, eine Minute der Stille zum Wohle des Menschen zu betreiben, um durch Frieden für die Familie, die Gesellschaft, das Land und die gesamte Welt erreicht werden kann.

GuruMahan erhielt am 20. Juni 2012 von der Universal Peace Federation in Malaysia, einer Unterorganisation der UNESCO, den Preis „Botschafter des Friedens“.

## UNIVERSAL PEACE FOUNDATION SÜD KAILASH (THIRUMURTHI-HÜGEL), TAMIL NADU, INDIEN

Intensive kurs Tagesplan	
4:00 AM	Weckruf
5:00 AM	Meditation mit Gurumahan
6:15 to 6:45 AM	Pyramidenumrundung
6:45 AM	Tee
7 to 8:30 AM	Yoga
8:30 to 10:00 AM	Frühstück
10:00 AM	Yogaphilosophie mit Gurumahan (Theorie und Praxis)
1 to 2 PM	Mittagessen
2 to 3 PM	Yoga Nidra
3 to 4 PM	Yogaphilosophie mit Gurumahan (Theorie und Praxis)
16:15	Tee
4:30 PM to 6 PM	Yogaphilosophie mit Gurumahan (Theorie und Praxis)
6 to 7 pm	Abendessen
7:30 PM	Meditation with Gurumahan
21:00	Schlafzeit

# COIMBATORE STADT

PERUR PATEESWARAR-TEMPEL



EINKAUFEN

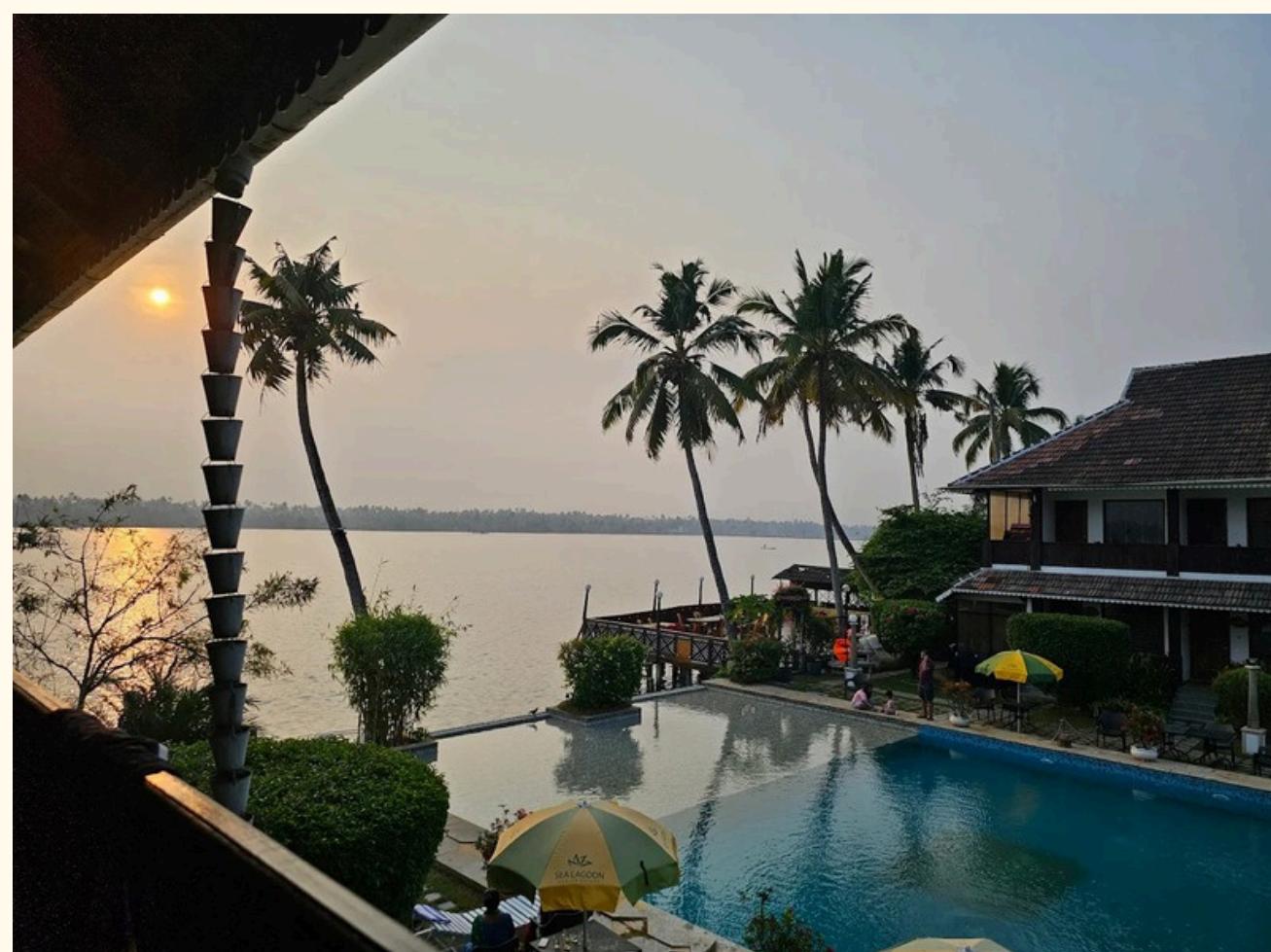
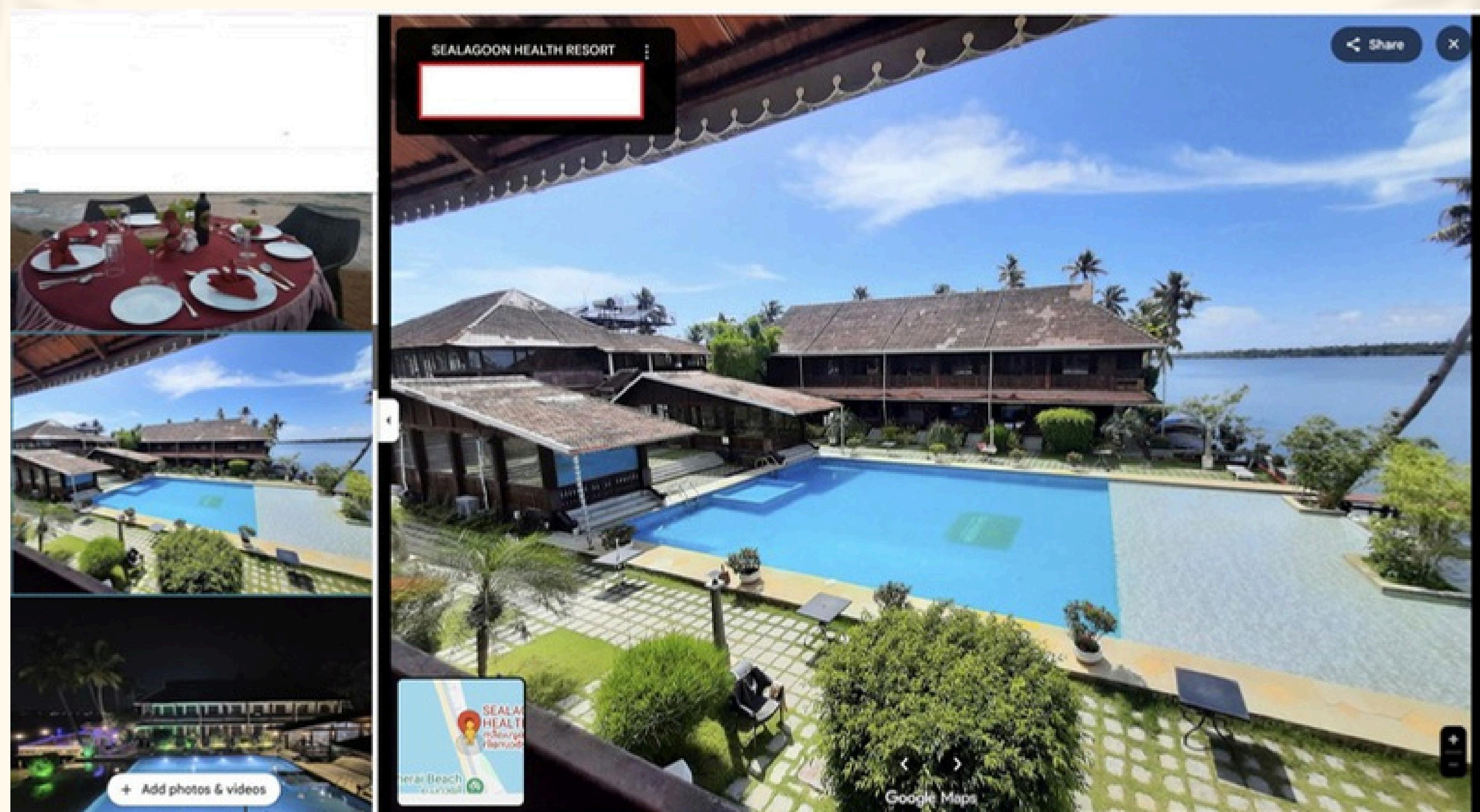


SCM-KLEIDUNG



# SEALAGOON RESORT





# BESICHTIGUNG



JÜDISCHE STADT



# BESICHTIGUNG



# KOCHIN STADTRUNDFAHRT



M/S UNIVERSAL PEACE FOUNDATION  
SRI PARANJOTHI NAGAR, THIRUMURTHI HILLS  
UDUMALPET TIRUPPUR, Tiruppur - 642112

KONTONAME    UNIVERSAL PEACE FOUNDATION

Kontonummer: 40126617999 (FCRA-Girokonto)

Filialcode / Branch Code :: 00691

IFSC:       SBIN0000691

SCHNELL / SWIFT:: SBININBB10

4

Bankadresse    FCRA-Abteilung, 4. Etage, State Bank of India, Hauptfiliale Neu-Delhi, 11  
Sansad Marg, Neu-Delhi-110001