



## *Detailprogramm*

### Tibet

Trekkingreise Tibet: Von Lhasa zum heiligen Berg Kailash

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf .....	3
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen .....	7
Termine und Preise .....	7
Teilnehmerzahl.....	7
Reisedauer.....	7
Reiseleitung.....	8
Praktische Hinweise.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
sonstiges / Wohnen / Genießen.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	9
Gesundheit und Impfungen .....	10
Mitnahmeempfehlungen.....	11
Währung / Post / Telekommunikation .....	12
Zollbestimmungen .....	13
Wissenswertes .....	13
Versicherung.....	13
Nebenkosten / Trinkgelder .....	13
Umwelt.....	14
Bewusst reisen mit NEUE WEGE .....	14
Zeitverschiebung und Klima.....	15
Sprache und Verständigung.....	15
Religion und Kultur .....	15
Essen und Trinken.....	16
Einkaufen und Souvenirs.....	16
Besondere Verhaltensweisen .....	16
Reiseliteratur.....	18
Ihre Reisenotizen.....	20

# Reisedetails

## Tibet

### Trekkingreise Tibet: Von Lhasa zum heiligen Berg Kailash

#### Reiseverlauf

- Jahr des Pferdes 2026: 1 Kora = 13 Umrundungen
- Geführte Trekkingreise mit Shakiri
- Kailash: 3 Tage heilige Umwanderung
- Lhasa: Potala & Jokhang-Tempel erleben

#### Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

#### 1. Tag: Ankunft im Kathmandu-Tal

Ankunft in Kathmandu und Transfer zum Hotel. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung für erste Eindrücke. Ein Spaziergang zum Swayambhu Stupa mit Pilgern gewährt Ihnen beim Sonnenuntergang den ersten Blick auf die Himalaya-Gipfel.

Übernachtung im Mittelklasse-Hotel in Kathmandu mit Frühstück.

#### 2. Tag: Heilige Stätten Kathmandus

Buddhistische und hinduistische Kraftorte Ausflug zum Pashupatinath-Tempel, dem wichtigsten Shiva-Heiligtum der Himalaya-Region, wo Sie den berühmten Sadhus begegnen. Anschließend Besuch des beeindruckenden Boudhanath Stupa im tibetischen Viertel mit seinen kreisförmig angeordneten Klöstern und Läden.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu mit Frühstück.



#### 3. Tag: Königsstädte und Vorbereitung, Kulturschätze und letzte Besorgungen

Vormittags Besichtigung der mittelalterlichen Altstadt mit dem berühmten Durbar Square (UNESCO-Weltkulturerbe) und der Königsstadt Patan. Der Nachmittag steht für letzte Vorbereitungen zur Tibet-Reise zur Verfügung. Im Touristenviertel Thamel können fehlende Ausrüstungsgegenstände gekauft oder gemietet werden.



Übernachtung im Hotel in Kathmandu mit Frühstück.



#### 4. Tag: Flug über den Himalaya nach Lhasa

Spektakuläre Ankunft im Land der Schneeberge, Transfer zum Flughafen und 70-minütiger Flug nach Lhasa mit herrlichen Ausblicken auf die höchsten Berge der Welt. Auf dem Weg zum Hotel Besuch von Drolma Lhakang in Netang, gewidmet der Göttin Tara.

Übernachtung in einem Hotel mit tibetischem Management, unweit vom Barkor inklusive Vollpension.



#### 5. Tag: Tibets heiligster Tempel: Jokhang und Barkor

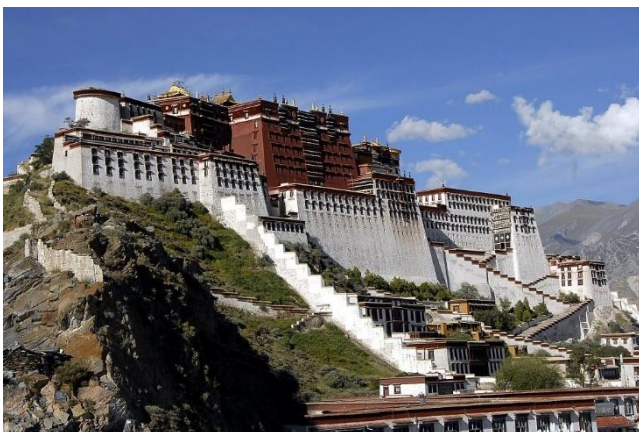
Besuch des Jokhang, der heiligsten Stätte Tibets mit dem legendären Jowo Shakyamuni. Teilnahme am rituellen Barkor-Rundgang durch die verwinkelten Gassen der Altstadt. Nachmittags Besuch der Klosteruniversität Sera mit den dramatischen Disputationen der Mönche. Übernachtung im Hotel in Lhasa mit Vollpension.



#### 6. Tag: Potala-Palast der Dalai Lamas

Besuch des imposanten Potala, Winterpalast der Dalai Lamas, und der Meditationshöhle Dralha Lhupuk. Der festungsartige Palast thront majestätisch auf dem roten Berg Marpori. Nachmittags Besuch der Klosteranlagen von Drepung außerhalb Lhasas.

Übernachtung im Hotel in Lhasa mit Vollpension.



#### 7. Tag: Zum türkisen Skorpion-See

Fahrt nach Gyantse über den Khampa La Pass (4.794m) mit Rundblick auf den türkisen Yamdrok-See. Besuch des Klosters Samting und der berühmten Gyantse-Sehenswürdigkeiten: Kumbum-Tempel und Pelkhör-Chöde-Kloster mit den schönsten Kunstdarstellungen Tibets. Fahrstrecke etwa 270 km, 8 Stunden.



Übernachtung im Hotel in Gyantse mit Vollpension.



#### 8. Tag: Berg des Glücks in Shigatse

Kurze Fahrt nach Shigatse mit Besuch des Klosters Shalu unterwegs. In Shigatse Besichtigung von Tashilhunpo, der großartigen Klosteranlage des Panchen Lama mit der 26 Meter hohen vergoldeten Maitreya-Statue. Hunderte tibetischer Pilger umrunden täglich die heilige Stätte.

Übernachtung im Hotel in Shigatse mit Vollpension.



### 9. Tag: Land der Sakya-Schule

Durch die weiten Ebenen Westtibets – Abstecher zur glorreichen Sakya Gumpa, Hauptsitz der Sakya-Schule und einstiges kulturelles Zentrum Tibets. Der Lhakang-Chempo-Tempel birgt außerordentlichen Reichtum an Buddha-Symbolen. Weiterfahrt Richtung Westen und Fährüberquerung des Tsangpo. Ankunft im kleinen Ort Saga.

Übernachtung im Hotel in Saga mit Vollpension.



### 10. Tag: Erster Blick auf den Kailash

Fahrt entlang des Tsangpo-Flusses über den 5.100m hohen Mayum-La-Pass zum heiligen Manasarovar-See. Unterwegs Ausblicke auf Annapurna- und Dhaulagiri-massiv sowie erstmals auf die majestätische Gipfelpyramide des Mount Kailash. An den Ufern des Sees Besuch von Seralung und Trugu Kloster sowie Chiu Gumpa.

Übernachtung im einfachen Gästehaus mit Vollpension.

### 11. Tag: Akklimatisation am heiligen Berg

Vorbereitung auf die große Kora - Von Darchen Besuch der beiden Klöster Gyandrak und Sirlung an der Südwand des Kailash. Spektakuläre Blicke auf die steile Südflanke und weite Aussichten zu den Seen und zur Gurla Mandata. Die Wanderung dient als ideale Vorbereitung auf die beginnende Kailash-Umrandung.

Übernachtung im einfachen Gästehaus mit Vollpension.



### 12. Tag: Beginn der heiligen Kora

Beginn der 51 Kilometer langen Umwanderung des heiligen Berges. Im Jahr des Pferdes 2026 hat diese Kora eine besondere spirituelle Bedeutung und gilt als gleichwertig mit 13 regulären Umrundungen – eine alle zwölf Jahre wiederkehrende Gelegenheit für karmische Verdienste. Wanderung im eigenen Rhythmus durch das westliche Tal, das mit Padmasambhava verbunden wird. Übernachtung bei Dirapuk Gumpa auf 4.900m Höhe mit phantastischem Ausblick auf die Nordseite des Kailash.

Übernachtung im einfachen Gästehaus mit Vollpension.

Wanderung ca. 20 km, 200m Anstieg, Gehzeit ca. 6 Stunden.

### 13. Tag: Höhepunkt am Dolma-La-Pass - Überquerung des spirituellen Gipfels

Aufstieg zum Vajrayogini-Friedhof nach Shiva Tsal, wo Pilger symbolisch Kleidungsstücke zurücklassen. Der Dolma-La-Pass (5.630m) ist physischer und spiritueller Höhepunkt mit bunten Gebetsfahnen. Abstieg zum Gauri-Kund-See, wo Hindus rituell baden.

Übernachtung im einfachen Gästehaus nahe Zutrulphuk Gumpa mit Vollpension.

Wanderung ca. 18 km, 550m Anstieg, 600m Abstieg, Gehzeit ca. 7-8 Stunden.





#### 14. Tag: Vollendung der Kora

Besuch der Meditationshöhle des tibetischen Einsiedlers Milarepa. Die Strecke führt aus dem Westtal vorbei an Niederwerfungsplätzen und Buddha-Fußabdrücken zurück nach Darchen. Kurze Fahrt zum heiligen Manasarovar-See. An den Ufern wird die Weite des Hochplateaus spürbar.

Übernachtung im einfachen Gästehaus mit Vollpension.

Wanderung ca. 14 km, 150m Abstieg, Gehzeit ca. 3-4 Stunden.

#### 15. Tag: Klöster am Manasarovar-See

Ruhen Sie sich aus oder unternehmen eine einfache Wanderung zu einem der kleinen Klöster am Nordufer, wie Seralung Gompa oder Chiu Gompa.

Übernachtung im einfachen Gästehaus mit Vollpension.



#### 16. Tag: Durch endlose Weiten – Rückfahrt parallel zum Himalaya

Rückfahrt parallel zu den höchsten Bergen des Himalaya durch die weite, hochalpine Landschaft Westtibets in Richtung **Saga**. Die Strecke verläuft durch ein beeindruckendes Hochplateau auf rund 4.500 Metern Höhe und vermittelt ein starkes Gefühl von Weite, Stille und Abgeschiedenheit.

Übernachtung im Hotel mit Vollpension.

#### 17. Tag: Über den Peigu Tso See nach Tingri

Weiterfahrt über den Peigu Tso See mit Ausblicken auf den Shishapangma in die Hochebene von Tingri mit einmaliger Aussicht auf die Nordflanke von Chomolungma (Mount Everest) und Cho Oyu.

Übernachtung im Hotel mit Vollpension.

#### 18. Tag: Zum höchsten Berg der Welt

Weiter geht es nach Shekar mit Besichtigung restaurierter Klöster der Gelbmützen. Fahrt über den Pass nach Rongbuk (4.950m).

Übernachtung im einfachen Hotel auf 5.000m mit Blick auf den höchsten Berg der Welt.

Übernachtung im einfachen Hotel mit Vollpension.



#### 19. Tag: Everest Base Camp bei Sonnenaufgang

Frühmorgendliche Wanderung zum Everest Basecamp (5.350m, etwa 2 Stunden) mit unvergesslichem Sonnenaufgang bei gutem Wetter. Nach dem Frühstück führt die Fahrt durch die weite Hochgebirgslandschaft Tibets allmählich **hinab in Richtung Nepal**. Die Szenerie verändert sich spürbar: karge Hochebenen gehen über in grünere Täler, die Luft wird milder, die Berge rücken näher.



Am Nachmittag Ankunft in **Kyirong (2.780 m)**. Check-in im Hotel und Zeit zur Erholung nach der eindrucksvollen Tagesetappe.

Übernachtung im Hotel in Kyirong mit Vollpension.

## 20. Tag: Abschied vom Himalaya

Grenzübertritt nach Nepal und Weiterfahrt nach Kathmandu. Am Abend gemeinsames Abschiedsdinner mit dem Begleitteam.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu mit Frühstück und Abendessen.



## 21. Tag: Letzte Einkäufe in Kathmandu

Der letzte Tag steht zur freien Verfügung für Einkäufe in den Märkten Kathmandus.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu mit Frühstück.

## 22. Tag: Heimreise

Im Laufe des Tages treten Sie Ihre Heimreise an.

## Enthaltene Leistungen

Flug Kathmandu – Lhasa in der Economy Class • erforderliche Transfers • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu, Lhasa, Gyantse und Shigatse • einfache Hotels und Gästehäuser im ländlichen Tibet • Frühstück in Kathmandu, Vollpension in Tibet • Abschiedsdinner in Kathmandu • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Reiseleitung durch Mag. Phil. Shakiri Juen • zusätzlich in Tibet englisch sprechender einheimischer Reiseleiter • Eintrittsgelder • Permits • Reisekranken- und Rückholversicherung • NEUE WEGE-Informationsmaterial

## Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr Nepal (USD 40) • Reiserücktrittskostenversicherung • weitere Mahlzeiten • Trinkgelder • individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Fotogebühren • Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z. B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches), Helikopterflüge • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

## Wahlleistungen

- Einzelzimmer-Aufpreis € 625
- Rail & Fly-Ticket auf Anfrage (je nach Fluggesellschaft können unterschiedliche Entgelte anfallen)
- Reiserücktrittskosten- und Abbruchversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungskategorie Ihrer Wahl (Preis auf Anfrage)

## Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
6CXG0401	17.07.26	07.08.26	€ 5.490

Gerne bieten wir auf Wunsch den Business-Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Diese Reise ist auch als Individualreise ab 2 Personen buchbar.

## Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 12

## Reisedauer

22 Tage

## Reiseleitung

### Johanna Shakiri Juen

Ich bin Indienliebhaberin seit meiner Kindheit, Lehrerin für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. Ich habe Indologie, Tibetologie und Buddhismuskunde studiert und die Sprachen Sanskrit, Vedisch, Pali und Tibetisch erlernt. Als Indien- und Buddhismus-Expertin unterrichte ich und leite zahlreiche Lehrgänge in Österreich.





# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

### Anreise

#### Anreise

Zielflughafen für Ihren Reisebeginn ist in Kathmandu (KTM). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

#### atmosfair

Entscheiden Sie sich für NEUE WEGE — Übernehmen wir die Hälfte des Beitrags für Ihre atmosfair-Buchung! Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie Projekte, die in unseren Destinationen die CO2-Emissionen sinnvoll reduzieren. Der Betrag Ihrer Spende richtet sich nach den CO2-Emissionen Ihres Fluges. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird regelmäßig überprüft. Am Jahresanfang des folgenden Jahres nach Ihrer Reise erhalten Sie eine Spendenquittung. Mit Ihrem Engagement und unserer Unterstützung leisten wir gemeinsam einen wertvollen Beitrag für nachhaltige Reisen!



## sonstiges / Wohnen / Genießen

### In Kathmandu:

In Kathmandu übernachten Sie voraussichtlich im Hotel Vajra in Doppelzimmern mit Dusche/WC und Halbpension. Der Standard entspricht einem 3-Sterne-Hotel. Das Haus liegt etwas abseits vom Touristenrummel in der Nähe des Swayambhu Stupa. In klassischer Ziegelbauweise im Newari-Stil mit kunstvollen Schnitzereien

gebaut, bietet das Hotel freundliche, zweckmäßig eingerichtete Zimmer, einen schönen und ruhigen Garten und ein interessantes Kulturprogramm mit Tanz-, Musik- und Theateraufführungen.

### In Lhasa und Zentraltibet :

Ihr Hotel in Lhasa liegt in der Innenstadt von Lhasa, so dass Sie den Jokhang-Tempel zu Fuß erreichen können. Während der Überlandfahrt übernachten Sie in landestypischen Hotels der Mittelklasse.

### Während des Trekkings und in Westtibet:

Ab Saga verbringen Sie die Nächte in einfachen Hotels oder lokalen Gasthäusern (z.T. sehr einfachen Unterkünften mit Mehrbettzimmern ohne jeglichen Komfort).

### Verpflegung in Tibet und während des Trekkings:

Außerhalb von Kathmandu ist Vollpension inklusive. In Westtibet gibt es unterwegs nur sehr wenig Essbares zu kaufen. Für Snacks unterwegs Reiseproviant (Nüsse, Dörrfrüchte, Energieriegel, etc.) mitnehmen. Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer gebucht werden. Der Einzelzimmeraufpreis bezieht sich auf Kathmandu. In den einfachen tibetischen Gasthäusern kann kein Einzelzimmer gewährleistet werden. Wenn kein geeigneter Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen.

## Einreisebestimmungen / Sicherheit

### Einreisebestimmungen

#### NEPAL VISUM

Für die Einreise nach Nepal benötigen Sie einen noch mindestens 6 Monate gültigen Reisepass mit ausreichend freien Seiten für das China und Nepalvisum.

Das Visum für Nepal können Sie am Flughafen in Kathmandu beantragen (Visum on Arrival). Hierzu registrieren Sie sich einige Tage vor Einreise unter folgendem Link

Link: <https://nepaliport.immigration.gov.np/online> . Die Zahlung des Visums erfolgt bei Einreise in Kathmandu, bar oder per Kreditkarte.

Ihr entry point ist Tribhuvan International Airport (TIA)

Die Einholung des Visums liegt in Ihrem Verantwortungsbereich.

Die Visumgebühren betragen wie folgt (Stand Dez. 25):  
Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD  
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD  
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 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-Visum) 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.

Bitte bringen Sie zur Sicherheit bitte ein Passfoto mit, es wird aber auch bei Einreise in Nepal ein Passfoto von Ihnen gemacht.

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. Diese können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Nähere Informationen finden Sie unter: [www.nepalembassy-germany.com](http://www.nepalembassy-germany.com)

#### CHINA VISUM

Deutsche, schweizer und österreichische Staatsangehörige können (Stand Februar 2025) für Aufenthalte bis zu 30 Tagen für geschäftliche und touristische Reisen sowie für Besuchsreisen und zum Transit ohne Visum in die Volksrepublik China einreisen. Die Ausnahme von der Visumspflicht gilt nicht für Reisende mit deutschen Dienstpässen, vorläufigen Reisepässen oder Reiseausweisen als Passersatz.

Für die Einreise nach Tibet wird ein Permit benötigt, das unsere Agentur in Kathmandu für Sie arrangiert und das Sie in Kathmandu ausgehändigt bekommen. Hierzu benötigen wir von Ihnen bitte noch eine Farbkopie Ihres Reisepasses, gerne abfotografiert per Email.

#### Sicherheitshinweise

Geld, Flugticket, Pass immer am Körper tragen, am besten in einem Brustbeutel. Passkopie, Passfoto und Kopie

der Checknummern separat aufbewahren. Nie ein Gepäckstück unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen lassen. Gepäck sollte abschließbar sein (kleines Vorhängeschloss mitnehmen).

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:  
[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html)  
[www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/ChinaSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/ChinaSicherheit.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/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6)

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen 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. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. 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!"

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstörungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. 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.

### Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Das Klima in Nepal ist gut verträglich, aber die lange Reise in der Höhe Tibets ist eine Belastung für den Körper. Voraussetzung dieser Reise ist eine gute körperliche Verfassung. In der großen Höhe von Tibet gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, Staubwolken, trockene Luft, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

### Höhenkrankheit:

Bei starken Höhenproblemen (Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkem Frösteln) sollte zuallererst versucht werden, sich schnellstmöglich in niedrigere Höhen zu begeben.

Manchmal reichen ein paar hundert Höhenmeter. Dazu werden Sie vom Reiseleiter, dem nepalesischen und tibetischen Guide alle erdenkliche Unterstützung bekommen.

Dazu gehört auch das zur Verfügungstellen der gängigen Medikamente gegen Höhenkrankheit, wenn dies gewünscht wird.

Wenn möglich sollte auch ein Arzt aufgesucht werden.

Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler" Tibet-Reisender.

Weitere Infos finden Sie hier: [www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung](http://www.neue-wege.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 nepalesische Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

### Wichtige Medikamente für Ihre Reise nach Tibet und in den Himalaya:

In Kathmandu, Lhasa, Gyantse und Shigatse erhalten Sie die meisten der gängigen Medikamente, z.T. wesentlich günstiger als in Deutschland.

V.a. aber auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinstrahlung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasengel), 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 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 bzw. Reisemediziner, so dass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



### Mitnahmeempfehlungen

Diese Reise führt in abgelegene Gebiete. Bitte studieren Sie die folgende Liste sorgfältig. Warme und dem rauen Klima angepasste Kleidung (Zwiebelschalensystem) und feste Schuhe sind für die Tibetreise unerlässlich. Gewisse Ausrüstungsgegenstände (z. B. Daunenjacke) können in Nepal gemietet oder gekauft werden.



### **Gepäck:**

Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche/Seesack oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten abschließbaren Seesack oder in einer großen abschließbaren Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein. Weiterhin notwendig ist ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.). Auf den Wanderungen wird das Gepäck von Trägern oder Yaks transportiert. Jeder sollte jedoch in der Lage sein, sein Gepäck über kurze Distanzen (z.B. beim Abladen) selbst zu tragen. Das Gepäck sollte strapazierfähig und abschließbar sein.

### **Kleidung und Schuhe:**

Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Eine Daunenjacke ist ebenfalls empfehlenswert. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, warmer Pullover, Daunenjacke. Halstuch, Handschuhe, Kappe oder Hut (Sonnenschutz), Trainings- oder Schlafanzug, Hemden, Blusen, T-Shirts, Hose, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle), warme Unterwäsche, Waschlappen, Frottiertuch.

Für Frauen: Kleider, die keinen Anstoß erregen (keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).

Waschseife oder -pulver zum Waschen der Kleider unterwegs. Im Hotel in Kathmandu können die Kleider zum Waschen gegeben werden.

Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. Trekkingstiefel oder leichte Wanderstiefel) sind das richtige Schuhwerk für die Wanderungen. Bitte nehmen Sie keine neuen Wanderstiefel mit, sondern gut eingelaufene. Ein Paar Extraschuhe (z. B. gute Turnschuhe). Evtl. Gummisandalen für Duschen.

### **Diverses:**

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 6 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschießbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, (Snacks: Nüsse, gedörrte Früchte, Schokolade), Teebeutel, Becher, Löffel, sehr guter Schlafsack (bis ca. -20 Grad, neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu ausgeliehen werden),

bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett, Teleskopwanderstöcke; ggf. aufblasbare Isomatte, ggf. quadratische Sitzunterlage, Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).

### **Bitte beachten Sie unbedingt!**

Fotos und Schriften des Dalai Lama sowie politische Schriften oder Flaggen bzw. Aufkleber (z.B. „Free Tibet“) dürfen auf keinen Fall mitgeführt werden. Sie sind in China verboten und die Einfuhr nach Tibet ist streng untersagt. Sie müssen mit Durchsuchungen Ihres Gepäcks an der Grenze rechnen. Sie können bei Zuwiderhandlung von den chinesischen Grenzern zurückgeschickt werden, bzw. muss im Extremfall die gesamte Gruppe zurück gehen. Wir haben darauf absolut keinen Einfluss und müssen uns den Entscheidungen der Behörden beugen. Nehmen Sie also bitte auf keinen Fall einen dieser verbotenen Artikel mit, um sich und der Gruppe kein Hindernis in den Weg zu legen.



## **Währung / Post / Telekommunikation**

### **Währung**

Die nepalesische Währung ist die Rupie (Rs) = 100 Paise. In Tibet ist es der Yuan = 10 Jiao (oder Mao) bzw. 100 Fen. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com) ermitteln. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig, in USD zu wechseln, eventuell sind jedoch einige US\$ in kleinen Scheinen hilfreich (kann man gut als Trinkgeld vergeben). In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC- / MAESTRO-Karte oder Kreditkarte erhalten kann.

### **Post**

Luftpostbriefe und Postkarten brauchen 7 bis 10 Tage, um von Tibet aus an ihr Ziel zu gelangen. Wenn Sie die Länderangabe in Chinesisch schreiben, erhöht dies die Schnelligkeit.

Die Post ist in Nepal relativ langsam und unzuverlässig. Die Hotels übernehmen die Postformalitäten für sie. Nutzen Sie keine öffentlichen Briefkästen, und geben Sie die Post direkt im Hotel auf.

### Telekommunikation

Die Ländervorwahl von Tibet ist 0086 und die Ländervorwahl von Nepal ist 00977. Das Telefon- und Handy-netz in Tibet ist gut ausgebaut. Gut telefonieren können Sie von privaten Telefonläden, die meist bis 23.00 Uhr geöffnet haben. Von Nepal aus können Sie gut telefonieren. In Boudha und Kathmandu gibt es viele Internetshops. Möchten Sie mit dem eigenen Handy telefonieren, fragen Sie vorher bei Ihrem Anbieter, ob er Telefonieren in Nepal und Tibet unterstützt. Ansonsten könnten Sie sich auch vor Ort eine lokale SIM-Karte besorgen. Die Vorwahl von Nepal und Tibet nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.



### Zollbestimmungen

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarerter Devisenbeträge ist strafbar. 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 Stromversorgung in Nepal und Tibet ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen

in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Bitte beachten Sie, dass in den sehr entlegenen Gebieten Westtibets die Stromversorgung nicht gesichert ist. Während des Trekkings ist keine Stromversorgung vorhanden. Bitte nehmen Sie entsprechend Ihrem Bedarf Batterien und / oder Akkus mit.

#### Fotografieren:

Das Fotografieren in den Klöstern muss extra bezahlt werden und kann je nach Ort bis zu 10 USD und mehr pro Foto kosten.

### Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie gleich bei Buchung Ihrer Reise direkt bei Neue Wege abschließen. Bitte beachten Sie die Leistungsbeschreibung Ihrer gebuchten Reise: Bei den Gruppenreisen ist ein Paket von Kranken-, abbruch- und Rückholversicherung im Reisepreis inbegriffen.



### Nebenkosten / Trinkgelder

Die Nebenkosten sind in Nepal und Tibet gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien sehr niedrig angesetzt. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupees für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 5 %. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste.

In Tibet sind ca. EUR 3-4 pro Tag für den tibetischen Guide angebracht. Das Geld bitte am Schluss des Aufenthaltes in Tibet übergeben. Für Ihren Reiseleiter, der Sie die gesamte Zeit begleitet, empfehlen wir ca. 50

Euro pro Person am Ende Reise gesammelt zu übergeben. Trinkgelder sind immer freiwillig und richten sich nach Ihrer Zufriedenheit.



## 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.

## Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Hinweis zum Flug nach Simikot (bei der Pilgerreise Kailash)

Simikot ist ein kleiner Flughafen, welcher nur auf Sicht bei gutem Wetter angeflogen werden kann. Daher kann es wetterbedingt zu Verzögerungen auf der Strecke von Nepalganj nach Simikot kommen. Für diesen Fall sind im Reiseverlauf einige Puffertage eingebaut, so dass Sie auch bei etwas Wartezeit in Nepalganj keinen Programmverlust haben. Sollte in seltenen Fällen der Weiterflug mit dem Flugzeug aufgrund der Wetterbedingungen (Höhere Gewalt) nicht möglich sein, besteht die Möglichkeit, nach Kathmandu zurück zu kehren und über Land nach Tibet einzureisen. Alternativ kann auf Ihren Wunsch u. U. vor Ort ein Helikopter nach Simikot gechartert werden. Bitte beachten Sie, dass die Zusatzkosten für den Helikopterflug in diesem Fall selbst zu zahlen und nicht im Reisepreis inkludiert sind.

## PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN FÜR TREK-KINGTOUREN (falls mit dabei)

Eine Trekkingtour in Tibet hat Expeditionscharakter und erfordert gleichermaßen eine behutsame Annäherung, wie auch den vollen Einsatz unserer physischen Kraft und geistigen Wachheit. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass eine Reise zum Kailash mit sehr vielen Unwägbarkeiten und Risiken (auch gesundheitlicher Art) verbunden ist. Jede/r Teilnehmer/in muss robust und belastbar sein und sich körperlich gut vorbereiten. Sie/er benötigt Flexibilität, Toleranz, eine gewisse innere Zähigkeit und Durchhaltevermögen, Kooperations- und Erlebnisbereitschaft sowohl den Mitreisenden als auch den Unvorhersehbarkeiten gegenüber. Sie sollten Wandererfahrung in den Bergen mitbringen und trittsicher sein (v.a. bei den Abstiegen). Sicherlich möchten wir damit niemanden abschrecken, aber darum bitten, sich zu prüfen, damit die Tour zu dem großen Erlebnis wird, das sie sein kann.

## 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 Tourcert-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 verantwortungsvollen Urlaubsgast,



Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.

Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)

## Zeitverschiebung und Klima

### Zeitverschiebung:

Zur mitteleuropäischen Zeit beträgt die Zeitverschiebung für Tibet plus 6 Stunden (Sommerzeit) bzw. 7 Stunden (Winterzeit), für Nepal sind es entsprechend plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

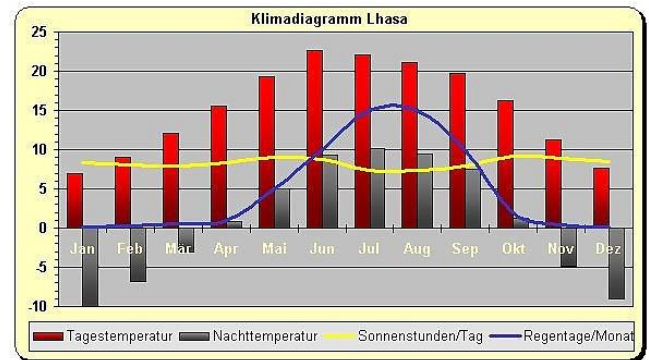
### Klima Nepal:

Tagsüber ist es von März bis November angenehm warm bis heiß. Während des Sommermonsuns (Juni bis September) herrscht ein feuchtes Klima und es können heftige Regenschauer und Gewitter auftreten.

### Klima Tibet:

Die beste Jahreszeit für Tibet ist von Ende April bis Anfang November. Tagsüber mehrheitlich kühles bis warmes Wetter. Es können jedoch heftige, kalte Winde einsetzen. Die Luft ist sehr trocken. Sehr starke, direkte Sonneneinstrahlung. Im Juli und August können Regenschauer und Gewitter auftreten. Abends und nachts kann es v.a. in Höhenlagen unangenehm kalt werden. Tibet ist berühmt-berüchtigt für schnelle und heftige Wetterumschwünge. Schlechtwettereinbrüche mit Schneefall, Frost, etc. sind v.a. in den höheren Lagen und in West-Tibet nie auszuschließen, darum ist es sehr wichtig, genügend warme Kleidung mitzunehmen.

Bitte beachten Sie, dass auf Grund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Änderungen des Wettergeschehens eintreten, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann. Weitere Klimainformationen finden Sie unter:  
[www.itenonline.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm](http://www.itenonline.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm)  
[www.iten-online.ch/klima/asien/china/lhasa.htm](http://www.iten-online.ch/klima/asien/china/lhasa.htm)



## Sprache und Verständigung

In Tibet und Nepal kommt man auf den gängigen Touristenpfaden mit Englisch aus. Außerhalb helfen nur ein guter Sprachführer und viel Geduld.



## Religion und Kultur

Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddha (Weltentsagungslehre des Theravada-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in der Mongolei und Bhutan lebendig ist. Tantra ist sehr vielgesichtig und mehrdeutig. Im Wesentlichen geht es um die Akzeptanz aller Aspekte des Lebens als Weg und Mittel zur Erleuchtung durch Transformation.

Eine Reise verlangt viel Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme gegenüber der tibetischen Kultur. Durch die Einwanderungspolitik Chinas entwickelt sich Tibet immer mehr zu einem multikulturellen Land, in dem Lamaismus, Islam, Konfuzianismus und Atheismus nebeneinander und miteinander leben müssen. Obwohl in Tibet eine gewisse Religionsfreiheit wieder gewährt wird, Klöster wieder aufgebaut werden und Touristen sich frei bewegen können, ist die Lage in Tibet nach wie vor bedrückend. Die Chinesische Kulturrevolution hat

unvorstellbares Leiden für die Tibeter und ihre Kultur gebracht. Noch immer flüchten Tausende von ihnen jedes Jahr nach Indien und Nepal. Die Tibeter haben ihren Glauben nicht aufgegeben, doch es fehlt an autorisierten Lamas, die fähig wären, die Lehre weiterzugeben. Fotos vom Dalai Lama sind wieder verboten worden und Klöster können vorübergehend für Besichtigungen geschlossen werden. Als Reisender steht man diesen Ereignissen ohnmächtig gegenüber. Versuchen Sie, mit Tibetern in Kontakt zu kommen, wo immer das für die Tibeter ungefährlich ist. Der tibetische Reiseleiter wird Ihnen behilflich sein.

Rund 80 % der Bevölkerung Nepals sind Angehörige des Hinduismus. Weiterhin sind rund 15 % der Bevölkerung als Buddhisten ausgewiesen (insbesondere auch im Königreich Mustang und den schwer zugänglichen Bergregionen).

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre die Sympathiemagazine "Nepal verstehen" und "Buddhismus verstehen", die Ihnen einen guten Querschnitt zu Religion, Geschichte und Alltagskultur bieten. Diese bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



## Essen und Trinken

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an vielfältigen Speisen, die von Indien und Tibet beeinflusst sind. Spezialitäten der Küche in Tibet sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung), Nudelsuppe (Thukpa), Tsampa (Mehl aus gerösteter Gerste) und Buttermilch.



## Einkaufen und Souvenirs

Beliebte Souvenirs aus Tibet sind Halsketten und buddhistische Amulette. Sie können die Souvenirs entweder in Lhasa oder bei lokalen Händlern unterwegs erwerben, oder Sie warten bis zu Ihrer Rückkunft in Kathmandu. Nepals Hauptstadt ist ein wahres Paradies für Souvenirliebhaber (Handeln ist wichtig). Gut einkaufen können Sie im Bereich der New Road/Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei der Stupa von Boudhanath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten tibetischen Markt.

In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche - Silberwaren - Silberschmuck - Kleidung aus Baumwolle - Wollpullover - Reispapierdrucke - Bronzestatuen - Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen) - Seidenstoffe - Khukurimesser - Masken aus Pappmaché - Decken aus Yakwolle - Kupferarbeiten - Dharmagegenstände - Buddhastatuen - Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist der Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekkingläden haben auch an Samstagen auf.

## Besondere Verhaltensweisen

Bitte bedenken Sie, dass in Nepal und Tibet viele Sitten, Vorstellungen und Gebräuche anders sind als in Mitteleuropa. Diese Fremdheit ist eine der Eigenschaften, die die Besucher faszinieren und begeistern. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgebern.

In Nepal und Tibet grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt "Namaste" in Nepal bzw. "Tashi Delek" in

Tibet. Beim Betreten heiliger Stätten wird man meist gebeten, die Schuhe auszuziehen. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.

Bitte zeigen Sie nicht mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder in jeglicher Form. Dies gilt als unhöflich. Zeigen Sie stattdessen mit der ganzen, offenen Hand. Die Füße gelten als unrein. Bitte setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen nicht auf eine Person deuten. Schuhe gelten ebenfalls als unrein und werden beim Besuch von Tempeln oder Privathäusern vor dem Eintreten ausgezogen.

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält.

Sie werden oft an Chörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Chörten, wie auch Mani-Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht und auch Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung.

Es werden Ihnen kleine, flache Steine mit Inschriften auffallen, so genannte "Mani-Steine". Dabei handelt es sich um Gebete und Bitten, die kunstvoll und mit großer Liebe und Sorgfalt in tiefem Glauben eingemeißelt wurden. Nehmen Sie bitte keinesfalls einen Stein als Souvenir mit. An einigen Wegkreuzungen entdecken Sie vielleicht kleine, bunte Stoffstücke, bunte Wollfäden oder gefärbte Mehlklöße auf dem Boden. Das sind Opfergaben, um Dämonen oder böse Geister fernzuhalten.

Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden. Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist

jedoch erhältlich. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.

Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als unsittsam.





## Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Nepal und Tibet 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:

**Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:**

Tibet - Mit Lhasa, Mount Everest, Kailash und Osttibet.  
Trescher Verlag (2014).  
ISBN-10: 3897942887

**Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:**

Tibet - Mit Lhasa, Mount Everest, Kailash und Osttibet.  
Trescher Verlag (2014).  
ISBN-10: 3897942887

**Everding, Karl-Heinz:**

Dumont Kunst Reiseführer Tibet.  
Dumont Reiseverlag (2009).  
ISBN-10: 3770148037

**Thubron, Colin:**

Reiseabenteuer Ein Berg in Tibet.  
Dumont Reiseverlag (2014).  
ISBN-10: 3770182618

**Hartung, Ray:**

Nepal: Mit Kathmandu, Annapurna, Mount Everest und den schönsten Trekkingrouten.  
Trescher Verlag (2013).  
ISBN-10: 3897942674

**Mayhew, Bradley:**

Tibet: Country Guide.  
Lonely Planet (2011).  
ISBN-10: 1741792185

**Fölling, Oliver:**

Stefan Loose Reiseführer Tibet.  
Dumont Reiseverlag (2011).  
ISBN-10: 3770161726

Allgemein:

**Baumann, Bruno:**

Kailash. Tibets heiliger Berg.

Piper Taschenbuch (2006).  
ISBN-10: 3492246931

**Baumann, Bruno:**

Der diamantene Weg: Wege zu den heiligen Stätten Tibets.  
Sierra Taschenbuch (2001).  
ISBN-10: 389405137X

**Dalai Lama:**

Tibet - Die Geschichte eines Landes.  
Fischer Taschenbuch Verlag (2008).  
ISBN-10: 3596166977

**Peissel, Michel:**

Land ohne Horizont. Reisen in das unentdeckte Tibet.  
Piper Taschenbuch (2007).  
ISBN-10: 3492244114

**Catriona Bass, Irmela Erckenbrecht:**

Gebetsfahnen im Wind. Begegnung mit Tibet.  
Sierra Taschenbuch (2001).  
ISBN-10: 3894051124

**Binder, Franz:**

Kailash: Reise zum Berg der Götter.  
Deutscher Taschenbuchverlag (2006).  
ISBN-10: 342334380X

**de Cesco, Federica:**

Die goldenen Dächer von Lhasa.  
Arena (2014).  
ISBN-10: 3401506218

**Yangchen, Soname:**

Wolkenkind.  
Knaur TB (2006).  
ISBN-10: 3426779269

**McCue, Gary:**

Trekking Tibet. A traveller's guide.  
Mountaineers Books (2010).  
ISBN-10: 1594852669

**Wöllmer, Wolfgang, Dr.:**

The Inner and Outer Paths of Mt. Kailash.  
ISBN-10: 9937623146  
erhältlich z.B. über Edition Blumenau [www.editionblumenau.com](http://www.editionblumenau.com)

Thema: Tibetischer Buddhismus

**Chögyam Trungpa:**

Wie unser Geist funktioniert: Ein kurzer und tiefer Einblick in die buddhistische Psychologie.

Windpferd Verlag (2013).

ISBN-10: 3864100445

**Köppler, Paul H.:**

Auf den Spuren des Buddha: Die schönsten Legenden aus seinem Leben.

O. W. Barth (2001).

ISBN-10: 3502610665

**Govinda, Anagarika:**

Der Weg der weißen Wolken. Erlebnisse eines buddhistischen Pilgers in Tibet.

Aquamarin (2013).

ISBN-10: 3894276193

**Kongtrul, Jamgon:**

Das Licht der Gewissheit: Mit einem Geleitwort von Chögyam Trungpa.

Kamphausen (2014).

ISBN-10: 3899018575

**Ringpoche, Sogyal:**

Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben: Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod.

Knaur BT (2010).

ISBN-10: 3426875284

**Ringpoche, Tenzin Wangyal:**

Die heilende Kraft des Buddhismus: Leben im Einklang mit den fünf Elementen.

Goldmann Verlag (2012).

ISBN-10: 3442219752

**Schuhmann, Hans Wolfgang:**

Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme

Diederichs (2005)

ISBN-10: 3720526526

**Dalai Lama:**

Die Essenz der Lehre Buddhas.

Heyne Verlag (2014).

ISBN-10: 3453702476

**Uwe Bräutigam, Gunnar Walther:**

Buddha begegnen. An den heiligen Orten in Nepal und Indien.

Yarlung / Tibet Edition (2005).

ISBN-10: 398095501X

**Deeg, Max:**

Das Lotos-Sutra. Übersetzung von Max Deeg.

Wissenschaftliche Buchgesellschaft (2009)

ISBN-10: 3534230205

**Pema Chödrön:**

Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva.

Arbor Verlag (2007)

ISBN-10: 3936855374

Und natürlich: alle Bücher von: **S.H. dem Dalai Lama** und **Ayya Khema**

**Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):**

Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Multimedia:

**Yarlung GmbH:**

Tibet - Natur, Kultur, Religion. CD-ROM für Windows ab 3.1. Ein multimediales Abenteuer. von (CD-ROM)  
(Windows 2000 / 98 / Me / XP)

[illegible]



## Ihre persönliche Beratung



Angelika Sturtz  
Produktmanagerin 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](http://www.neuewege.com)

