

**Prana-Verein Austria – Direkthilfe Nepal**  
Nepal.pranaverrein.at – Bericht November 2012

Liebe FreundInnen, weiter geht unser Bericht aus Nepal – aus den Augen unserer österreichischen Gäste gesehen, die im Oktober hier im Center des Prana-Vereins waren. Nach einigen Tagen in Nepal ging es ab in die Berge. 2 Stunden von Kathmandu mit dem Bus Richtung Tibet und dann die steile, kurvenreiche und lehmige Bundesstraße rauf in die Berge. 1 Stunde vor dem Center ließen wir den Bus weiterfahren und gingen den Rest zu Fuß.



Auf unserem Weg nach Saping begegneten wir Menschen, sahen verschiedene Höfe und konnten die atemberaubend schöne Landschaft betrachten.



Im Center wurden wir auf liebevolle Art willkommen geheißen.

Wir unternahmen meditative Wanderungen in die Natur - durch die Reisfelder und in den Föhrenwald ....



... und während des zweitägigen Schweigeretreats wurden in der Stille die Mantras geübt – da gab es auch so manche Ablenkung:



wie stricken, lesen oder einfach in er Sonne sitzen.  
Abends nach dem Meditieren ging's manchmal zum „MediBieren“.

Und nach dem Zähne-putzen ging es ab in den Schlafsaal. Gute Nacht!



Nach dem Sonnenuntergang beginnt sofort die Nacht – um 19 Uhr ist es stockdunkel. Manchmal begleitet und der „Shiva-Mon“ in Abend.



Hier eine Aufnahme des Gesundheitshauses, das gerade in Saping gebaut wird. Es wird von uns gesponsert – das Dach dafür wurde von den Schülern der NMS und PTS St. Marein bei Graz bezahlt, die ein wundervolles soziales Projekt unter der Leitung von Andrea Baltzer im Rahmen einer Schulveranstaltung gemacht haben.

Infos darüber findet ihr unter: [nepal.pranaverrein.at](http://nepal.pranaverrein.at)

Wir danken allen Beteiligten für ihr Engagement und ihre große Hilfe.

Die Fenster zum Gesundheitshaus wurden von den Teilnehmern unserer diesjährigen Gruppe hier bezahlt, auch ihnen danken wir von ganzem Herzen.



Nach einer Woche in den Bergen machen wir uns dann mit unseren Trägern auf dem Weg ins Tal. Ein kurzer Blick zurück ins Center – und los geht's – vorbei an Bauernhöfen und wiederum sehr schöner Landschaft.



Von uns allen ein kleiner Blumengruß aus Saping an alle unsere Freunde und HelferInnen in Europa!



**DANKE !!!**

Für eure Mitgliedschaft beim PranaVerein, für Eure Spenden und für eure liebevolle Hilfe und Unterstützung.

PranaVerein, Kto. 0500254490, BLZ 20404,  
IBAN AT69 2040 4005 00254490, BIC: SBGSAT2SXXX  
Infos an: [nepal@pranaverrein.at](mailto:nepal@pranaverrein.at), [www.pranaverrein.at](http://www.pranaverrein.at)