



Detailprogramm

Bhutan

Individuelle Genuss Wanderreise: Der Trans Bhutan Trail

Inhalt

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

Reisedetails

Bhutan

Individuelle Genuss Wanderreise: Der Trans Bhutan Trail

Reiseverlauf

- Tageswanderungen durch die Berge Bhutans
- 1 Nacht in der Bergstille in einem Deluxe Zeltcamp
- Besuch idyllischer Klöster abseits der Hauptrouten

Bhutan ist ein wahres Paradies für wanderinteressierte Menschen mit einem Interesse an buddhistischer Kultur.

In einem Land, das erst vor 50 Jahren seine ersten Straßen erhielt, gibt es eine Vielzahl nur noch wenig begangener Pfade, die Dörfer und Täler miteinander verbinden oder zu entlegenen Klöstern hoch oben in den Bergen führen.

Dabei entdecken Sie achtsam und in Ihrem eigenen Tempo ein idyllisches Königreich und wahres Kleinod im Himalaya. Sie begegnen Mönchen, Pilgern, Bauern und tauchen ein in eine Welt, die für uns genauso faszinierend wie auch lehrreich ist.

Natürlich dürfen die bekannten Sehenswürdigkeiten und Klosterburgen Bhutans nicht fehlen. Die Tempel von Bumthang, der Trongsa Dzong, Punakha Dzong und die Klosterburg von Paro z.B. sind Teil des Programms. Gleichzeitig liegt die besondere Attraktivität dieser Reise im Besuch der kleinen Bergtempel und -dörfer, zu denen sich nur selten ein ausländischer Besucher „verirrt“.

Und selbst die Wanderung zum bekanntesten Kloster Bhutans, Taktsang Gompa, dem Tiger's Nest, ist außergewöhnlich. Sie nehmen sich hier 2 Tage Zeit für einen wirklich außergewöhnlichen „Umweg“ nach Taktsang, erleben spektakuläre Ausblicke und übernachten hoch über dem Paro Tal in einem Deluxe Zeltcamp mit fest installierten Zelten und Betten.

Diese Reise ist gut für Einsteiger; die Gehzeiten auf den Wanderungen liegen bei ca. 2-6 Stunden pro Tag.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Panoramaflug nach Bhutan

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

In Paro werden Sie auf traditionelle bhutanische Art empfangen. Am Flughafen werden Sie von Ihrem Guide erwartet und mit einem aufrichtigen Kuzo Zangpo La begrüßt.

Auf der kurzen Fahrt nach Thimphu erhalten Sie erste Eindrücke von der grünen Gebirgswelt Bhutans. Thimphu, 2.350 m hoch gelegen, hat mittlerweile knapp 140.000 Einwohner und wurde 1953 Hauptstadt des Landes. Obwohl die Stadt sehr schnell wächst, wird strikt auf einen traditionellen Baustil geachtet. Daher hat Thimphu auch weiterhin ein typisch bhutanisches Aussehen.

Am Nachmittag erholen Sie sich von der Anreise und spazieren durch das kleine Dörfchen Kabisa außerhalb von Thimphu und sind in einem traditionellen Farmhaus zum Dinner eingeladen.

Übernachtung für die kommenden drei Nächte in Thimphu.

Fahrtzeit: ca 1.5 Stunden

2. Tag: Wanderung zum Kloster Dodey Drak

Heute schnüren Sie zum ersten Mal Ihre Wanderschuhe. Die kurze Tour führt Sie zum Kloster Dodey Drak, einem der ältesten Klöster Bhutans aus dem 12. Jahrhundert. Die Wanderung ist ein kleines Abenteuer und eine Flucht vor dem Stadtleben und den touristischen Sehenswürdigkeiten in Thimphu.

Der Aufstieg dauert 2,5 Stunden. Der Weg bietet Ihnen v.a. in der Frühlingssaison eine atemberaubende Rhododendren Farbenpracht und mit etwas Glück die ein oder andere Begegnung mit weißen Languren. Im Kloster leuchtet die Buddha Statue im Schein der flackernden Butterlampen. Nach einem Lunch im Kloster wandern Sie zurück nach Thimphu.

Am Nachmittag bleibt genügend Zeit, um den Kunsthandwerksmarkt in Thimphu zu erkunden.

Gehzeit ca. 3 Stunden



3. Tag: Auf dem Nature Trail zum Buddha Dordenma

Nach der einführenden Wanderung gestern wartet heute die erste Herausforderung für Sie. Vom Ort Tshaluna (2.778 m) aus starten Sie Ihre Wanderung zurück nach Thimphu.

Durch dichte Wälder steigt der Weg an bis zum Pumo La Pass (3.915 m). Merken Sie die dünne Luft hier oben? Langsam gehen ist die Devise. Zeit zum Staunen und zum Atmen. Vom Pass an geht es stetig abwärts, und Sie haben freie Ausblicke auf die Sehenswürdigkeiten Thimphus wie z.B. Den mächtigen Königspalast Tashichoe Dzong.

Den besten Überblick über Thimphu erhalten Sie am Ende Ihres Trails vom Buddha Point oberhalb Thimphus. Der riesige Buddha Dordenma (die größte Statue Bhutans und eine der Größten des Himalaya Raumes) thront mächtig über dem Thimphu Tal und bietet wundervolle Blicke auf Bhutans Hauptstadt. Anschließend Rückfahrt nach Thimphu.

Wanderung ca. 8 Stunden



4. Tag: Auf den Spuren des Divine Madman nach Punakha

Früh morgens brechen Sie auf zu Ihrer Fahrt auf Bhutans besten Straßen. Auf Sie wartet einer der schönsten Fernblicke Bhutans. Von Paro aus fahren Sie vorbei am Tal von Thimphu bis zum Dochu La Pass (ca. 3.000m) Der Dochu La gibt bei klarem Wetter und im Besonderen morgens den Blick frei auf die Himalayakette an der Grenze zu Tibet. Die vielen über 7.000 m hohen Berge scheinen wie an einer langen Kette angeordnet. Besonders sind auch 108 Chörten auf der Passhöhe. Die Chorten mit dem Bergpanorama im Hintergrund sind nicht umsonst eines der schönsten Fotomotive des Landes. Am Pass findet jährlich im Dezember das Dochu La Festival statt, ein besonderes Highlight des Jahres.

Den höchsten Punkt des Tages haben Sie schon am Pass erreicht, von nun an geht es talwärts. Kurz unterhalb der Pässe beginnt der "Divine Madman Trail". Sie treten nun in die Fußstapfen des göttlichen Verrückten selbst, Drukpa Kuenley, der im 16. Jahrhundert zum ersten Mal aus Tibet nach Bhutan kam, um hier böse Naturgeister und Dämonen zu unterdrücken. Durch den wilden Dschungel aus Artemesia-Pflanzen geht der Pfad bis hin zu einer Hängebrücke und folgt dann den darunter liegenden Reisfeldern bis zum Weiler Toedpaia. Ein schöner Picknickplatz ist am Thinleygang Lhakhang (Tempel). Hier sind Sie in illustrier Gesellschaft, denn auch die Mönche und die Königsfamilie pflegten hier zu rasten und zu übernachten auf ihrer zweitägigen Reise von der Sommerresidenz in Thimphu zur Winterresidenz in Punakha.

Von Thinleygang geht es sanft auf und ab ins Tal von Punakha.

Übernachtung für die kommenden 2 Nächte in Punakha.
Fahrtzeit ca. 1 Stunden
Gehzeit ca. 5 Stunden



5. Tag: Punakha

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

Auf einer einfachen Wanderung durchstreifen Sie das Tal von Punkha, steigen zum Dampa La Pass auf und erreichen schließlich Limbukha. Dieser Ort ist einzigartig. Wenn Bhutan als Hort des Glücks und Friedens gilt, ist Limbukha vielleicht so etwas wie das Epizentrum des Glücks. Die Menschen hier sind landesweit berühmt für ihre Ruhe und Zufriedenheit. Der Sage nach waren Sie schon im Mittelalter Friedensstifter, und auch heute noch tragen die Männer beim jährlichen Serda Festival weiße Friedensfahnen statt Schwerter und andere Waffen.

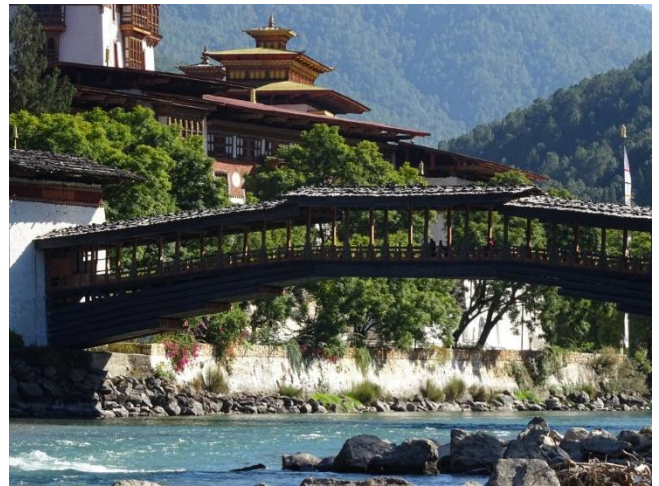
Abends Rückfahrt nach Punakha.

6. Tag: Wanderung durch die Black Mountains

Ihr Fahrer bringt Sie morgens auf einer spannenden Fahrt durch ein enges Tal zum Startpunkt Ihrer Tagesetappe, dem Pele La Pass (3.400 m). Angenehm führt Ihr Weg über Yakweiden vorbei an den Häusern von Rukubji in einen märchenhaften Kiefern- und Eichenwald. Immer wieder queren Sie einen Bach, bis Sie schließlich Chendebji (2.450 m) erreichen. Direkt an der Hauptstraße steht mit dem Chendebji Chorten (dem "Augen Chorten") ein wahres Schmuckstück. Der Chorten ist im Nepali Stil erbaut, die "Augen" weisen in die 4 Himmelsrichtungen.

Übernachtung ganz naturverbunden entweder im Zelt bei Chendebji, oder, die luxuriösere Variante, im Hotel in Trongsa.

Fahrtzeit ca. 2 Stunden bis zum Pele La, Gehzeit ca. 5-6 Stunden.



7. Tag: Trongsa und Bumthang.

Der Vormittag ist dem grandiosen Trongsa Dzong gewidmet, der nicht nur von außen durch seine Mächtigkeit imponiert, sondern auch im Inneren durch seine Architektur begeistert. Man fühlt sich in eine andere Zeit versetzt, wobei die Prachtentfaltung sichtbar wird an der ständigen Erweiterung dieser Anlage. Sie wurde 1647 gebaut, 1652 und 1771 erweitert und 1897 restauriert.

Eine Reihe Andachtshallen lassen neben dem Ausdruck der Macht des weltlichen Gebäudes die religiöse Einbindung offensichtlich werden, sind diese doch teilweise in bester Weise figürlich und malerisch ausgestattet. Wer möchte, kann noch zum Wehrturm Ta Dzong hinaufsteigen und den wunderbaren Blick auf die Burg genießen.

Am Nachmittag geht die Fahrt von Trongsa über den Yutong La Pass (3.400 m) in das weite Chumey Valley, eines der vier Täler Bumthangs und eines der spirituellen und kulturellen Zentren des Landes.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächte in Jakar / Bumthang

8. Tag: Bumthangs Täler

Auf einer einfachen und relativ ebenen Wanderung entdecken Sie die schönsten Klöster des Tales. Zunächst erreichen Sie den überaus sehenswerten Jambay Lhakhang aus dem 7. Jahrhundert. Er zählt zu den ältesten und zu den heiligsten Klöstern des Landes. Unweit des Jambay Lhakhang liegt Kurjey Lhakhang. Diese Anlage besteht aus drei Tempeln, von denen der älteste im 17. Jahrhundert, die beiden anderen im 20. Jahrhundert entstanden. Der Ort gilt als besonders heilig, da hier Padmasambhava, der Begründer des Tibetischen Buddhismus, in einer Höhle meditiert hat. Die Meditationshöhle mit dem Abdruck des meditierenden

Padmasambhava ist zugänglich und ist der heiligste Teil des Tempels.

Mittags fahren Sie in eines der Nachbartäler zu einem weiteren "heiligen Ort". Der Mebar Tsho "der brennende See" spielt eine besondere Rolle im dem an Geschichten sehr reichen religiösen Erbe Bhutans.

Abends Rückfahrt nach Jakar im Chumey Tal.

9. Tag: Paro - das Tor zu Bhutan.

Ein kurzer Flug von 45 Minuten bringt Sie zurück nach Paro. Ein Blick aus dem Fenster lohnt sich. Tief unter Ihnen sehen Sie alle die kleinen Pfade und kurvigen Straßen, auf denen Sie die letzte Woche von Thimphu bis nach Bumthang gewandert und gefahren sind.

Anschließend kurzer Transfer zum Hotel. Je nach Lust und Zeit am Nachmittag erstes Sightseeing Programm. Über eine alte Holzbrücke erreichen Sie den imposanten Paro Dzong (1646) Der Dzong dient sowohl als Verwaltungssitz als auch als Kloster. Nachdem Sie sie steilen Steintreppen hochgestiegen sind, treten Sie in den Innenhof und gleichzeitig in eine andere Welt des klösterlichen Bhutan. Junge Mönche, alte Holzbalustraden, dicke Steinmauern und ein wunderschöner Tempel. Der Paro Dzong zeigt alle Facetten der berühmten bhutanischen Klösterkultur. Nicht umsonst war der Paro Dzong auch einer der Schauplätze für Bernardo Bertoluccis bekannten Film "Little Buddha".

Der Ta Dzong (Mitte des 17. Jh.), ehemals Wachturm der Burg, liegt oberhalb des Dzong und beherbergt heute das Nationalmuseum. Besonders sehenswert ist hier die Thangka-Sammlung mit vielen sehr alten und gut erhaltenen Exponaten.

Übernachtung für die kommenden 4 Nächte in Paro.



10. Tag: Wanderung im nördlichen Paro Tal

Das nördliche Paro Tal ist durchzogen von Reisfeldern und steilen, bewaldeten Berghängen. Startpunkt des heutigen Tages ist der heilige Tempel Kyichu Lhakhang (2.375 m), einer der ältesten und geschichtlich wichtigsten Tempel des Königreiches. 15 km ist die heutige Wanderung, ein Auf- und Ab, durch Reisfelder und Kiefernwälder, die immer wieder tolle Blicke auf das fruchtbare Paro Tal freigeben.

Gehzeit ca. 6 - 7 Stunden

11. Tag: Wanderung am Chele La Pass

Einige Kilometer südlich von Paro biegt die Straße nach links in die Berge Richtung Haa Tal ab. Aus dem Tal schlängelt sich die Straße hoch zum Chele La Pass (3.850 m), dem höchsten befahrbaren Pass Bhutans. Am Chele La angekommen, zeigen sich die höchsten Berge Bhutans in voller Pracht bei einer 360° Aussicht ins Land. Hier oben weht eine kühle Brise und die hunderte bunter und weißer Gebetsfahnen flattern im Wind und senden ihre Gebete Richtung Himmel.

Vom Pass zum Kloster geht eine wunderschöne Wanderung (ca. 2.5 Stunden) bergab zum Nonnenkloster Kila (3.500 m), einem sich an die Felswand schmiegenen Nonnenkloster mit herrlich weiten Ausblicken auf das Tal von Paro. Das Nonnenkloster gilt als das älteste Nonnenkloster Bhutans. Heutzutage leben dort um die 40 Nonnen in diesem abgelegenen Kloster. Wenn Sie einrichten können, dann nehmen Sie sich dafür Zeit. Belohnt werden Sie mit Stille, mit Weite und mit tollen Blicke auf das Tal von Paro.

2 weitere Tempel warten auf Sie am heutigen Tag. Auf der Rückfahrt ins Paro Tal sehen Sie an einer Klippe oberhalb der Straße den kleinen Tempel von Dzongdrakha, den Sie auf einer kleinen Wanderung durch ein kleines Dorf erreichen.

Ein ganz besonderer Ort ist der Höhlentempel von Drakarpo. Dieser bei Touristen fast gänzlich unbekannte Tempel hoch über dem Paro Tal wird von Pilgern aus Nah und Fern aufgesucht. Eine Umrundung des Tempels (die Kora) gilt als besonders heilsversprechend. Die Kora dauert ca 15 Minuten, vorbei an dutzender magischer Stationen. Sie müssen die Kora nur 108x gehen, und schon werden Ihnen lt. Dem Schild am Eingang alle Sünden erlassen.

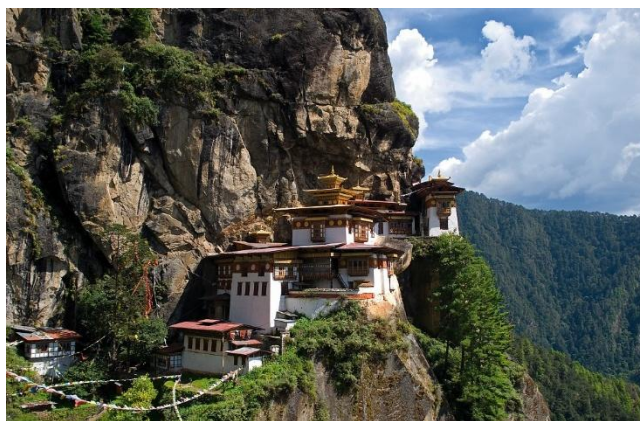


12. Tag: Kloster Taktsang, das schönste Kloster des Himalaya

Der wahrscheinlich letzte Höhepunkt Ihrer Bhutanreise. Am Morgen wandern Sie zum Taktsang Gomba, dem "Tiger's Nest" (2950 m), dem heiligsten Kloster Bhutans und sicherlich einem der spektakulärsten Klöster des Himalaya. In eine 700m senkrecht abfallende Felswand gebaut, scheint das Kloster fast schwerelos über dem Tal zu schweben.

Die Legende besagt, dass Guru Rinpoche (Padmasambhava) auf dem Rücken einer Tigerin von Tibet geflogen kam, um in einer Höhle zu meditieren. Die Höhle selbst ist nicht zugänglich, doch der Ort hat eine ganz besondere Ausstrahlung. 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 Reitponies bereit (optional), die Sie bis zur Cafeteria auf ca. 2/3 der Strecke tragen. Der Weg bergab ist allerdings zu steil für die Ponies plus Reiter, d.h. Bergab geht nur zu Fuß.

Später besuchen Sie zudem noch die Ruinen des vor einigen Jahrzehnten abgebrannten Drugyel Dzong. An einem klaren Tag können Sie den 7314 m hohen, schnee-weiß bedeckten Gipfel des heiligen Berges Jhomolhari (Berggöttin) bewundern.



13. Tag: Auf Wiedersehen Bhutan Zeit, um Abschied zu nehmen.

Am Morgen kurzer Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Delhi oder 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.

Enthaltene Leistungen

Flug Paro – Bumthang • erforderliche Transfers • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse • Vollpension in Bhutan • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten
• alle Eintrittsgelder • englisch sprechende, bhutanische Reiseleitung • erforderliche Permits, Visum für Bhutan • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Internationale Flüge bis Paro • Programm in Indien oder Nepal • Getränke (außer Tee und Wasser) • Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder, Telefonkosten, Souvenirs, etc. • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 110
- EZ-Aufpreis € 400

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Wir organisieren gerne Ihre Anreise nach Bhutan.



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 sowie Nepal bzw. Indien, falls benötigt).

Bhutan

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

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

Bei Anreise über Indien

Die Einreise nach Indien benötigen Sie einen Reisepass, der nach Reiseende noch 6 Monate gültig ist sowie ein eTourist Visa.

Dieses kann online im Verfahren der **Electronic Travel Authorization (ETA)** beantragt werden. Die Beantragung ist bis spätestens 4 Tage vor Einreise möglich; wir empfehlen jedoch, den Antrag **spätestens 14 Tage vor**

Einreise zu stellen. Das Visum kann wahlweise für eine einmalige Einreise mit einem Aufenthalt von bis zu 30 Tagen oder für mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden. Die Visumgebühren beginnen bei 10 USD und sind nicht erstattbar. Bitte beachten Sie, dass die Beantragung des Visums in Eigenregie erfolgt.

Zusätzlich ist **ab 72 Stunden vor Einreise** eine **Arrival Card** online auszufüllen: <https://indianvisaonline.gov.in/earrival/>.

Ausländische Staatsangehörige sind vor der Einreise nach Indien verpflichtet, das **Gesundheitsformular Air Suvidha** online auszufüllen.

Das Formular ist über folgenden Link erreichbar und kann **ab 36 Stunden vor Einreise** ausgefüllt werden: <https://airsuvidha.civilaviation.gov.in/>

Alle hierfür erforderlichen Informationen senden wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu.

Aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung finden Sie auf der offiziellen Website der indischen Behörde für Immigration: indianvisaonline.gov.in

Weitere aktuelle Informationen:

Deutschland: indianembassyberlin.gov.in

Österreich: <https://eoivienna.gov.in/>

Schweiz: indembassybern.gov.in

Bei Anreise über Nepal:

Für die Einreise nach Nepal benötigt man einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass und ein Visum, welches bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen (Stand Mai 2026):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD

Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD

Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 USD

Das Visum für Nepal können Sie am Flughafen in Kathmandu beantragen (Visum on Arrival). Hierzu registrieren Sie sich frühestens 15 Tage vor Einreise unter folgendem Link

<https://nepalipor.immigration.gov.np/on-arrival/I001>

Am Ende drucken Sie sich bitte die Seite aus und nehmen den Antrag mit nach Nepal. Die Visa-Gebühr wird

direkt am Flughafenschalter bezahlt (in bar (auch in Euro) oder mit Kreditkarte), wo letztendlich das Visum in den Pass eingetragen und gestempelt wird.

Bitte beachten Sie bei der Beantragung des Visums: Der Reiter "Select your entry port" bietet Ihnen die Flughäfen oder Grenzübergänge an, an denen Sie in Nepal einreisen können. Wenn Sie in Kathmandu mit dem Flugzeug landen, wählen Sie: Tribhuvan International Airport.

Manchmal wird auch nach dem „last port of call“ gefragt. Das ist der Flughafen, von dem aus Sie nach Kathmandu geflogen sind.

Sicherheitshinweise

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

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



Gesundheit und Impfungen

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

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

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

Wichtige Medikamente

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

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

Von uns erhalten Sie noch einmal wichtige Trekkingtipps unter: <https://www.neuewege.com/asien-reisen/wandern-und-trekking/>

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Wer ab ca. 3000 m unter starken Kopfschmerzen, die mit Ibuprofen oder ähnlichem Medikament nicht mehr erfolgreich bekämpft werden können, leidet, sollte sich

mit dem Reiseleiter abstimmen und gegebenenfalls einen Rasttag einlegen.

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

Höhenkrankheit:

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

Weitere Infos finden Sie unter: <https://www.neuwege.com/asien-reisen/wandern-und-trekking/#c1024608>

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 Sonneneinstrahlung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfwahl, 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 (Imodium, Lactoferrin), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der

entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.

Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

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

Kleidung

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

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

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

Sandalen und leichte Schuhe für Kathmandu bzw. Delhi. Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. Trekkingstiefel oder leichte Wanderstiefel) sind das richtige Schuhwerk für die Wanderungen und längere Trekkingtouren. Bitte nehmen Sie keine neuen Wanderstiefel mit, sondern gut eingelaufene.

Diverses

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

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

Spezielle Anforderungen für Trekkingtouren

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

Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg) wird beim Trekking von Pferden / Ponies getragen (einen Teil Ihres Gepäcks können Sie beim Fahrer zur Aufbewahrung überlassen). Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst und dieser sollte alle Utensilien beinhalten, die Sie während des Tages benötigen. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck 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, Schläsacke und Medikamente
- Regenkleidung (am besten Poncho), Goretexjacke und Windstopper (Fleece)
- Thermounterwäsche und warme Mütze
- Schlafsack und Schlafsackinlet. Vor Ort kann ebenfalls ein hochwertiger Schlafsack über die Agentur angemietet werden, Kosten US\$10 pro Trekkingtag (zahlbar vor Ort). Bitte geben Sie dies vor Reisebeginn mit an.

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



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung in Bhutan ist Ngultrum. Ngultrum ist an die Indische Rupie gebunden (die Rupie ist ebenfalls gültiges Zahlungsmittel). Banknoten sind in den Werten 500, 100, 50, 20, 10, 5, 2 und 1 NU im Umlauf. Münzen in den Nennbeträgen 1 NU sowie 100, 50, 25, 10, 5 und 1 Chhertum. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. In Bhutan gibt es Geldautomaten, jedoch ist die Nutzung oft wegen technischer Störungen nicht möglich. Kreditkarten werden nur in einigen wenigen Hotels akzeptiert, oft wird ein zusätzlicher Aufschlag von 3-4% als Gebühr berechnet. 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. Europäische Mobiltarife funktionieren in Bhutan nicht. Wenn Sie Ihr Handy nutzen möchten, dann am besten mit WhatsApp oder Skype Telefonaten im WLAN Bereich der Hotels. Oder Sie kaufen sich preisgünstig vor Ort eine bhutanische SIM-Karte. Ihr Guide hilft Ihnen hierbei gerne. 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.

Die Einfuhr und Nutzung von Drohnen oder anderen unbemannten Luftfahrzeugen (UAVs) ist in Bhutan gesetzlich streng geregelt. Bei Missachtung kann es bei der Ankunft am Flughafen zur Beschlagnahme der Geräte sowie zu Geldstrafen kommen.

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

Wissenswertes

Strom

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

Foto

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



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reiseabbruch-, Reisekranken-, Reisegepäckversicherung, sowie Medizinischer Notfallhilfe ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

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 Reisteilnehmer.

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

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

Umwelt

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

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen

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



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

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

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

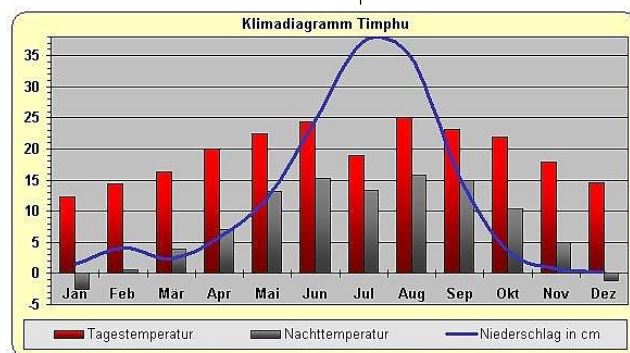
wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele.

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

Zeitverschiebung und Klima

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

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



Sprache und Verständigung

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



unserer Website unter www.bhutan-reise.com/bhutan/festivals+in+bhutan

Religion und Kultur

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

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

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

Eine umfassende **Übersicht** mit den schönsten und wichtigsten Klosterfestivals in Bhutan finden Sie auf



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.

Einkaufen in Bhutan ist bunt und voller Vielfalt. Sehr beliebt sind landestypische Malereien, sowie Kunsthandwerk aus Holz.

Nehmen Sie sich ein Stück Bhutan mit nach Hause für Ihre nächste Meditations-Einheit - die bunten Rollenbilder der Thangkas sind als Hilfsmittel zur Meditation eine einmalige Erinnerung an Ihre Reise. Auch für Tee-Liebhaber gibt es in Bhutan eine große Auswahl an traditionellen Sorten. Neben Schwarztee, Chai und Kardamom-Tee gibt es auch Kräutermischungen, die als medizinische Tees mit stark reinigenden Eigenschaften verkauft werden.



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

Unterwegs im Himalaya-Königreich, Andreas von Heßberg

Reiseführer Bhutan
Trescher-Reiseführer (2019)
ISBN-10 : 3897944502

Bradley Mayhew, Lindsay Brown:

Bhutan: Country Guide.
Lonely Planet (2020)
ISBN-10: 1787013480

Pommaret, Francoise:

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

Linda, Leaming, Ursula Bischoff:

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

Matthieu Ricard, Annette Wiethüchter:

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

Gruber, Ulrich:

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

Uitz, Martin:

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

Peissel, Michel:

Zu Fuß durchs Mittelalter. Wunderland Bhutan.

Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051280

Literatur zum tibetischen Buddhismus:

Schuhmann, Hans Wolfgang:

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

Govinda, Anagarika:

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

Govinda, Anagarika:

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

Downman, Keith:

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

Rinpoche, Kalu:

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

Rinpoche, Bokar:

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

Trungpa, Chogyam:

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

Pema Chödrön:

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

Deeg, Max:

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

Belletristik

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

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

Christian Schicklgruber, Francoise Pommaret:
Bhutan: Festung der Götter.
Haupt Verlag. (1997)
ISBN-10: 3258057931

Nestroy, Harald N.:
Bhutan.
Hirmer Verlag (2009).
ISBN-10: 3898232891

Franz Binder, Winfried Rode:
Bhutan: Königreich des Donnerdrachen.
Edition Panorama (2012).
ISBN-10: 3777491403

Ricard, Matthieu:
Himalaya - Wege des Buddhismus: Bhutan - Tibet - Me-
ditationen.
Knesebeck Verlag (2012).
ISBN-10: 3868734325

Weitere Literatur

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin. (Bro-
schüre)



Ihre Reisenotizen

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



Barbara Hofbauer
Gruppenreisen Asien
b.hofbauer@neuewege.com
+49 89 413250- 536



Wolfgang Keller
Gruppenreisen Asien
w.keller@neuewege.com
+49 2226 1588-201



NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

