

# BHUTAN

Auf den Spuren Padmasambhavas -  
Pilgerreise Bhutan mit Gregor Verhufen



---

D E T A I L P R O G R A M M

---

<b>REISEDETAILS .....</b>	<b>3</b>
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf .....	3
Enthaltene Leistungen .....	7
nicht eingeschlossene Leistungen .....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Teilnehmerzahl .....	7
Reisedauer .....	7
Reiseleitung.....	7
<b>PRAKTISCHE HINWEISE.....</b>	<b>8</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	8
Gesundheit und Impfungen .....	9
Mitnahmeempfehlungen .....	11
Währung / Post / Telekommunikation .....	12
Zollbestimmungen.....	12
Wissenswertes.....	13
Versicherung .....	13
Nebenkosten / Trinkgelder .....	13
Umwelt.....	14
Sonstiges .....	14
<b>LAND UND LEUTE .....</b>	<b>15</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	15
Sprache und Verständigung .....	15
Religion und Kultur.....	15
Essen und Trinken .....	16
Einkaufen und Souvenirs.....	16
Besondere Verhaltensweisen.....	16
<b>ANHANG.....</b>	<b>17</b>
Reiseliteratur.....	17
Kontaktdaten und Anmeldung .....	20

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Bhutan im Stil buddhistischer Pilger entdecken
- Meditation in klösterlicher Stille
- „Tiger Nest“ – ein Kloster, wie ein Adlerhorst



Pilgern in Bhutan – das bedeutet Reisen in Begleitung eines echten Bhutan- und Buddhismus-Experten, Meditationen in klösterlicher Stille und Privataudienzen mit angesehenen Lamas. Im Schein der flackernden Butterlampen erhalten Sie eine Einweisung in die Geheimnisse des Buddhismus und begreifen die Bedeutung des Sprichwortes, dass das Bewusstsein das Sein bestimmt.

Dies alles wird ermöglicht durch die persönlichen Kontakte Ihres Reiseleiters Gregor Verhufen, Mitglied im Vorstand des Vereins Deutsche Bhutan Himalaya Gesellschaft.

Über die Jahrhunderte hat sich in den Himalayaländern Bhutan und Tibet eine einzigartige religiöse Tradition gebildet, die in der Welt ihresgleichen sucht. Das Land des friedvollen Drachens, wie die Bewohner Bhutans ihr Land nennen, weist eine so große Vielzahl an heiligen Plätzen, Klöstern und Tempeln auf, dass eine Pilgerreise an solch besondere Orte zu einem tiefen spirituellen Erlebnis werden kann.

Die Bhutanreise steht in der Tradition klassischer Pilgerreisen. Sie wandeln auf den Pfaden einiger dieser großen Meister und lernen deren Leben kennen. Meditationen sollen unseren Weg begleiten. Qualifizierte Lamas stehen Ihnen mit ihrem Rat zur Seite.

Den Auftakt der Reise bildet der Besuch der heiligen Stupas von Boudhanath und Swayambhunath in Kathmandu sowie eine Pilgerfahrt zu den Meditationshöhlen des Padmasambhava in Pharping, die für viele buddhistische Pilger den heiligsten Ort Nepals darstellt. Auf den Spuren des großen Heiligen Padmasambhava besuchen Sie die heiligen Orte Bhutans; neben bedeutenden Zentren wie Trongsa oder Punakha vor allem auch viele kleinere Klöster. Sie begegnen den zwei großen Traditionen Bhutans – der Schule der Drukpa Kagyü und der Tradition der Nyingmapa, deren großer Meister Dilgo Kyentse Rinpoche im alten Kyichu Lakhang bei Paro seinen Stammsitz hatte. Und natürlich bleibt viel Zeit für Bhutans heiligsten Ort, das weltbekannte Kloster Taktshang (Tiger´s Nest).

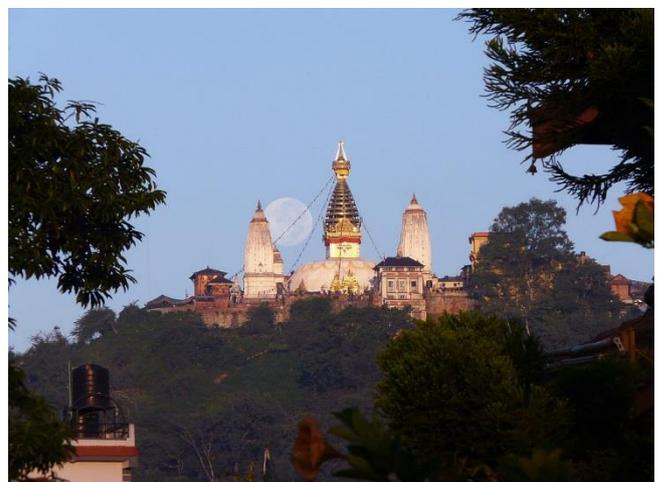
Ein innerer Bezug zum Buddhismus, ein Interesse am und Erfahrung im buddhistischen Weg helfen, um die Besonderheit dieser Pilgerreisen im ganzen Umfang wahrnehmen zu können.

### VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

#### 1.-2. Tag: Anreise nach Nepal

Abflug aus Deutschland, Ankunft in Kathmandu entweder früh morgens oder am späten Nachmittag des 2. Tages. Falls es die Zeit in Kathmandu erlaubt, wandern Sie die steilen Treppen hoch zum Swayambhu Stupa (UNESCO Kulturerbe). Hier erwartet Sie ein 360° Panoramablick über Kathmandu und auf die schneebedeckten Gipfel des Himalaya.



### 3. Tag: Pharping - im Reich des Lotusgeborenen

Inmitten grüner Berge liegen am Südrand des Kathmandutales im kleinen Ort Pharping einige der wichtigsten Pilgerorte des tibetischen Buddhismus.

Die Berghänge sind gesäumt mit wichtigen Klöstern und heiligen Meditationshöhlen. Der wohl wichtigste Ort sind die Meditationshöhlen von Yangleshö, die Sie in einer einstündigen Wanderung von Pharping aus erreichen. Für Buddhisten ist dies einer der heiligsten Orte ganz Nepals und sicherlich ein erster spiritueller Höhepunkt Ihrer Reise. Hier praktizierte und meditierte Padmasambhava, und noch heute wird den Meditationshöhlen höchste Segenskraft zugesprochen, und die Gläubigen pilgern von weit her. Oberhalb der Höhlen eröffnet sich Ihnen ein Panoramablick über das ganze Pharpingtal, und Pilger klettern so hoch wie möglich, um Gebetsfahnen aufzuhängen.



### 4. Tag: Ankunft in Bhutan

Sie fliegen heute von Kathmandu nach Paro und werden auf traditionelle bhutanische Art willkommen geheißen. Durch tiefe Schluchten und grüne Täler auf der besten Straße Bhutans geht die Fahrt nach Thimphu, der Hauptstadt Bhutans auf 2.400 m (54 km/1.5 Std.). Übernachtung in einem Hotel in Thimphu.

Nach dem Tag in Nepals überbordender Hauptstadt ist der entspannte Lebensrhythmus in Bhutans Metropole umso deutlicher spürbar. Am Nachmittag besichtigen Sie den National Memorial Chorten und den Trashi Chhoe Dzong, die imposante Klosterburg und Sitz der Regierung und der obersten Mönchsverwaltung.

Der schöne Memorial Chorten, wurde von dem kürzlich verstorbenen großen Meister Dunga Rinpoche

(Sohn von Dudjom Rinpoche und Vater von Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche) initiiert.

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Fragen Sie Herrn Verhufen nach der Swiss Bakery. Hier gibt es einen sehr guten Kaffee und leckeren Kuchen.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächte in Thimphu.



### 5. Tag: Thimphu - Stadt der Museen und Klöster

Sie besuchen ausgewählte Besichtigungspunkte in Thimphu, darunter den Buddha Point (die weltweit höchste Buddhastatue mit Buddha Shakyamuni in der Erdanrufungsgeste). Weitere Programmpunkte sind u.a. der Changangkha Tempel und das Zilukha Nonnenkloster mit einem schönen Blick über das Tal von Thimphu.

Ihr abendlicher Diskussions- und Meditationsgast ist ein Mönch der „Zentralen Mönchsbehörde“ Bhutans.



### 6. Tag: Punakha - Stammsitz der Könige

Fahrt nach Punakha und das Wangdue Phodrang Tal. (90 km/3 Std.) über den Dochu La Pass. Auf dem Pass stehen prominent 108 Chorten. Wenn das

Wetter es zulässt, ist es von hier aus möglich die spektakuläre Bergwelt des Himalaya bis hinein nach Tibet zu sehen.

Der Nachmittag ist ausgefüllt mit der Besichtigung des imposanten Punakha Dzongs aus dem 17. Jahrhundert, die einzige Burg, die in einem Tal gelegen ist. Eine Anzahl kleinerer und größerer Andachtshallen durchziehen den ganzen Bau. Wichtigster Raum ist der Schrein mit den heiligen Reliquien von Bhutans Gründer, Lama Shabdrung Ngawang Namgyel.

Außerhalb Punakhas führt eine leichte Wanderung durch kleine Dörfer zum inmitten von Reisfeldern gelegenen Chimi Lhakhang Tempel, der dem „Verrückten Weisen“ Drukpa Künleg, gewidmet ist.

Weiter talabwärts erreichen Sie die trutzig über dem Puna Tsang Fluss aufragenden Ruinen des Wangdi Phodrang Dzong. Der Dzong ist leider im Sommer 2012 bis auf die Grundmauern abgebrannt. Der König hat jedoch versprochen, seine ganze Energie für den Wiederaufbau des Dzongs zu verwenden. Mit etwas Glück können Sie teilhaben, wie die Handwerker den Dzong ganz auf traditionelle Weise wieder aufbauen

Übernachtung voraussichtlich in Wangdue Phrodang.



### 7. Tag: Trongsa Dzong - die mächtigste Burg Zentralbhutans

Die Fahrt führt durch die wilden Black Mountains über den Pele La-Pass (3.400 m) nach Trongsa (2.100m), der Stadt mit einer der mächtigsten Klosterfestungen Bhutans.

Hinter dem Pele La Pass passieren Sie den bekannten Chendbji Chorten. Der Chorten ist im Nepalesischen

Stil der großen Chorten von Swajambhu und Boudha in Kathmandu gebaut. Der Legende nach wurde der Stupa auf dem Sterbeort eines bösen Geistes errichtet, der hier an diesem Ort getötet wurde.

Ein Teil des Nachmittag ist dem grandiosen Trongsa Dzong gewidmet, der nicht nur von außen durch seine Mächtigkeit imponiert, sondern auch im Inneren durch seine Architektur begeistert. Wer möchte, kann noch zum Wehrturm Ta Dzong hinaufsteigen und den wunderbaren Blick auf die Burg genießen. Seit einigen Jahren beherbergt der Taa Dzong eine sehenswerte Ausstellung zur Geschichte der Monarchie Bhutans.

Falls es die Gruppengröße zulässt, übernachten Sie im Nonnenkloster von Kuenga Rabten (sehr einfache Unterkunft). ca. 1 Stunde südlich von Trongsa. Die Einladung bei den Nonnen ist eine besondere Ehre, sie werden von der Freundlichkeit der Nonnen begeistert sein. Am Abend und am frühen Morgen des folgenden Tages besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Abend- bzw. Morgenpuja.

Falls die Übernachtung im Kloster nicht möglich ist, alternative Übernachtung im Hotel in Trongsa.



### 8.-9. Tag: Bumthang

Die kulturellen und religiösen Höhepunkte Bumthangs sind beeindruckend. Hervorzuheben sind die Klosterfestung Jakar Dzong, das Kloster Jambay Lhakhang aus dem 7. Jh. der Kurjey Tempelkomplex, wo das Oberhaupt der Nyingmapa-Schule, S. H. Dilge Khyentse, gerne gelehrt hat und die Königsfamilie eine Tempelanlage unterhält. Wichtigster Raum des Kurjey Klosters ist die Meditationshöhle des Padmasambhava. Bedeutend ist ebenfalls der Jambay Lhakhang. Der im 7. Jahrhundert entstandene Tempel zählt zu den ältesten Klöstern des Landes.

Am zweiten Tag in Bumthang unternehmen Sie eine Exkursion zum Membartsho, dem „Brennenden See“, von dem aus Bhutans berühmter Schatzfinder Pema Lingpa religiöse Schätze gehoben hat.

Bunte Gebetsflaggen schmücken den See und am Ufer liegen viele Opfergaben und Tonbilder, die sogenannten Tsha-Tshas. Am Abend Rückfahrt nach Jakar, wo sie als abendlicher Gast ein Mönch des Kharchu Klosters zur Diskussion und Meditation erwartet.



**10. Tag: Kloster Gangtey und das Tal von Phobjikha**  
 Fahrt von Jakar / Bumthang in das malerische Phobjikha Tal auf 2.900 m Höhe (ca. 5 Stunden Fahrt). Sie besuchen das Nyingmapa-Klosters Gangtey, bekannt für seine Wandmalereien und filigranen Holzschnitzarbeiten.

Das Tal von Phobjikha ist der Winterrastplatz 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 elektrische Stromversorgung. Geplant ist der Besuch des Schwarzhalskranich Informationszentrums.

Übernachtung im Tal von Phobjikha.

**11. Tag: Rückfahrt nach Paro**

Nach dem Frühstück Rückfahrt über den Chele La Pass nach Paro (ca. 6 Stunden). Am Eingang des Thimputales liegt der Simthoka Dzong, eine der ältesten Klosterburgen Bhutans.

Auf der Rückfahrt nach Paro besuchen Sie das von dem berühmten Lama und Brückenbauer Thangtong Gyalpo errichteten Duntse Lhakhang.

**12.-13. Tag: Paro**

Der Paro Dzong präsentiert einige schöne Mandalas und Schnitzereien. Der Ta Dzong (Mitte des 17. Jh.), ehemals Wachturm der Burg, liegt weiter oberhalb und beherbergt heute das Nationalmuseum mit einer bedeutenden und exzellenten Sammlung historischer Thangkas. Herr Verhufen hat sehr gute persönliche Kontakte in Bhutan, den Rest des Tages nutzen Sie zum Besuch weiterer Tempel in Paro. Wenn möglich, erhalten Sie eine Audienz bei einem der bedeutenden Rinpoches des Paro Tales.

Die kommenden beiden Nächte Übernachtung in Paro.

Am folgenden Tag Exkursion nach Taktshang, dem weltbekannten „Tigers Nest“. Hier kam im 8. Jh. Padmasambhava als Guru Dorje Drolö fliegend an. Takthang gilt als heiligster Ort Bhutans und wurde von zahllosen bedeutenden Lamas des Himalaya besucht. Die religiöse Bedeutung ergibt sich aus der Meditationshöhle Guru Rinpoches. Die Höhle selbst ist nicht zugänglich, doch der Ort hat eine ganz besondere spirituelle Kraft. Und die Blicke vom Klosterhof auf das Tal von Paro und bis hinüber zu den Bergen Tibets sind nicht beschreibbar. Für Besucher, die sich auf Grund gesundheitlicher Probleme den ca. zweistündigen Aufstieg nicht zutrauen, stehen am Fuß des Berges Reitponys bereit (optional).



Ein Aufstieg von ca. einer Stunde, der auf einer Höhe von 2500 m beginnt, führt Sie durch Wälder hinauf bis auf 2800 m zu einem Aussichtspunkt, von dem aus man das hoch im Felsen gelegene berühmteste Kloster Bhutans, Thaktsang, auch Tigers Nest genannt, sehen kann. Das Kloster selbst erreichen Sie durch einen weiteren Aufstieg von ebenfalls einer Stunde. Der Eindruck des auf 3100 m wie aus den Felsen wachsenden Heiligtums ist, wie auch die Aussicht, überwältigend.

Danach Besuch des Kyichu Lhakhang Tempel, der im 7.Jh. vom tibetischen König Songtsen Gampo erbaut wurde und zu den ältesten Bhutans gehört. Kyichu Lhakhang war über viele Jahre das Heimatkloster des berühmten Lehrers Dilgo Khyentse Rinpoche. Neben dem Kloster wurde vor einigen Jahren ein kleines Museum zu Ehren des Rinpoche eingeweiht. Am Abend empfängt Sie zum letzten Mal ein Lama zur Unterweisung und Meditation.



#### 14.-15. Tag: Rückflug nach Kathmandu

Am Morgen kurzer Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Kathmandu. Bitte checken Sie frühzeitig ein, um einen Fensterplatz auf der rechten Seite zu ergattern. Die Ausblicke auf die höchsten Berge der Erde sind atemberaubend. Der Rest des Tages in Kathmandu ist zur freien Verfügung.

Am Abend des 14. Tages oder am kommenden Morgen startet Ihr Rückflug Richtung Deutschland. Ankunft am frühen Morgen oder späten Nachmittag des 15. Reisetages.

#### ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug in der Economy Class Frankfurt Kathmandu – Frankfurt • Flüge Kathmandu – Paro – Kathmandu • erforderliche Transfers • Übernachtungen im Doppelzimmer in Hotels der Mittelklasse in Bhutan, in Kathmandu und evtl. in Trongsa (Bhutan) in Kloostergasthäusern • Vollpension in Bhutan, Frühstück in Kathmandu • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • Reiseleitung durch Gregor Verhufen • erforderliche Permits, Visum für Bhutan • NEUE WEGE Informationsmaterial

#### NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visakosten für Nepal • Getränke • Mittag - und Abendessen in Nepal - Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder, Telefonkosten, Souvenirs, etc. • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

#### WAHLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis € 350

#### TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
9BTG0401	11.05.19	- 25.05.19	€ 5.490

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an. Während der Ferienzeiten kann es zu Flugaufpreisen kommen.

#### TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

#### REISEDAUER

15 Tage

#### REISELEITUNG

Gregor Verhufen

Gregor Verhufen ist Buddhist, studierter Tibetologe, indischer Kunstgeschichtler und Religionswissenschaftler. Er war in Tibet u.a. mit der Erschließung und Auswertung tibetischer historischer Texte tätig. Gregor ist im Vorstand der Deutschen Bhutan Himalaya Gesellschaft und arbeitet seit 1996 sehr eng mit der bhutanischen Nationalbibliothek in Thimphu zusammen.

## PRAKTISCHE HINWEISE

### ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

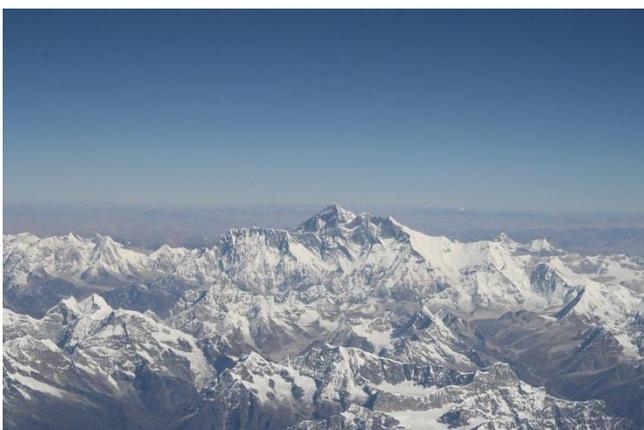
#### Anreise

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

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an!

**Neue Wege** fühlt sich dem Erfolg des Projektes verpflichtet und schlägt Ihnen einen **gemeinsamen Klimaschutzbund** vor: **Bei jeder Atmosfairbuchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!**



### 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

Am 27.11.2014 hat die indische Regierung das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder (aber nicht für Österreich und Schweiz) 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](http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html) ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen finden Sie dort vermerkt (gültig nur für einmalige Einreise nach Indien). Die Kosten für das Visum betragen 80 US-Dollar.

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. Dies ist v.a. wichtig bei zwei- oder mehrfacher Einreise nach / über Indien.

Die Kosten für das Indienvisum betragen ca. 90 €, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie

einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. 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 Infos auf:

[www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html](http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html)

[www.igcsvisa.de](http://www.igcsvisa.de) und [www.in.de.coxandkings.com](http://www.in.de.coxandkings.com)

(für deutsche Staatsbürger)

[www.indianembassy.de](http://www.indianembassy.de) (Deutschland)

[in.vfsglobal.ch](http://in.vfsglobal.ch) (Schweiz)

[www.blsindiavisa-austria.com](http://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 oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen wie folgt (Stand Juni 2014):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 25 USD

Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 40 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](http://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 unbeaufsichtigt 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](http://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](http://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](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de). Dort finden Sie auch

Angaben zur Malariaprophylaxe. 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.neuwege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info](http://www.neuwege.com/ueber-neue-wege/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 "normaler" Trekking Tourist. Weitere Infos finden Sie unter:

[www.neuwege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung](http://www.neuwege.com/ueber-neue-wege/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, Nasengel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfschmerz, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion- 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche 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. Trekkingschuhe oder leichte Wanderschuhe) sind das richtige Schuhwerk für die Wanderungen und längere Trekkingtouren. Bitte nehmen Sie keine neuen Wanderschuhe 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 Trekkingsgepäck (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 / Ponys 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 verschnürt. 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)
- Verschießbare Plastiktaschen zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente
- Regenkleidung (am besten Poncho), Goretexjacke und Windstopper (Fleece)
- Thermounterwäsche und warme Mütze
- Schlafsack und Schlafsackinlet. Vor Ort kann eben falls ein hochwertiger Schlafsack über die Agentur angemietet werden, Kosten US\$10 pro Trekkings-tag (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](http://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.



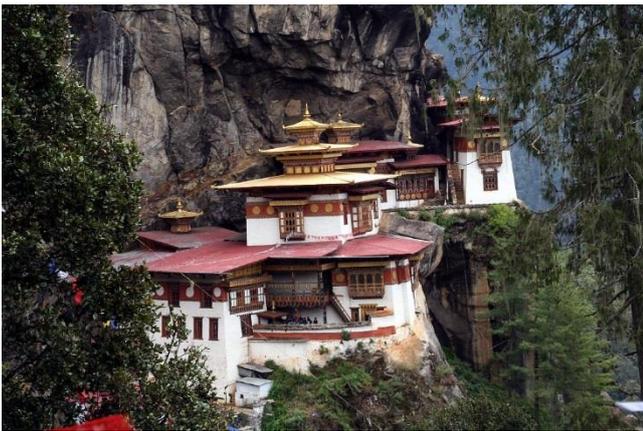
## WISSENSWERTES

### 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.



## 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 Reiseteilnehmer.

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.

## 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.

## 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, sondern 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.



## SONSTIGES

### 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 Re-Zertifizierungen 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](http://www.neuewege.com/neuewege-nachhaltigkeit.php)

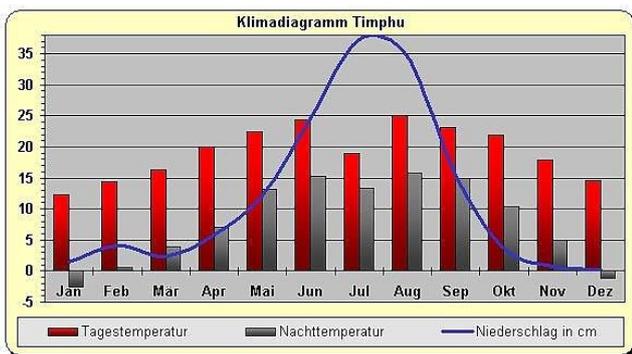


## LAND UND LEUTE

### 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 Urlaubsmomente 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](http://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.

Ein **besonderer Höhepunkt** sind die regionalen **Klosterfestivals**, genannt Tsechus. Die bekanntesten Festivals sind in Thimpu 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 Webseite unter:

[www.bhutan-reise.com/bhutan-als-reiseziel/bhutan-als-reiseziel](http://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 Arak 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:**

**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

## 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, Françoise 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. (Broschüre)



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



**Wolfgang Keller**  
Teamleiter Asien  
w.keller@neuewege.com  
02226-1588-201



**Angelika Sturtz**  
Gruppenreisen Asien  
a.sturtz@neuewege.com  
02226-1588-202

**NEUE WEGE Seminare & Reisen**  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
Tel: +49-2226-1588-00, Fax: +49-2226-1588-070  
info@neuewege.com, www.neuewege.com

NEUE WEGE ist seit 2009 mit dem CSR (Corporate Social Responsibility) Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert!