

ASIEN: NEPAL

NEPAL: SOZIALE LEADERSHIP-REISE

- > Individuelles Coaching vor der Reise und während der Mentoring-Phase
- > Tägliche Coaching- und Achtsamkeits-Einheiten auf der Reise
- > Inspiration & Entwicklung außerhalb der Komfortzone
- > Globale Zusammenhänge besser verstehen
- > Interkulturell gemischte Gruppe: Reisende + lokale Sozialunternehmer
- > Sinn & Praxis: Virtuelles Mentoring-Projekt nach der Reise

Inspiration, Entwicklung & Sinn - darum geht es bei den sozialen Leadership-Reisen von Karmalaya. Sie möchten sich weiterentwickeln & gleichzeitig einen Beitrag leisten? Das innovative Programm verbindet Persönlichkeitsentwicklung mit Entwicklungshilfe. Highlights: Coaching, Leadership-Reise & Mentoring-Projekt.

10 Führungskräfte: Begeben Sie sich mit einer bunt gemischten, inspirierenden Gruppe von 10 westlichen Führungskräften, Changemakern und Andersdenkern auf eine lebensverändernde Reise, die Sie für immer verbinden wird.

10 Sozialunternehmer: In Nepal treffen Sie auf die zweite Hälfte Ihrer Gruppe: 10 lokale, innovative Sozialunternehmer. 20 Personen, 20 völlig unterschiedliche Lebenswelten. Hier, um voneinander zu lernen.

7 Tage: Eine transformative Reise nach außen und innen – mit individuellem Coaching und Workshops begleitet von Mindfulness-Interventionen. Plus: Adventure- und Netzwerkangebot.

1:1-Mentoring: Nach der Leadership-Journey geht die Reise weiter. Es beginnt eine 1-jährige Lernpartnerschaft zwischen Ihnen und einem nepalesischen Sozialunternehmer. Während das Social Enterprise mit Ihrer Hilfe weiterentwickelt wird, reflektieren Sie mit einem Coach Ihr Führungsverhalten.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Ankunft - Getting in touch

Ankunft in einer anderen Welt. Am Flughafen in Kathmandu wirst du von unserem Team abgeholt. Das quirlig-chaotische Kathmandu lassen wir vorerst gleich hinter uns, um in die nur 7km entfernte Königstadt Patan zu fahren. Von den Nepali wird Patan auch Lalitpur genannt. Das bedeutet soviel wie „die schöne Stadt“. Es ist eine der ältesten Siedlungen des Kathmandu-Tales und wird vorwiegend von Buddhisten bewohnt. Hier, in dieser schönen Stadt, hat unser Sozialunternehmer-Inkubator „Changefusion Nepal“ seinen Sitz. Hier können wir in Ruheankommen, uns kennenlernen. Was für eine bunte Truppe! Bis zu 10 westliche Teilnehmer – Führungskräfte, Experten, Weltveränderer – und bis zu 10 nepalesische Sozialunternehmer. Um euch geht es. Und darum, dass ihr euch (selbst und einander) auf dieser Reise kennenlernt, eine echte Gruppe werdet und echte Teams. Schließlich ist die Reise nur der Anfang – gefolgt von einer 1-jährigen 1:1-Lernpartnerschaft (Mentoring). Karmalaya-Co-Founder Matthias Eckert, Changefusion-Gründerin Luna Shresta und Trigon-Coach Dr. Eva-Maria Kappel führen durch den Abend und „spinnen“ erste Netze. Nach einem allerersten „Mindful-Check-In“ begeben wir gemeinsam unseren ca. 2-stündiger Auftakt-Workshop – heute geht es vor allem darum, uns besser kennenzulernen und einzustimmen auf das bevorstehende Abenteuer.

Tagesthema: Eintauchen in die Gruppe, in ein anderes Land, in die Lernerfahrung

Unterkunft: Hotel in Patan | Verpflegung: -/-/A

2. Reisetag: Patan - Seeing the world

Noch bevor du die Augen öffnest, weißt du: du bist weit weg von Zuhause. Das Bellen der Hunde in der Nacht. Die Hupgeräusche aus der Ferne. Laute Gespräche, Lachen, Trubel schon weit vor unserer üblichen „Geschäftszeit“. Alles ist neu – deine Sinne sind geschärft und im bewussten Aufnahmemodus. Du hörst intensiver, riechst intensiver, siehst genauer hin. Das machen wir uns heute zunutze. Es geht um Achtsamkeit. Sie wird die Hintergrundmelodie unseres spannenden Tagesprogramms sein: sei es beim Sightseeing, beim Mittagessen (Mindful Lunch) oder bei den Unternehmensbesuchen. Letztere sind das große Highlight des Tages: wir lernen die nepalesische Hälfte unserer Gruppe bei den Besuchen hautnah kennen, die Philosophie und den Impact ihrer innovativen Social Enterprises. Da wir sie in ihrem eigenen Kontext antreffen, können wir besonders viel lernen – nur schon durch die einfache Beobachtung von all dem, was rund herum läuft. Nimm alles, was du siehst, als Ausgangslage für Fragen, die dir helfen, noch mehr über das wirkliche Leben und den Kontext der Mentees zu lernen. Lass dabei alle (Vor-)Urteile außen vor und gib Anerkennung und Neugierde eine Chance – das Motto ist: beobachten, beobachten, beobachten.

Nach dem Abendessen beschließen wir den Tag mit einem ca. 1-stündigem Achtsamkeitsmodul.

Tagesthema: Seeing the world – wahrnehmen und sammeln aller Informationen, die mir zur Verfügung stehen und mir Hinweise, Rückschlüsse für meine Themenstellungen geben können, Erkenntnisgewinn durch das Wahrnehmen von Unterschieden bzw. unterschiedlichen Herangehensweisen.

Unterkunft: Hotel in Patan | Verpflegung: -/-/A

3. Reisetag: Wanderung Shivapuri Nationalpark - Sensing

Nach dem Frühstück und unserem täglichen Mindful-Check-In fahren wir mit dem Bus über Jhor nach Gurje, zum Ausgangspunkt unserer heutigen Wanderung. Für die rund 40km lange Fahrt planen wir aufgrund des chaotischen Stadtrubels in Patan und Kathmandu ca. 2h Zeit ein. In dieser Zeit können wir wieder ganz viel beobachten. Überraschendes. Skurilles. Wunderschönes. Der Bus weicht gerade einer auf der Straße verweilenden Kuh aus, während am staubigen Straßenrand ein Strohalm-dünner Mann einen Kühlschranks auf seinem Rücken trägt. Vor ihm eine Nepalesin im pinken Sari. Langsam wird der Trubel weniger. Die Geräusche leiser. Die Luft klarer. Die Stadt tritt immer mehr in den Hintergrund. Wir halten und befinden uns plötzlich im Shivapuri-Nationalpark. der grünen Lunge Kathmandus. Nur 12km von der Stadtgrenze entfernt und dennoch: wieder eine andere Welt. Ruhe. Bevor wir losgehen, gibt es von unserer Coach Dr. Eva-Maria Kampel noch einen Kurz-Impuls, in welchem sie die „Levels of Listening“ der Theorie U erläutert. Zugrund liegt der Gedanke, dass es hilfreich ist, sich folgende Dimensionen des Zuhörens bewusst zu machen, um bei einer Lernreise wirklich Eintauchen zu können:

1. Anderen zuhören: Hören, was die Leute, die man antrifft, anbieten
2. Sich selber zuhören: Hören, was in einem selber auftaucht.
3. Dem entstehenden Ganzen zuhören: Hören, was aus der gemeinsamen Situation entsteht, mit der man verbunden ist.

Wir werden die Methode im Anschluss gleich aktiv im Mentoring-Tandem üben können. Beim Walk & Talk vertiefen wir die Lernerfahrung und Achtsamkeit des gestrigen Tages. Die Wanderung dauert mit Pausen ca. 5h. Ziel ist die Shivapuri Ecolodge in Alche (1.650m). Rosmarin und schwarzer Tee werden hier organisch angebaut. Satt Natur. Und einmalige Ausblicke auf die Berge. In der Nähe ein Gurung-Dorf. Die Wanderung steckt uns noch in den Beinen. Du spürst deinen Körper. Deine Gedanken sind klar. Nach der Ankunft: Freizeit. Abends genießen wir gemeinsam ein typisches Essen (Dhal Bhaat) mit Reis, frischem Gemüse und Linsen. Gemeinsamer Tagesabschluss mit Achtsamkeit und Reflexion (ca. 60 Minuten),

Tagesthema: Sensing – die Sinneseindrücke auch mit dem Herzen erfassen, die Herzensintelligenz kennenlernen und nutzbar machen, sich mit dem Anderen auch auf einer menschlichen, emotionalen Ebene verbinden.

Unterkunft: Shivapuri Organic Resort | Verpflegung: F/M/A

4. Reisetag: Workation Eco-Lodge - Co-Inspiring

Heute bleiben wir den ganzen Tag in unserer Eco-Lodge. Wir genießen die Atmosphäre hier – und arbeiten. Das ist es, was eine „Workation“ (work + vacation) ausmacht: Arbeiten, wo andere Urlaub machen. Es wartet ein abwechslungsreicher Coaching-Workshop-Tag, an dem wir gemeinsam neue Perspektiven und Lösungsansätze entwickeln. Folgende Methoden werden wir dabei mit unserer Coach u.a. kennenlernen:

Peak Experience: Visualisierungs-Übung, um sich herausragende, besondere Erlebnisse ins Gedächtnis zu rufen. Es sind oft Erlebnisse, die Ergriffenheit oder Betroffenheit bewirken und unmittelbar eine wesentliche Erkenntnis vermitteln und auf diese Weise persönliches Wachstum ermöglichen – und im Austausch miteinander Vertrauen und interkulturelles Verständnis fördern.

Metta Meditation: Die Metta-Meditation ist eine der ältesten Formen der buddhistischen Meditation. Ziel der Meditationsübungen ist das Erreichen einer liebevollen, wohlwollenden Haltung gegenüber sich selbst und der Welt. Diese Mindfulness-Übung schafft auch eine neue Qualität von Verbindung in der Gruppe –jenseits aller (kulturellen) Unterschiede. Diese Verbindung ist für den langfristigen Erfolg des Leadership-Programms, v.a. des Mentorings, entscheidend.

Pro Action Cafe: Kernelemente des Pro Action Cafés sind die Peer-to-Peer Beratung und ein angeleiteter Reflexionsprozess. Die Methode soll uns dabei unterstützen, neue Ideen zu entwickeln und Synergien zur Problemlösung zu nutzen. Die Methode ermöglicht eine kollaborative Beratung: in einem ersten Schritt arbeitet jeder Teilnehmer mit seinem Mentee jeweils an dem konkreten Business-Fall des Sozialunternehmers. Später gesellen sich die anderen in drei Runden zu ihnen und übernehmen die Rolle der Beratenden. Gemeinsam klären sie, worum es wirklich geht, welche Hindernisse im Weg stehen und wie die nächsten konkreten Schritte aussehen. Dabei lernen sowohl die Beratenen als auch die Beratenden dazu.

Am Ende gibt es von jedem Mentoring-Tandem eine Kurzpräsentation der Hauptideen und der definierten Meilensteine für die gemeinsame Mentoring-Zusammenarbeit.

Abschluss mit Achtsamkeitsmeditation.

Tagesthema: Co-Inspiring – gemeinsam neue Perspektiven und Lösungsansätze entwickeln.

Unterkunft: Shivapuri Organic Resort | **Verpflegung:** F/M/A

5. Reisetag: Wanderung zum Kloster Nagi Gumba - Welcome Silence

Die Reise geht weiter – zu Fuß. Und je nach Kondition wird der heutige Tag für uns auch körperlich fordernd. Rund 5-6 Stunden wandern wir bergauf und bergab. Einen Teil der Strecke dabei als „Silent Walk“. Natürlich gibt es auch für diese Grenzerfahrung Begleitung und Anleitung. Bevor wir losgehen, gibt es von unserer Coach Dr. Eva-Maria Kempel einen ca. 1-stündigen Impuls zu Gehmeditation sowie Resilienz & Achtsamkeit, den Leitthemen unserer Leadership-Journey und dem heutigen Tagesthema.

Das erste Zwischenziel unserer Wanderung ist der Shivapuri-Peak (2.780m), der zweithöchste Berg des Kathmandu-Tals. Rund 1.100 Höhenmeter überwinden wir, um diesen Gipfel zu erreichen. Wandern durch üppigen Dschungelwald. Oben angekommen erwarten uns viele kleine Steintempel, Gebetsfahnen und bei schönem Wetter eine atemberaubende Aussicht auf die Himalaya-Bergkette!

Das zweite und finale Ziel des Tages führt uns talwärts und ist das Nonnenkloster Nagi Gumba. Der Weg führt uns hauptsächlich durch einen wunderschönen, urwüchsigen Wald. Auch eine heilige Quelle und einen kleinen Shiva-Tempel passieren wir. Vielleicht treffen wir auch ein paar Sadhus, die in Höhlen am Wegesrand meditieren?

Nach der Ankunft im Kloster: Freizeit. Entspannen. Den weiten Blick über das Kathmandu-Tal genießen. Weit unten und weg: Chaos. Hier oben: nur Ruhe. Abend-Zeremonie im Kloster und gemeinsamer Tagesabschluss.

Tagesthema: Welcome Silence – die Komfortzone verlassen, an eigene Grenzen kommen, die Stille als Handlungsoption entdecken, Eintauchen in mich, in die Stille, der Blick ins Innere, eine Bestandsaufnahme.

Unterkunft: Nagi Gumba Kloster | Verpflegung: F/M/A

6. Reisetag: Kloster - Sitting still

Der Tag beginnt früh im Kloster. Trompetenklänge und laute Musik wecken uns. Um 5.30h beginnt die morgendliche buddhistische Zeremonie im Kloster, der wir beiwohnen dürfen.

Die Nonnen beginnen ihr Mantra zu murmeln, in ihren Händen ihre Gebetskette. Wir sitzen im reich geschmückten Tempel, staunen und lauschen der Musik und den Sprechgesängen.

Am Vormittag hast du Zeit für deine eigene Reflexion und Meditation.

Nachmittags leisten wir „Karma-Arbeit“/Freiwilligenarbeit. Wir helfen den Nonnen bei der Pflege des Klosters, putzen Fenster, wischen Böden oder reinigen die Küche. Mit guten Taten wird gutes Karma gesammelt. Wir haben Gelegenheit, mit den Nonnen zu sprechen, ihnen Fragen zu stellen und über die Philosophie des Buddhismus zu lernen.

Nach der Abendzeremonie und dem gemeinsamen Abendessen beschließen und reflektieren wir den Tag.

Tagesthema: „Sitting Still, doing nothing, spring comes and the grass grows, by itself.“ Ehrlichkeit mit sich selbst, Ursteilsfreiheit mit sich selbst üben, Erkennen der eigenen Ressourcen.

Unterkunft: Nagi Gumba Kloster | Verpflegung: F/M/A

7. Reisetag: Wanderung nach Kathmandu - Grass Roots

Kurze Wanderung zum Ausgangspunkt des Shivapura-Nationalparks und Fahrt zu unserem Hotel in Bodnath, dem buddhistischen Zentrum Kathmandus. Bodnath ist mit Sicherheit einer der zauberhaftesten Orte Kathmandus. Ein ganz besonderes Flair umgibt den buddhistischen Stupa – immer noch, obwohl er leider durch das Erdbeben auch in Mitleidenschaft gezogen wurde. Bodnath liegt ca. 8 km von Kathmandu entfernt an der Straße in Richtung tibetischer Grenze. Nach der Flucht des Dalai Lama und damit verbunden auch vieler Tibeter 1959 aus Tibet, entstand hier ein neues religiöses Zentrum für tibetische Flüchtlinge, was auch durch den Bau vieler neuer Klöster sichtbar ist.

7 Tage liegen hinter uns, eine unvergessliche, tief gehende, verbindende Erfahrung. Wir runden sie mit einem finalen Coaching-Workshop ab (ca- 2-3h):

Mindful-Check-in

Visionsarbeit: Ich in 5 Jahren – Wer bin ich, was mache ich, wie fühle ich, was sagen andere über mich?

Abschluss im Mentoring-Tandem & Vereinbarung für die weitere Vorgehensweise

Power-Präsentation (was nehme ich mit, was ist mein konkreter erster Schritt?)

Am Nachmittag – je nach Workshop-Dauer – kurzer (geführter oder individueller) Rundgang um den Stupa, mit der Möglichkeit in einem der zahlreichen kleinen Shops Souvenirs zu erwerben.

Am Abend verabschieden wir uns beim gemeinsamen Essen auf einer Dachterrasse mit wunderschönem Ausblick auf das Areal des Stupas und lassen die Erlebnisse der vergangenen Tage Revue passieren.

Tagesthema: Grass roots – welche Zukunft will sich zeigen, welche ersten Ansatzpunkte kann ich erkennen, was ist der erste beste Schritt, den ich tun kann?

Unterkunft: Hotel Kathmandu | Verpflegung: F/M/A

8. Reisetag: Rückreise

Individuelle Transfers zum Flughafen in Kathmandu und Rückreise in die Heimatstädte – oder individuelle Verlängerung in Nepal. Karmalaya bietet zahlreiche Möglichkeiten für Upgrades und Verlängerungen an, u.a. Trekkingtouren, längere Kloster-Auszeiten oder Freiwilligeneinsätze. Upgrades können im Vorfeld der Reise mit Karmalaya geplant und gebucht werden.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
02.03.2019*	01.03.2020	X	3.570 €
Leadership-Reise Nepal			
24.08.2019*	23.09.2020	X	3.570 €
Leadership-Reise Uganda			
25.10.2019*	02.12.2020	X	3.570 €
Leadership-Reise Mexiko			

* = Anfragen bereits möglich

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > VOR DER ABREISE: Orientierungsgespräch, individuelles Matching: Teilnehmer-Mentee, ganztägiger Auftakt-Workshop in Salzburg, individuelles Einzelcoaching.
- > 7 TAGE LEADERSHIP- REISE: alle Transfers lt. Programm, Unterkunft und Verpflegung während des Aufenthalts lt. Programm, Begleitung durch deutsch- und englischsprachige Projektleiter und Coach, Programmpunkte, Workshops und Coaching lt. Programmbeschreibung.
- > NACH DER REISE: 2 Folge-Coachings, Support für die Dauer des Leadership-Programms durch Karmalaya, Abschluss-Event in Salzburg.

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug ab Europa ab ca. 700 €; Versicherungen; Visum; Impfungen; persönliche Ausgaben; Mahlzeiten und Getränke, die nicht im Detailprogramm enthalten sind

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 10

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 20 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 0 vor Reisebeginn möglich.
- > Wichtige Information zur Insolvenzabsicherung: Hinweis für Rundreisen und Freiwilligenarbeit (gilt nicht für Leadership-Programme): Bitte nicht mehr als 20 Prozent des Reisepreises als Anzahlung leisten. Die Restzahlung ist frühestens 20 Tage vor Reiseantritt fällig. Es gelten die „Allgemeinen Reisebedingungen (ARB 1992) & Besondere Reisebedingungen Karmalaya“ (zu finden unter www.karmalaya.com/agbs_karmalaya/). Eine Anzahlung in der Höhe von 20 % des Gesamtreisepreises ist sofort bei Buchung fällig. Sollte bis 7 Tage nach Buchung keine Anzahlung eingegangen sein, behalten wir uns vor, die Buchung ersatzlos und kostenpflichtig zu stornieren. Der Betrag der Restzahlung ist 20 Tage vor Reisebeginn fällig. Gesamtbetrag ist umgehend fällig bei: 1) kurzfristigen Buchungen (Abreisetermin innerhalb 30 Tage) sowie 2) Buchungen des Leadership Programms.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Das Leadership-Programm erstreckt sich über mehr als 1 Jahr und gliedert sich in 3 Module: 1. Vorbereitung inklusive Tagesworkshop in Salzburg und Coaching, 2. 7-tägige Leadership-Reise und 3. virtuelles Mentoring-Projekt im Anschluss an die Reise. Starttermin ist jeweils der Auftakt-Workshop in Salzburg. Endtermin ist das Ende des Mentoring-Projekts.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.