



Detailprogramm

Bhutan

Individualreise Bhutan:

Zu Gast in den schönsten Hotels des Himalaya

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	9
Zusätzliches Entgelt.....	10
Wahlleistungen.....	10
Praktische Hinweise.....	11
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	11
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	11
Gesundheit und Impfungen.....	13
Mitnahmeempfehlungen.....	14
Währung / Post / Telekommunikation.....	15
Zollbestimmungen.....	15
Wissenswertes.....	15
Versicherung.....	16
Nebenkosten / Trinkgelder.....	16
Umwelt.....	16
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	17
Zeitverschiebung und Klima.....	17
Sprache und Verständigung.....	17
Religion und Kultur.....	18
Essen und Trinken.....	18
Einkaufen und Souvenirs.....	18
Besondere Verhaltensweisen.....	19
Reiseliteratur.....	20
Ihre Reisenotizen.....	22

Reisedetails

Bhutan

Individualreise Bhutan: Zu Gast in den schönsten Hotels des Himalaya

Reiseverlauf

- Bhuten exklusive mit Ihrem privaten Führer erleben
- In den schönsten Hotels Bhutans und Nepals übernachten
- Entspannen mit Blick auf die Schneeberge des Himalaya



Bhutan vom Feinsten - das bedeutet hochprofessionnelle und freundliche Guides, exklusives und flexibles Reisen und besondere Häuser auf höchstem Niveau. Diese Reise kombiniert den Service der besten Agentur Bhutans mit dem Komfort stilvoller und nachhaltiger Boutique Hotels und kleiner Resorts, die weit über die Landesgrenzen Bhutans und Nepals hinaus einen hervorragenden Ruf haben.

Der Reiseverlauf dieser Individualreise zeigt Ihnen die Höhepunkte Bhutans und Kathmandus, verbunden mit einer entspannten Reisegeschwindigkeit und genügend Freiraum, um die besonderen Vorzüge der ausgewählten Hotels auch umfänglich genießen zu können. Die Tagesgestaltung ist deshalb auch äußerst flexibel, immer in Absprache mit Ihrem Reiseführer. Ob es nun die Teilnahme am traditionellen Bogenschießen, der Besuch einer Schule oder das Erleben einer Puja Zeremonie im Kloster ist, all Ihre Wünsche können erfüllt und vor Ort mit in das Programm mit eingearbeitet werden. Dabei geschieht dies auf eine ehrliche und authentische

Weise und nicht als ein organisiertes Touristenprogramm. Und je nach Reisedatum kombinieren wir das Reiseprogramm gerne mit einem der traditionellen Klosterfestivals.

Wie bei allen unseren Individualreisen passen wir den Reiseverlauf gerne Ihren individuellen Vorstellungen an und erstellen Ihren persönlichen Reisevorschlag.

Freuen Sie sich auf Bhutan!

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

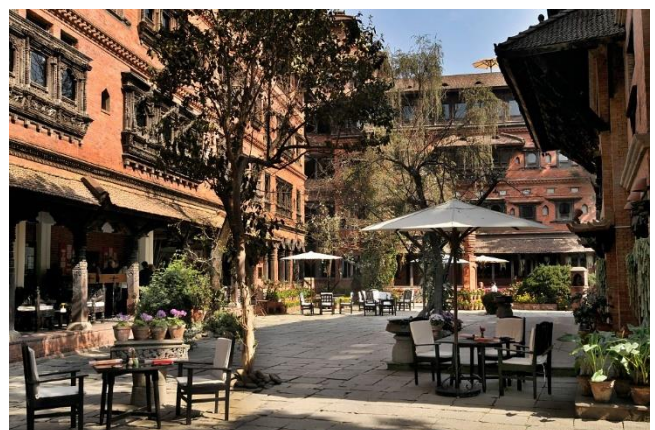
1.-2. Tag: Anreise nach Kathmandu

Abflug ab Deutschland. Je nach Flugzeiten landen Sie in Kathmandu am kommenden Morgen oder am Nachmittag.

Am Flughafen erwartet Sie persönlicher Fahrer. Anschließend kurze Fahrt ins stilvolle Dwarikas Resort Kathmandu. Ihr Hotel gilt als eines der führenden Häuser im ganzen Himalaya Raum. Schon am Eingang des Hotels fühlen Sie sich wie in einer Oase inmitten der Stadt. Das Hotel ist ganz im traditionellen Stil der Newari Bauweise gehalten, mit roten Ziegelsteinen und kunstvoll geschnitzten Holzornamenten - ein architektonischer und kunsthistorischer Traum.

Entspannen Sie nach Ihrem Flug und erholen Sie sich im Gartenrestaurant oder am Pool des Hotels.

Übernachtung inkl. Frühstück für 2 Nächte Dwarikas Resort in Kathmandu



3. Tag: Die heiligen Orte des Kathmandutales

Nach dem üppigen Frühstück im Dwarikas erwartet Sie Ihr Guide für eine Entdeckungstour durch Kathmandu. Dabei tauchen Sie ein in die vielfältige Kultur des Kathmandutales, wo sich Buddhismus und Hinduismus im Newari-Kult begegnen. Höhepunkte sind der Besuch der beiden großen Stupas von Boudhanath und Swayambhunath (beide UNESCO Weltkulturerbe), das Hinduheiligtum von Pashupatinath und der zentrale Königsplatz in Kathmandus Altstadt, der Durbar Square (ebenfalls UNESCO Weltkulturerbe).

Zum Swayambhunath Stupa steigen Sie steil auf alten und über Jahrhunderte ausgetretenen Steinstufen empor. Hier oben stehen der buddhistische Stupa neben hinduistischen Tempeln; der Ausblick über die Stadt und auf den Himalaya ist mehr als beeindruckend. Ganz nebenbei: die vielen (diebischen) Affen ergeben ein herrliches Fotomotiv.

In Boudhanath schlägt das tibetische Herz der Stadt. Der mächtige Stupa liegt inmitten des tibetischen Viertels, kreisförmig um ihn herum sind viele Tempel und kleine Geschäfte entstanden. Vielleicht reihen auch Sie sich in den Strom der tibetischen Pilger mit ein, umrunden den Stupa und drehen dabei die vielen hölzernen Gebetsmühlen am Fuß des Stupa?

Eine gänzlich andere Welt erwartet Sie in Pashupatinath. Der Verbrennungsort am Bungamati Fluß ist eines der wichtigsten Hinduheiligtümer und Anziehungspunkt der vielen Sadhus mit ihren orangenen Gewändern und langen Haaren. Nicht zu Unrecht wird Pashupatinath auch als "Varanasi des Himalaya" bezeichnet. Boudha und Pashupatinath sind nur gut 2 km voneinander entfernt. Ihr Guide nimmt Sie gerne mit auf einen Spaziergang durch die engen Gassen auf dem Weg vom buddhistischen Rad des Lebens zu den Verbrennungsstätten am Fluß.

Am Durbar Square schlägt das historische Herz Kathmandus. Über 50 Pagoden schmücken den Platz, viele von ihnen den wichtigsten Gottheiten des hinduistischen Pantheons geweiht. Hier treffen sich hinduistische Pilger, newarische Händler und die Besucher Kathmandus. Dabei blüht das bunte Leben und macht den Durbar Square so sehenswert.



4. Tag: Panoramaflug nach Bhutan

Am Vormittag Flug mit der Druk Air oder Bhutan Airlines nach Paro in Bhutan.

Der Flug nach Bhutan zählt sicherlich für sich schon zu einem der Höhepunkte Ihrer Reise. Von Kathmandu aus führt er vorbei an den höchsten Bergen des Himalaya. Wie aufgereiht zeigen sich Ihnen bei gutem Wetter die über 8.000 m hohen Gipfel des Everest, des Lhotse, des Makalu und kurz vor dem Landeanflug nach Bhutan der Kanchenjunga. Dagegen wirken die über 7.000 m hohen Massive des bhutanischen Himalaya schon fast zierlich.

Am kleinen Flughafen in Paro werden Sie von Ihrem Guide erwartet und mit einem aufrichtigen Kuzo Zangpo La begrüßt. Paro liegt inmitten kleiner Reisfelder, auf dem die Bauern den typischen und sehr schmackhaften roten bhutanischen Reis anbauen.

Anschließend kurzer Transfer zu Ihrem Hotel, dem Spirit Sanctuary. Das Hotel ist ein wahrer Traum und liegt sehr ruhig ca. 25 Minuten südlich von Paro an einem offenen Berghang. Gebaut im Stil eines traditionellen Dzong, bietet es grandiose Ausblicke über das Tal, 24 sehr geräumige Zimmer, und den wohl besten Spa- und Wellness Bereich Bhutans. Erst 2018 eröffnet, verbindet es die Magie Bhutans mit allem Komfort einen 5* Hotels. Die letzten Nächte Ihrer Rundreise durch Bhutan übernachten Sie ebenfalls wieder im Spirit Sanctuary. So bleibt Ihnen genügend Zeit, die vielen Vorzüge des Resorts ausgiebig zu genießen.

Einen ersten und schon ganz besonderen Einstieg in die Kultur Bhutans erhalten Sie am nur wenige Kilometer entfernten Höhlentempel von Drakarpo. Der Tempel zählt zu den heiligsten Orten des Paro Tales. Während die Pilger von nah und fern kommen, ist er westlichen

Besuchern fast gänzlich unbekannt. Hauptattraktion ist neben dem Höhlentempel selbst die ca. 600 m lange Umrundung, die von den Pilgern über mehrere Tage insgesamt 108x begangen wird.

Übernachtung im Spirit Sanctuary in Paro.



5. Tag: Thimphu - Bhutans Hauptstadt

Auf den wohl besten Straßen Bhutans fahren Sie das Paro Tal abwärts nach Thimphu (Fahrzeit ca. 1.5 Stunden)

Nach einigen Kilometern sehen sticht eine alte Hängebrücke und ein fast ebenso alter Tempel auf der gegenüberliegenden Seite des Flusses ins Auge. Der Tempel ist der alte Tachog Lhakhang. Ein Besuch ist auf jeden Fall lohnenswert. Und keine Sorge, es gibt mittlerweile eine gute und stabile Brücke über den Fluß, die Hängebrücke wird nicht mehr genutzt.

Thimphu, 2350 m hoch gelegen, hat mittlerweile über 80000 Einwohner und wurde 1953 Hauptstadt des Landes. Obwohl die Stadt sehr schnell wächst, wird strikt auf einen traditionellen Baustil geachtet. Daher hat Thimphu ein typisch bhutanisches Aussehen, das nicht, wie vielerorts auf der Welt, durch moderne Architektur der Schnellbauweise getrübt wird. Dies ist ein hohes Verdienst des vierten Königs, der die Eigenständigkeit der eigenen Kultur unbedingt erhalten möchte.

Weit oberhalb der Stadt liegt inmitten eines kleinen Parks das neue Zhiwaling Ascent Boutique Hotel. Weit weg vom Trubel der Stadt genießen Sie hier die Ruhe der Berge, vielleicht bei einem Frühstück im Garten oder beim Besuch des Roof-Top Restaurants.

Thimphu bietet eine Vielzahl kultureller Höhepunkte. Vielleicht wollen Sie die Kunstschule besuchen oder einem Thankha Maler bei seiner meditativen Kunst über die Schulter schauen? Oder einfach nur die heiligen Orte der Stadt erleben?

Einer der sicherlich schönsten und lohnenswertesten Orte in Thimphu ist der sogenannte Buddha Point oberhalb von Thimphu. Der riesige Buddha (die größte Statue Bhutans und eine der größten Buddha Statuen des Himalaya Raumes) thront mächtig über dem Thimphu Tal und bietet wundervolle Blicke auf Bhutans Hauptstadt. Unbedingt besuchenswert auf Grund seiner sehr angenehmen und ruhigen Atmosphäre ist der weiße Memorial Chorten, an dem den ganzen Tag über die Bewohner Thimphus für ein kurzes Gebet und eine Umrundung des Chorten vorbeischaun. Die größte Sehenswürdigkeit ist natürlich der große Tashichoe Dzong Sitz des Königs und der Regierung und eine der gewaltigsten Burganlagen des Landes. Vielleicht fällt Ihr Aufenthalt in Thimphu auch auf ein Wochenende. Dann sollten Sie auf keinen Fall einen Bummel über den lokalen Farmers Markt verpassen, bei dem die Bauern des Tales Ihre bunten und biologischen Waren zum Verkauf anbieten und man sich auf ein Schwätzchen oder Tee trifft.

Übernachtung im Zhiwaling Ascent, Thimphu.



6. Tag: Über den Dochu La Pass in das Tal von Phobjikha

Am frühen Morgen Aufbruch zur Fahrt auf den Dochu La Pass (ca. 3.000m) Der Dochu La Pass gibt bei klarem Wetter und im Besonderen morgens den Blick frei auf die Himalayakette mit vielen Bergen über sechs- und siebentausend Metern, die in einer langen Kette aufgereiht zu sein scheinen. Die 108 Chörten auf der Passhöhe verleihen diesem Platz eine beeindruckende Atmosphäre.

Sollten Sie wanderfreudig sein, können Sie vom Pass auf einem verwunschenen Pfad durch alte und märchenhaft wirkende Rhododendronwälder ca. 1,5 Std. (einfache Strecke) hinauf zum Kloster Lungchuzekha (3550 m) steigen. Waren die Blicke vom Dochu La Pass schon atemberaubend, so ist das Panorama hier oben

umso spektakulärer. Nahezu ganz Bhutan liegt vor Ihnen – die Berge im Norden Tibets, der Jomolhari (Bhutans heiliger Berg), die tief eingeschnittenen Täler Richtung Süden bis hin zu den entfernten Höhenzügen Ost Bhutans. In einer kleinen Zeremonie werden Sie an diesem Ort Gebetsfahnen aufhängen.

Vom Dochu La Pass aus führt die mittlerweile gut ausgebauten Straße durch Reisterrassen in das Tal von Punakha und anschließend durch die dichten Wälder und enge Schluchten der Black Mountains weiter in das Hochtal von Phobjikha. Mit etwas Glück treffen Sie auf Goldlanguren hoch oben in den Baumwipfeln der Bergwälder.

Sie übernachten für die kommenden beiden Nächte in der kleinen und sehr exklusiven Gangtey Goenpa Lodge inmitten des Tales. Die Lodge liegt ca. 1 km vom Kloster Gangtey entfernt, bietet Ihnen weite Blicke über das Tal und einen unerreichten, typisch bhutanischen Service. Die Bewertungen auf Tripadvisor sind hier wahrlich nicht übertrieben. Natürlich ist auch die Gangtey Goenpa Lodge ganz im traditionellen Stil erbaut, doch wesentlich rustikaler und kompakter als z.B. das Spirit Sanctuary. Vielleicht gönnen Sie sich eines der traditionellen Hot Stone Bäder, ein Sinnbild für traditionelles shutanisches Wellness auf höchstem Niveau.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächte in der Gangtey Goenpa Lodge
Fahrzeit ca. 5 Stunden; Wanderung (falls gewünscht) ca. 3 Stunden



7. Tag: Im Tal der Kraniche

Das Tal von Phobjikha ist eine noch sehr ursprüngliche Region Bhutans und Winterrastplatz (ca. November bis Februar) der seltenen Schwarzhalskraniche, die vom tibetischen Hochland hier hinziehen, um vor dem harten

Winter zu fliehen. Zum Schutz der Kraniche gibt es im Tal keine oberirdischen Stromleitungen. Zu empfehlen ist der Besuch des Schwarzhalskranich-Informationszentrums und des Nyingmapa-Klosters Gangtey, bekannt für seine Wandmalereien und filigranen Holzschnitzarbeiten. Im Tal verteilt sind mehrere kleine Dörfer. Auf einer einfachen Wanderung zwischen den Dörfern besteht immer wieder die Möglichkeit, bei den Bauern des Tales vorbeizuschauen und einen Einblick in das rauhe Leben der Dorfbewohner zu bekommen. Geplant ist ein Mittagessen in einem der Bauernhäuser.

Oder aber Sie unternehmen einen Ausflug weiter Richtung Osten zum wirklich sehr spektakulären Trongsa Dzong. Über den Pele La Pass (3.500 m) führt die kurvenreiche Fahrt (ca. 2 Stunden einfach) zu Bhutans vielleicht schönsten und imposantesten Klosterburg, dem Trongsa Dzong. Der Dzong imponiert nicht nur von außen durch seine Mächtigkeit, sondern begeistert auch im Inneren durch seine Architektur. Mit etwas Glück wohnen Sie einer Puja der Mönchsgemeinde bei, und in den verwinkelten Innenhöfen des Dzongs fühlen Sie sich wirklich wie in eine andere Zeit versetzt. Trongsa galt schon immer als Bindeglied zwischen den westlichen und östlichen Landesteilen Bhutans. Der Dzong liegt an einer Klippe hoch über dem Mange Chu Canyon, von hier aus haben sie weite und wundervolle Ausblicke. Der traditionelle Handelsweg ging direkt durch die Burg, die Eingangspforte und der schmale Pfad sind noch heute gut sichtbar.

Direkt an der Straße nach Trongsa liegt der außergewöhnliche Chendebji Chorten und lädt zu einer Rast und einer kurzen Besinnung ein. Der Chorten ist ein sehr friedvoller Ort, geschmückt mit bunten Gebetsfahnen und umgeben von langen Mauern bunter Gebetssteine. Die "Augenpaare" des herrlichen Chörtens blicken in alle vier Himmelsrichtungen.



8. Tag: Aus den Bergen ins Tal von Punakha

Auf dem Bhutan Highway geht die Fahrt zurück Richtung Westen, in das Tal von Punakha. Nach knappen 3 Stunden Fahrt ab der Abzweigung ins Phobjikha Tal erreichen Sie Punakha mit seiner herrlichen Klosterburg. Das Tal von Punakha liegt mit ca. 1.700 m wesentlich tiefer als die umliegenden Täler. Hier ist das Klima konstant frühlingshaft bis sommerlich, im Tal wachsen Aprikosenbäume und große Bananenstauden.

Eine interessante einfache Wanderung in der Nähe von Punakha führt zum Chimi Lhakhang. Durch kleine Dörfer und Reisfelder erreichen Sie den Tempel, der Lama Drukpa Kunley gewidmet ist, der auch Kloster Tango gründete. Viele junge bhutanische Paare bringen hier Opfergaben dar, damit ihr Kinderwunsch erhört wird. Wenn Sie dem Kloster eine kleine Spende hinterlassen, wird Sie der Lama mit einem hölzernen oder knöchernen Phallus segnen.

Am Nachmittag Besichtigung des imposanten Punakha Dzongs aus dem 17. Jahrhundert. Der Dzong, malerisch auf einer Insel am Zusammenfluß des Mo Chhu (Mutterfluß) und Pho Chhu (Vater Fluß) gelegen, ist die einzige Burg Bhutans, die im Tal und nicht auf einer dominanten Anhöhe erbaut wurde. Eine Anzahl kleinerer und größerer Andachtshallen durchziehen den ganzen Bau, der den Mönchen als Winterresidenz dient, während sie den Sommer in Thimphu verbringen. Die Burg ist von besonderer Bedeutung: die ersten 4 Könige der derzeitigen Wangchuck-Dynastie wurden hier gekrönt. Sie verstanden Punakha lange Zeit als Hauptstadt ihres Reiches und nutzten den Dzong später als Winterresidenz, nachdem Thimphu zur Hauptstadt erklärt wurde.

Ihr Resort, das Uma Punakha, liegt einige Kilometer außerhalb von Punakha traumhaft ruhig auf einem Hügel über dem schmalen Flußtal. Das Uma ist ein Vorreiter von hochwertigem Tourismus und erstklassigem Service in Bhutan. Dabei bietet es mit seinen nur 10 Zimmern und der ruhigen Lage wunderbare Ausblicke über die grünen Reisfelder und den idealen Ort, um das Tal und die Natur entschleunigt und intensiv zu erleben. Das Uma unterstützt einige der umliegenden Klöster und Projekte zum nachhaltigen Schutz des Tales von Punakha.

Übernachtung im Uma Resort Punakha für die kommenden 2 Nächte.

Fahrtzeit ca. 3 Stunden; Wanderung ca. 1 Stunde



9. Tag: Im Tal von Punakha

Unweit des Uma Resorts startet an einer mit Fahnen geschmückten Brücke eine einfache und lohnenswerte Wanderung hinauf zum „Khamsum Yulley Chorten“. Durch viele Reisfelder führt der Pfad leicht bergauf bis zu dem Chorten, einem außergewöhnlich schönem Tempel, der im Auftrag der Mutter des neuen Königs erbaut wurde, um den Segen der Götter auf diesen zu lenken.

Vielleicht lieben Sie aber auch eine abenteuerliche Jeepfahrt auf einer Schotterpiste nach Norden in den Distrikt von Gasa (ca. 2 Stunden einfache Fahrt). Hier kommen Sie den hohen Bergen an der tibetischen Grenze nochmals viel näher. Neben dem tollen Bergpanorama ist Gasa in ganz Bhutan bekannt für die heißen Quellen und die therapeutische Wirkung des Wassers. Baden ist ausdrücklich erlaubt und eine sehr bhutanische Erfahrung im Vergleich zum Hotelpool des Uma Resorts.

Oder aber Sie entspannen auf der Panorama Terrasse des Hotels und genießen einfach das Sein in diesem wunderschönen Teil Bhutans.



10. Tag: Der Dzong von Paro

Zurück über den Dochu La Pass geht die Fahrt auf schon bekannten Straßen nach Paro.

Nachdem Ihnen der mächtige Paro Dzong schon beim Landeanflug auf Paro aufgefallen ist, haben sie nun ausgiebig Zeit, Ihren "letzten" großen Dzong zu besichtigen. Steile Stufen führen hinauf zur Klosterburg, die durch ein schweres Tor betreten wird. Der Paro Dzong bildete auch einen der Schauplätze für Bernardo Bertoluccis bekannten Film "Little Buddha".

Obwohl Paro nur ein größeres Dorf ist, weist es eine bemerkenswerte Zahl alter und malerischer Tempel auf. Persönlich würde ich jedoch eine weitere Wanderung empfehlen. Hinter dem Paro Dzong führt ein schmaler Pfad zum abseits gelegenen, alten Zuri Dzong hoch. Nur wenige Besucher verirren sich hierher. Noch ruhiger wird es auf dem anschließenden Weg durch die offenen Berghänge. Tief unter Ihnen liegt der Flughafen, und mit etwas Glück können Sie die einfliegenden Flugzeuge unter sich beim Landeanflug durch das enge Tal beobachten - ein ungewohnter und faszinierender Anblick.

Freuen Sie sich auf die kommenden 3 Nächte im Spirit Sanctuary, Zeit für Sich, Zeit für einen besinnlichen Abschluß oder auch Zeit für weitere Erkundungen im Paro Tal.

Übernachtung für die kommenden 3 Nächte im Spirit Sanctuary Paro.
Fahrzeit ca. 4 Stunden



11. Tag: Paro

Vielleicht steht Ihnen der Sinn nach einem typisch bhutanischen Hot Stone Bath oder nach einer wohltuenden Massage? Beides ist möglich, und es bleibt sogar noch Zeit für eine Fahrt über Bhutans höchste Pass Straße zum Chele La Pass (tatsächlich wohl 3.810 m,

das Schild am Pass sagt jedoch 3.988 m Höhe). Vom Spirit Sanctuary sind es gute 35 km bis zum Pass, eine Fahrt die sich auf jeden Fall lohnt. Über schmale Straßen und viele Serpentinien steigt der Weg durch das bewaldete Tal bis über die Baumgrenze. Vom Pass aus haben Sie traumhafte Blicke auf Bhutans heiligen Berg Jomolhari. Richtung Westen können Sie bei guter Sicht sogar die Schneefelder des Kanchenjunga erspähen. D.h. Ihr Blick schweift über Bhutan und Tibet nach Sikkim bis an die nepalesische Grenze.

Nicht weit vom Pass schmiegt sich an einer steilen Felswand das kleine Nonnenkloster Kila. Kila ist ein magischer Ort, von den Nonnen sehr gepflegt und voller Schönheit, mit unglaublichen Ausblicken über das Tal. Sie können entweder die Schotterpiste zum Kloster nehmen und das letzte kurze Stück laufen, oder aber Sie begleiten Ihren Guide auf einer kurzen und sehr aussichtsreichen Wanderung vom Pass aus zum Kloster, wo Ihr Fahrer schon auf Sie wartet.

Am Abend Rückfahrt zum Paro Spirit Sanctuary.



12. Tag: Wanderung zum Tiger's Nest.

Über Taktsang, das Tiger's Nest, braucht man fast keine Worte zu verlieren. Das Kloster ist der heiligste Ort Bhutans und liegt spektakulär an einer senkrecht abfallenden Felswand hoch über dem Paro Tal. Der Sage nach landete Padmasambhava auf dem Rücken einer Tigerin fliegend an diesen Felsen und meditierte in der angrenzenden Höhle. Auch zahlreiche andere buddhistische Meister nutzten diesen Ort zum Rückzug. Die Lage des Klosters, die spektakuläre Architektur und die spirituelle Kraft des Ortes machen Taktsang zu einem der beeindruckendsten Orte des ganzen Himalaya und zu einem besonderen Abschluß Ihrer Bhutan Reise.

Der Aufstieg zum Kloster ist auf breiten, aber steilen Pfaden. Nach ca. 1 Stunde erreichen Sie eine Aussichtsplattform mit tollen Blicken über die Schlucht hinüber zum Kloster. Angegliedert ist eine Cafeteria mit gutem

Restaurant. Bis hierher ist es auch möglich, ein Pony zu mieten (ca. US\$15 pro Pony, allerdings nur für den Aufstieg. Bergab muss gegangen werden). Der zweite Teil des Weges geht nochmals sehr steil bergauf, bevor er sich über gut gesicherte Treppen durch eine schmale Klamm zum Kloster hinüber zieht. Im Kloster selbst sind keine Kameras erlaubt.

Von Taktsang aus geht der Weg in ca. 1.5 Stunden in das Tal, wo Ihr Fahrzeug wartet.

Ein letzter spiritueller Höhepunkt ist der Besuch des uralten Kyichu Lhakhang, einem der beiden ältesten Tempel Bhutans. Kyichu Lhakhang war über viele Jahre das Heimatkloster des berühmten buddhistischen Lehrers Dilgo Khyentse Rinpoche. Neben dem Kloster wurde vor einigen Jahren ein kleines und sehenswertes Museum zu Ehren des Rinpoche eingeweiht.

Letzte Hotelübernachtung in Paro.



13. Tag: Dwarikas Resort Dhulikhel

Am Morgen verabschieden Sie sich von Bhutan. Ein kurzer Flug nach Nepal bietet Ihnen zum zweiten Mal die Möglichkeit, einen Blick auf den Himalaya zu werfen und die höchsten Berge der Erde zu bestaunen.

Angekommen in Kathmandu, erwartet Sie ein Fahrer des Dwarika Hotels für Ihre Fahrt (ca 1 Stunde) in den kleinen Bergort Dhulikhel.

Das Dwarikas Resort, spektakulärer Abschluß Ihrer Reise, liegt in den Bergen etwa 30 km östlich von Kathmandu und bietet Ihnen eines der schönsten Himalaya Panoramen des Landes. Umgeben von der beeindruckenden Kulisse des Himalayas können Sie hier zu Ruhe kommen, Ihren Gedanken nachgehen und die besondere Verbundenheit zwischen Körper, Geist und Na-

tur erleben. Das Ziel des Resorts ist es, Sie zu inspirieren und Ihnen neue Möglichkeiten zu bieten, zu sich und Ihrer inneren Balance zu finden.

Übernachtung im Dwarikas Resort Dhulikhel für die kommenden beiden Nächte.

14. Tag: Dwarikas Resort Dhulikhel

Zeit zur Seele baumeln lassen im Dwarikas Resort. Genießen Sie die täglichen Yoga- und Meditationsstunden. Das Resort hat eine ausgezeichnete und renommierte Spa Abteilung. Eine Auswahl unterschiedlicher Wellness Anwendungen ermöglicht es Ihnen, sich komplett zu entspannen und fallen zu lassen. Wie wäre es beispielsweise mit einer Meditation im Salzraum, der besonders wohltuend auf die Atmung wirkt und negative Energien löst? Oder Sie gönnen sich eine ayurvedische Massage mit traditionellen Ölen. Unter der Leitung eines Ayurvedaarztes und Heilpraktikers, verschiedenen Yoga- und Meditationslehrern und einem Hindu Priester erleben Sie hier eine Atmosphäre völligen Einklangs, Erneuerung und Wachstum.

Oder Sie nutzen den letzten Tag für eine optionale Wanderung durch die Bergdörfer der Region.



15. Tag: Rückankunft in Deutschland

Zeit, um sich zu verabschieden. Nach einem letzten Panorama Sonnenaufgang über dem Himalaya erwartet Sie Ihr Fahrer für die Rückfahrt zum Flughafen in Kathmandu und den Rückflug nach Deutschland; Ankunft in Deutschland am gleichen Tag.

Enthaltene Leistungen

Linienflug in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt • Flüge Kathmandu – Paro – Kathmandu in Economy Class • erforderliche Transfers • 13

Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in hochwertigen Boutique und Heritage Hotels (2 Nächte im Dwarikas Hotel in Kathmandu, 4 Nächte im Paro Spirit Sanctuary, 2 Nächte im Zhiwaling Ascent Thimphu, 2 Nächte in der Gangtey Goenpa Lodge, 2 Nächte im Uma Resort Punakha) • Frühstück in Nepal • Vollpension in Bhutan: Vollpension im Spirit Sanctuary Paro / Frühstück im Zhiwaling Ascent in Thimphu (Lunch und Dinner außerhalb der Zhiwaling) / Frühstück und Abendessen im Uma Punakha (Lunch außerhalb des Uma Punakha) • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • englisch sprechende, bhutanische bzw. nepalesische Reiseleitung • erforderliche Permits, Visum für Bhutan • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Visagebühr für Nepal (US\$30) • Aufpreis für Flüge in der Business Class (falls gewünscht) • Mittag- und Abendessen in Nepal • Getränke • Aufpreis für deutsch sprechende Reiseleitung (falls gewünscht) • Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder, Telefonkosten, Souvenirs, etc. • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 75
- EZ-Aufpreis: Auf Anfrage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy-Class ab Frankfurt. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class-Tarif oder Abflüge ab Wien, Zürich oder einem anderen Flughafen Ihrer Wahl an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

atmosfair

Wir kompensieren die CO₂-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.

Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funktioniert. Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO₂-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen Nepal“. Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.

So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Für die Einreise benötigen Sie einen Reisepass, der nach Ausreise noch 6 Monate gültig ist und genügend freie Seiten für die Einträge des Visums hat (jeweils 2 freie Seiten für Bhutan, Nepal und Indien, falls benötigt).

Bhutan

Das Visum beantragt Neue Wege im Vorfeld der Reise für Sie. Sie erhalten von uns ein Einladungsschreiben (Visa Clearance Form), das Visum wird erst bei der Ankunft am Flughafen von Paro oder in Phuentsholing bzw. Samdrup Jonkhar in den Pass gestempelt. Zur Beantragung des Visums benötigen wir eine Farbkopie Ihres Reisepasses, am besten eingescannt per Mail, oder als Farbkopie per Post.

Wichtig: Beim Check-In für den Flug nach Bhutan müssen Sie das Einladungsschreiben am Check-In-Schalter der Airline mit vorzeigen.

Bei Anreise über Indien

Einreisebestimmungen

Die indische Regierung hat 2014 das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt.

sowie in unseren Visainformationen, die Sie mit Ihrer Buchung erhalten.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen ca. 98 EUR, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Einreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie einen Einreisestempel erhalten und verwahren Sie Ihren Reisepass sicher! Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

www.indianembassy.de (Deutschland)
in.vfsglobal.ch (Schweiz)
www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

Bei Anreise über Nepal:

Für die Einreise nach Nepal benötigt man einen gültigen Reisepass und ein Visum, welches bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal, am Flughafen Kathmandu in Kathmandu oder online unter erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen wie folgt (Stand Juni 2019):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 100 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. Bitte geben Sie bei Erteilung des Visums an, dass Sie ein Visum für eine mehrmalige Einreise (Multi Entry Visa) benötigen. Visagebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die von der Bank am Flughafen zum Dollar-Tageskurs umgerechnet werden. Reisende

sollten direkt nach Erteilung prüfen, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst. Ansonsten führt dies zu Problemen bei der Ausreise, u.a. zu empfindlichen Strafgebühren, ohne deren Bezahlung keine Ausreise gewährt wird.

Der ausgefüllte Visumantrag, welchen Sie von uns mit den Buchungsunterlagen erhalten, sowie zwei Passfotos sind bei der Beantragung vorzulegen.

Das Visum kann auch in Deutschland bei der nepalesischen Botschaft in Berlin sowie bei den nepalesischen Honorarkonsulaten in Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Stuttgart beantragt werden. Dort sollte man sich die Einreisevorschriften im eigenen Interesse vor Antritt der Reise bestätigen lassen. Sie können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Informationen finden Sie hier: www.nepalembassy-germany.com

Sicherheitshinweise

Bhutan gilt als sehr sicheres Reiseland. Trotzdem empfiehlt es sich, Geld, Flugtickets und Pass am besten immer am Körper zu tragen (v.a. bei den Vorprogrammen in Nepal oder Indien, Taschendiebstahlgefahr). Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/BhutanSicherheit.html



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/BhutanSicherheit.html

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaphylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es oder vergessen Sie es!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten sind. So können Sie Durchfälle und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Bhutan bietet eine Fülle an vegetarischen Köstlichkeiten, die gekocht sehr empfehlenswert sind.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, Kopfschmerzen, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Viele Medikamente sind in den Apotheken in Indien bzw. Kathmandu und auch in Bhutan verfügbar. Häufig sind es Lizenzprodukte, welche günstig in Indien oder Nepal produziert werden. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren und Neue Wege Reisen im Vorfeld darüber informieren.

Für Trekkingtouren in die hohen Lagen des Himalaya (z.B. Jomolhari Trek, Snowman Trek, u.U. auch Druk Path Trek) gilt:

Von uns erhalten Sie noch einmal wichtige Trekkingtipps unter: www.neuewege.com/ueber-neuewege/reiseinfos-service/trekking-info

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Wer ab ca. 3000 m unter starken Kopfschmerzen, die mit Ibuprofen oder ähnlichem Medikament nicht mehr erfolgreich bekämpft werden können, leidet, sollte sich mit dem Reiseleiter abstimmen und gegebenenfalls einen Rasttag einlegen.

Lange Aufenthalte in Höhen über 3.000m sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung für die Trekking Reisen sind eine gute körperliche Verfassung. Durch die große Höhe gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

Höhenkrankheit:

Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!!) Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder Trekking-Einsteiger.

Weitere Infos finden Sie unter: www.neuewege.com/ueber-neuewege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:

Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

Wichtige Medikamente für Trekkingreisen in den Himalaya:

Auf einer Trekkingreise befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion - 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insek-

tenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

Am Besten eignen sich eine flexible Reisetasche sowie ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.).

Kleidung

Leichte Kleidung aus Baumwolle eignet sich für den Tag, Pullover und eine leichte Jacke sind für den Abend angebracht. Im Frühjahr und Spätherbst wird warme Kleidung für die frischen Abende (v.a. in Bumthang und während des Trekkings) empfohlen.

Des weiteren sollte Folgendes mitgenommen werden: Hut, Regenschutz (Goretex und Fleece), lange Hosen (am besten mit Zip, um in eine kurze Hose umzuwandeln), langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Trainings- oder Schlafanzug, dicke Socken für Klosterbesuche, Unterwäsche (u.a. warme, lange Unterhose), Waschlappen, 2 Handtücher.

Für Frauen ist es empfehlenswert, dass sie Kleidung wählen, die keinen Anstoß erregt (keine Shorts, keine großen Ausschnitte oder enge Kleider).

Sandalen und leichte Schuhe für Kathmandu bzw. Delhi. Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. Trekkingstiefel oder leichte Wanderstiefel) sind das richtige Schuhwerk für die Wanderungen und längere

Trekkingtouren. Bitte nehmen Sie keine neuen Wanderstiefel mit, sondern gut eingelaufene.

Diverses

Wir empfehlen Ihnen, die folgenden weiteren Sachen aus Deutschland mitzunehmen: alle Toilettenartikel, Medikamente (siehe Liste), Sonnenschutz, Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), gute Taschenlampe (Stromausfall), Reservebirne, gute Sonnenbrille, Reservebrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, Taschentücher, Schirm oder Regenschutz.

Fotoausrüstung, Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings teuer und häufig alt. Für Digitalkameras ausreichend Chips und reichlich Ersatzakkus. Wegen der starken Lichtverhältnisse sind Schwarzweißfilme mit einer geringen Empfindlichkeit zu empfehlen. Farbfilme sollten Sie unterbelichten. Sie sollten sich einen ausreichenden Vorrat mitnehmen, bedenken Sie, dass Bhutan ein wirklich "fotogenes" Land ist.

Spezielle Anforderungen für Trekkingtouren

Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten Seesack oder in einer großen Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein.

Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg) wird beim Trekking von Pferden / Ponies getragen (einen Teil Ihres Gepäcks können Sie beim Fahrer zur Aufbewahrung überlassen). Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst und dieser sollte alle Utensilien beinhalten, die Sie während des Tages benötigen. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschmurt. Abends haben Sie wieder die Möglichkeit an Ihr großes Gepäck zu gelangen.

Packliste:

- Teleskopwanderstöcke
- Wasserflasche oder Thermosflasche,
- evtl. quadratische Sitzunterlage
- Biologisch abbaubare Seife, Waschmittel aus der Tube, kleines Handtuch
- Tabletten zur Wasserentkeimung (zur Sicherheit)
- Verschließbare Plastiktaschen zum Trockenhalten der Kleidung, Schläsacke und Medikamente
- Regenkleidung (am besten Poncho), Goretexjacke und Windstopper (Fleece)
- Thermounterwäsche und warme Mütze
- Schlafsack und Schlafsackinlet. Vor Ort kann ebenfalls ein hochwertiger Schlafsack über die Agentur angemietet werden, Kosten US\$10 pro Trekkingtag (zahlbar vor Ort). Bitte geben Sie dies vor Reisebeginn mit an.

Die Agentur stellt für die Trekkingtouren Zelte, Schaummatratzen, Küchenzelt und Ausrüstung, Toilettenzelt



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung in Bhutan ist Ngultrum. Ngultrum ist an die Indische Rupie gebunden (die Rupie ist ebenfalls gültiges Zahlungsmittel). Banknoten sind in den Werten 500, 100, 50, 20, 10, 5, 2 und 1 NU im Umlauf. Münzen in den Nennbeträgen 1 NU sowie 100, 50, 25, 10, 5 und 1 Chhertum. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. In Bhutan gibt es so gut wie keine Geldautomaten, Kreditkarten werden nur in einigen wenigen Hotels akzeptiert. Bitte führen Sie genügend Euro oder Dollar in bar zum Umtauschen in den Hotels und am Flughafen mit.

Post

Luftpostsendungen nach Bhutan sind bis zu zwei Wochen unterwegs. Sendungen nach Europa brauchen 7-10 Tage. Allerdings haben die Briefmarken einen hohen Sammlerwert und werden nicht selten vom Umschlag entfernt, wodurch sich die Zustellung erheblich verzögern kann.

Telefonieren

Die Ländervorwahl von Bhutan ist +975. Gegen eine geringe Gebühr erhalten Sie von unserer Agentur eine bhutanesische Sim-Card für Ihr Handy, mit der Sie kostengünstig telefonieren können und gut erreichbar sind. Bitte geben Sie uns Bescheid, ob Sie diesen Service benötigen.

Die Vorwahl von Bhutan nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.



Zollbestimmungen

Zollvorschriften

Seit 2004 ist der Verkauf von Tabakwaren in Bhutan verboten. Pro Person ist die Einfuhr von nicht mehr als 200 Zigaretten erlaubt. Die Zigaretten müssen deklariert werden und es fällt eine Einfuhrsteuer von 200% an, zahlbar am Zoll. Hochwertige Gegenstände (z.B. elektronische Geräte) sind in der Zollerklärung zu erwähnen. In Bhutan verkaufte oder verschenkte Gegenstände müssen verzollt werden. Die Ein- und Ausfuhr von Waffen, Drogen und Tierprodukten ist verboten. Bei Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Festnahme.

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



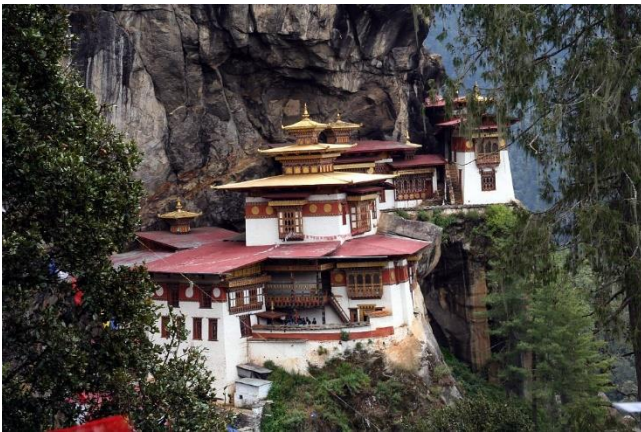
Wissenswertes

Strom

Die Stromspannung beträgt 220 Volt. Da es sich um britische dreipolige Steckdosen handelt, sollten Sie einen Welt-Adapter mitnehmen. In den meisten Hotels funktionieren europäische Flachstecker und im Bedarfsfall können an der Rezeption Universalstecker ausgeliehen werden.

Foto

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, v.a. wenn Sie Menschen fotografieren. Sie sollten zuerst um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch. In den Innenräumen der Klöster ist das Fotografieren meist nicht erlaubt. Bitte fragen Sie hier Ihren Reiseleiter um Rat. Eine Tempelspende von einigen Rs. wird i.d.R. erwartet.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.



Nebenkosten / Trinkgelder

Ihr Guide und der Fahrer begleiten Sie während der ganzen Bhutanreise. Generell gilt, dass Trinkgelder freiwillig gegeben werden und die Höhe des Trinkgeldes nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollte. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von EUR 100 – EUR 120 für Ihren Guide und etwas mehr als die Hälfte davon separat für den Fahrer. pro Reiset Teilnehmer.

In den Klöstern ist es Landessitte, beim Besuch eine kleine Spende auf dem Altar zu hinterlassen.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Nguldrum mit sich führen, um kleine Dienstleistungen entsprechend honorieren zu können.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen, seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, son-

dern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

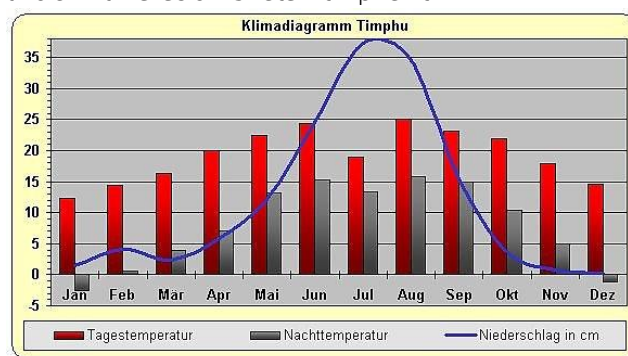
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit den Rezertifizierungen im März 2011 und 2014 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/neuewege-nachhaltigkeit.php

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bhutan beträgt im Sommer +4 und im Winter +5 Stunden.

Im Süden ist es tropisch, Richtung Norden und mit ansteigender Höhenlage wird es zunehmend kälter. Tagsüber ist es meist sonnig und klar; vor allem im Winter kann es nachts aber empfindlich kalt werden. Monsun ist zwischen Anfang Juni und September. Bhutan kann zwar das ganze Jahr über bereist werden, doch von Oktober bis November und von März bis Ende Mai sind die besten Urlaubsmonate mit geringer Niederschlagsmenge und angenehmen Temperaturen. Die beste Sicht hat man im Herbst, etwa von Ende September bis Anfang Dezember. In den südlichen Ausläufern des Himalaya ist es auch im Winter nicht sonderlich kalt. Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.iten-online.ch/klima/asien/bhutan/timphu.htm



Sprache und Verständigung

Die Amtssprache Bhutans ist Dzongkha, eine tibeto-birmanische Sprache, die in zahlreichen Dialekten gesprochen wird. Im Süden des Landes ist Nepali weit verbreitet. Englisch wird fast überall verstanden; Ihre Guides sprechen ein ausgezeichnetes und sehr gut verständliches Englisch.



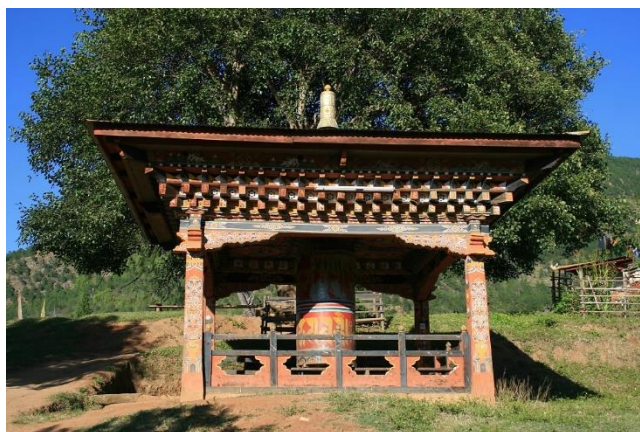
Religion und Kultur

Die Staatsreligion (75%) ist die tantrische Form des Mahayana-Buddhismus. Bhutan ist das einzige Land, welches diesen als Staatsreligion praktiziert. Neben der Philosophie Buddhas hat sich, vor allem durch indische und nepalesische Immigranten, aber auch der Hinduismus (25 %) in Bhutan etabliert.

Die Staatsgründung Bhutans im 17. Jahrhundert durch Shabdrung Nawang Namgyal, den Abt eines Drukpa-Kagyü-Klosterordens in Tibet, ist eng mit dem Buddhismus verbunden. Der Bau der Klosterburgen (Dzongs) in Bhutan diente der militärischen Verteidigung gegen den rivalisierenden Gelugpa-Klosterorden, der wiederholt versuchte, seinen machtpolitischen Einfluss auf Bhutan auszudehnen. Unter König Jigme Dorje Wangchuk verloren die Drukpa-Klöster ihren Grundbesitz, den die Regierung an landlose Bauern verteilte. Finanzielle Zuwendungen aus dem Staatshaushalt stellen die Existenz der Klöster sicher. In der Nationalversammlung sind ferner 15 Sitze für Vertreter des Klerus reserviert, die von einem buddhistischen Gremium bestimmt werden. Das spirituelle Oberhaupt des Drukpa-Kagyü-Klosterordens ist der Je Khenpo, er genießt neben dem König eine hohe Stellung im politischen System Bhutans. Neben den Drukpa sind auch die Nyingma-Tradition nach Pema Lingpa und die Drigung-Kagyü-Schule in Bhutan vertreten. Die Königsfamilie von Bhutan stammt von Pema Lingpa ab.

Besondere Höhepunkte sind die regionalen **Klosterfestivals**, genannt "Tsechus". Die bekanntesten Festivals sind in Thimphu und Paro. Aber besonders die kleineren Festivals in der Region Bumthang sind oft sehr reizvoll und noch weniger besucht.

Eine umfassende **Übersicht** mit den schönsten und wichtigsten Klosterfestivals in Bhutan finden Sie auf unserer Website unter www.bhutan-reise.com/bhutan-als-reiseziel/bhutan-als-reiseziel



Essen und Trinken

Reis ist das Grundnahrungsmittel, dazu gibt es Linsen oder scharfes Gemüsecurry. In Bumthang wird viel Buchweizen in der lokalen Küche verwendet. Im ganzen Land verbreitet ist Ema Datse, ein Gemüse mit scharfen Chillischoten in einer Käsesauce. Omelettes, Käse, Schweine- und Yakfleisch, manchmal auch Hühnerfleisch stehen ebenfalls auf der Speisekarte. Dazu trinkt man süßen Tee, an Festtagen mit Yakbutter, oder Fruchtsaft. Aus Getreide gebrauter Chang und Temka haben einen niedrigen Alkoholgehalt, der destillierte A-rak ist dagegen recht stark.

Beliebte Ausflugsorte im Tal von Bumthang sind die Swiss Cottage und die Swiss Bakery. Hier gibt es selbst gebräutes Weizenbier (Panda Beer), Käse nach Schweizer Art und leckere Kuchen und Süßgebäck.

Einkaufen und Souvenirs

Fast alle Geschäfte haben täglich außer dienstags 09.00 - 20.00 Uhr geöffnet. Besonderes Highlight ist der Besuch eines Wochenmarkts (meist an den Wochenenden). Der bekannteste Wochenmarkt ist in Thimphu, aber auch die regionalen Märkte sind sehr lohnenswert. Thimphu, aber auch die Städte des Ostens, sind hervorragende Orte, um hochwertige Souvenirs aus Bhutan einzukaufen. Das Handicraft-Emporium in der Hauptstadt Thimphu liegt an der Hauptstraße der Stadt. Es hat täglich außer sonntags geöffnet und bietet Handgewebtes und andere Kunstgewerbeartikel an. Ein

besonderer Ort ist "The National Institute for Zorig Chusum", die Kunstschule des Landes. Hier erleben Sie begabte Künstler bei der Arbeit und unterstützen die Schule durch den Kauf der ausgestellten Objekte.

Besondere Verhaltensweisen

Begegnen Sie den Menschen offen. Wenn man auch in schwierigeren Situationen mit einem Lächeln Freundlichkeit anbietet, wird man umso mehr mit Herzlichkeit empfangen.

Bei Betreten von Wohnhäusern sind die Schuhe an der Schwelle auszuziehen. Schuhe gelten als unrein. Beim Sitzen müssen die Füße so platziert werden, dass die Fußsohlen auf niemanden und auf keinen Altar oder religiöse Bilder zeigen, denn das wäre eine Beleidigung. Wenn Sie auf ein Objekt oder eine Person zeigen, deuten Sie bitte nicht mit dem Finger, sondern mit der geöffneten ganzen Hand. Wie in ganz Asien gilt die linke Hand als unrein. Bitte nutzen Sie zur Begrüßung und beim Essen immer die rechte Hand. Öffentliche Zärtlichkeiten unter Paaren sind absolut verpönt. Unter Bhutanern wäre selbst das Händchenhalten eine Sensation. Küssen gilt als unerhörte Schamlosigkeit.

Bhutan ist ein Land mit einem offiziellen Dress Code. Die Menschen tragen hier meist die offizielle Tracht und legen Wert auf saubere Kleidung. Verletzen Sie bitte den Sittenkodex des Gastlandes nicht durch unangemessene Kleidung. Dies kann bei Frauen bereits durch knappe Shorts, enge T-Shirts und unbedeckte Schultern geschehen. Auch die Männer werden gebeten, sich nicht mit nacktem Oberkörper oder Shorts zu zeigen. Vor allem bei den Klosterbesuchen sollte man darauf achten, die Kleidung anzupassen! Für die Einheimischen ist beim Besuch eines Klosters das Tragen eines rituellen Schales Pflicht. Dieser gibt den sozialen Stand des Besuchers an. Touristen werden gebeten, in den Klöstern und Dzongs angemessene Kleidung zu tragen (langärmliches Hemd und lange Hose oder Rock). Bei offiziellen Einladungen schätzen Bhutaner ebenfalls eine etwas formellere Kleidung der Besucher.



Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Bhutan gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

Bradley Mayhew, Lindsay Brown:

Bhutan: Country Guide.
Lonely Planet (2014)
ISBN-10: 1742201334

Pommaret, Françoise:

Bhutan.
Edition Temmen (2013).
ISBN-10: 386108810X

Linda, Leaming, Ursula Bischoff:

Das glücklichste Land der Welt: Mein Leben in Bhutan.
NG Taschenbuch (2013).
ISBN-10: 3492404723

Matthieu Ricard, Annette Wiethüchter:

Bhutan: Buddhistische Kultur und spiritueller Alltag im Reich der Könige.
Knesebeck Verlag (2009).
ISBN-10: 3868730451

Gruber, Ulrich:

Nepal: Sikkim und Bhutan.
BLV Verlagsgesellschaft (2007).
ISBN-10: 340514583X

Uitz, Martin:

Einlass ins Reich des Donnerdrachens. Verborgenes Bhutan.
Picus Verlag (2006).
ISBN-10: 385452921X

Peissel, Michel:

Zu Fuß durchs Mittelalter. Wunderland Bhutan.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051280

Literatur zum tibetischen Buddhismus:

Schuhmann, Hans Wolfgang:

Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme
Diederichs (2005)
ISBN-10: 3720526526

Govinda, Anagarika:

Grundlagen tibetischer Mystik.
Aquamarin (2008).
ISBN-10: 3894274697

Govinda, Anagarika:

Lebendiger Buddhismus im Abendland.
O. W. Barth (1994).
ISBN-10: 3502612331

Downman, Keith:

Der heilige Narr.
O. W. Barth (2010).
ISBN-10: 342629141X

Rinpoche, Kalu:

Den Pfad des Buddha gehen.
O. W. Barth (2001).
ISBN-10: 3502623406

Rinpoche, Bokar:

Der Tod und die Kunst des Sterbens im Tibetischen Buddhismus.
Kagyü-Dharma-Verlag (1992).
ISBN-10: 3892330131

Trungpa, Chogyam:

Das Herz des Buddha.
O. W. Barth (1993).
ISBN-10: 350265610X

Pema Chödrön:

Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva.
Arbor Verlag (2007)
ISBN-10: 3936855374

Deeg, Max:

Das Lotos-Sutra. Übersetzung von Max Deeg.
Wissenschaftliche Buchgesellschaft (2009)
ISBN-10: 3534230205

Belletristik

Leaming, Linda:

Das glücklichste Land der Welt: Mein Leben in Bhutan.
NG Taschenbuch (2013).
ISBN-10: 3492404723

Das, Britta:

Königreich in den Wolken. Bhutan, ein Jahr in der
Bergwelt des Himalaja.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051361

Christian Schicklgruber, Francoise Pommaret:

Bhutan: Festung der Götter.
Haupt Verlag. (1997)
ISBN-10: 3258057931

Nestroy, Harald N.:

Bhutan.
Hirmer Verlag (2009).
ISBN-10: 3898232891

Franz Binder, Winfried Rode:

Bhutan: Königreich des Donnerdrachen.
Edition Panorama (2012).
ISBN-10: 3777491403

Ricard, Matthieu:

Himalaya - Wege des Buddhismus: Bhutan - Tibet -
Meditationen.
Knesebeck Verlag (2012).
ISBN-10: 3868734325

Weitere Literatur

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung

Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin. (Bro-
schüre)



[illegible]

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Wolfgang Keller

Teamleiter Asien

w.keller@neuewege.com

+49 2226 1588-201



Angelika Sturtz

Gruppenreisen Asien

a.sturtz@neuewege.com

+49 2226 1588-202



NEUE WEGE GmbH

Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach

+49 (0)2226 1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

