



Detailprogramm

Bhutan

Kultur- und Trekkingreise: Auf dem Druk Path Trek durch die Bergwelt des Himalaya

Inhalt

Reisedetails	3
Reiseverlauf	3
Vorgesehener Reiseverlauf	3
Enthaltene Leistungen	9
Zusätzliches Entgelt	9
Wahlleistungen	9
Praktische Hinweise	10
Atmosfair / Anreise / Transfers	10
Einreisebestimmungen / Sicherheit	10
Gesundheit und Impfungen	11
Mitnahmeempfehlungen	12
Währung / Post / Telekommunikation	13
Zollbestimmungen	14
Wissenswertes	14
Versicherung	14
Nebenkosten / Trinkgelder	14
Umwelt	15
Bewusst reisen mit NEUE WEGE	15
Zeitverschiebung und Klima	15
Sprache und Verständigung	16
Religion und Kultur	16
Essen und Trinken	16
Einkaufen und Souvenirs	17
Besondere Verhaltensweisen	17
Reiseliteratur	18

Reisedetails

Bhutan

Kultur- und Trekkingreise: Auf dem Druk Path Trek durch die Bergwelt des Himalaya

Reiseverlauf

- 4 Tage Trekking auf dem Druk Path durch die Bergwelt Bhutans
- flexible Reisegestaltung
- Entspannter Reiseverlauf mit wenigen Fahrten

Erleben im Augenblick - intensives Wahrnehmen - Entschleunigen und gemächliches Entdecken: Durch die Bergwelt Bhutans wandernd verliert die Zeit ihre Relativität und der Stress des Alltags fällt von Ihnen ab.

Ihr Guide nimmt Sie mit auf eine Trekking- und Entdeckungsreise aus subtropischen Tälern zu den klaren Höhen des Drachenpfades. Dabei bestaunen Sie Bhutans bekannteste Klöster wie z.B. das Tigers Nest (Taktsang Gompa) und den herrlichen Punakha Dzong genauso wie idyllisch gelegene Bergtempel. Auf Ihrem Weg durch Bhutan begegnen Sie immer wieder freundlich lächelnden Menschen und urigen Bauernhöfen, auf deren Dächer die rote Chili Schoten in der Sonne trocknen.

Wandern und Trekking

Bei einigen leichten Wanderungen gewöhnen Sie sich an das Gehen und an die Höhe in den Bergen Bhutans. Der Druk Path selbst ist eine der landschaftlich schönsten Routen Bhutans. Fast während der ganzen Tour bieten sich Ihnen beim Trekking weitschweifende Blicke auf die Schneeberge im Norden. Sie passieren Klöster und blaue Bergseen und treffen gut möglich auf Hirten mit Ihren Yak Herden.

Geeignet für / Anforderungen

Trotz einer maximalen Höhe von ca. 4.200m ist diese Tour - auch dank der Akklimatisationswanderungen - gut für Einsteiger mit Kondition machbar; die täglichen Gehzeiten liegen bei ca. 5-8 Stunden.

Ihre englisch sprechende Reiseleitung

Begleitet werden Sie von unserem fließend und sehr gut englisch sprechenden bhutanischen Reiseleiter, der

seit Jahren unsere Gäste in Bhutan betreut, Ihre Mentalität kennt und der mit seiner Gelassenheit, Ruhe, seinem Wissen und seiner Hilfsbereitschaft all die Werte verkörpert, für die Bhutan weltweit bekannt ist. Deutsch sprechender Guide ist auf Anfrage möglich.

Der Druk Path Trek als Individualreise

Diese Reise ist auch hervorragend als Individualreise mit Ihrem persönlichen Führer und Trekking Crew buchbar. Und dies zu Ihrem bevorzugten Reisetermin.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Anreise nach Paro

Ankunft in Delhi kurz nach Mitternacht (nicht inklusive). Je nach Abflugzeit Ihres Weiterfluges nach Bhutan steht Ihnen in Delhi ein Hotelzimmer für die kommenden Stunden zur Verfügung.

Am Morgen fliegen Sie von Delhi aus nach Bhutan. Bei schönem Wetter ist der Flug spektakulär. Auf Ihrer linken Seite liegen wie aufgereiht mit dem Everest, dem Makalu und dem Kanchenjunga einige der höchsten Berge der Welt. Nach der Landung auf dem kleinen Flughafen von Paro werden Sie von Ihrem bhutanischen Neue Wege Team auf traditionelle bhutanische Art empfangen. Anschließend erfolgt die Fahrt zum Ihrem Hotel in Paro (ca. 2.300m)

Nach einer Rast gehen Sie auf eine erste Entdeckungstour. Über eine alte Holzbrücke und auf steilen Stufen führt der Weg hinauf zum über dem Ort thronende Paro Dzong. Wie alle Klosterfestungen in Bhutan ist der Dzong sowohl Sitz der Regionalverwaltung als auch Kloster. Paro Dzong ist ein magischer Ort und voller Atmosphäre - der ideale Einstieg in die buddhistische Kultur Bhutans. Nicht umsonst wurden hier Teile des Films "Little Buddha" von Bernardo Bertolucci gedreht.

Übernachtung in Paro.



2. Tag: Der Dochu La Pass

Früh morgens geht die Fahrt von Paro auf sehr guten Straßen in das Tal von Thimphu. Vorbei an Thimphu wird der Bhutan Highway schmaler und schlechter. Die Straße windet sich in Serpentinien hoch zum Dochu La Pass auf über 3.000m. Die 108 Chörten auf der Passhöhe verleihen diesem Platz eine beeindruckende Atmosphäre.

Der Dochu La Pass gibt bei klarem Wetter den Blick Richtung tibetischer Grenze im Norden frei. Dort erstreckt sich die vergletscherte Himalayakette mit den höchsten Bergen Bhutans

Vom Pass aus können Sie auf wunderschöner Strecke durch Rhododendronwälder hinauf zur Lungchuzekha Gumpa (3.550m) steigen. Noch nicht an die Höhe gewöhnt, ist dies ein erster kleiner Test, der jedoch absolut lohnenswert ist. Sie wandern durch lichten Wald, und je höher Sie steigen, desto grandioser werden die Ausblicke auf die Berge. Die Gumpa ist nur teilweise mit Mönchen besetzt und manchmal verschlossen. Hier ist ein idealer Ort, um in eine kleinen Zeremonie erste Gebetsfahnen aufhängen und um den Segen für die weitere Reise zu bitten. Auf gleichem Weg geht es zurück zum Dochu La Pass. Anschließend Fahrt durch Reisterassen in das tief gelegene Tal von Punakha.

Übernachtung im Hotel bei Wangdue Phrodang.
Fahrtzeit ca. 4-5 Stunden, Wanderung ca. 3-4 Stunden



3. Tag: Durch die Black Mountains ins Tal von Phobjikha

Der mächtige Wangdi Dzong stand bis vor einigen Jahren hoch aufragend stolz über dem Fluß. Nach einem Feuersturm, das den Dzong bis auf die Grundmauern zerstörte, wird die Festung mit ganz traditionellen Techniken wieder aufgebaut. Fragen Sie Ihren Guide nach dem aktuellen Stand der Arbeiten - eventuell besteht die Gelegenheit, einen Einblick in die Baukunst Bhutans zu erhaschen.

Am heutigen Tag bleibt voraussichtlich auch Zeit für den Besuch des **Wangdue Tshechu Klosterfestivals**, sicherlich dem kulturellen Höhepunkt der Reise.

Von Wangdue Phrodang aus führt die Straße durch ein schmales Tal ins Herz der wilden „Black Mountains“. Diese Fahrt zählt sicherlich zu den eindrucksvollsten Straßenabschnitten Bhutans. Mit etwas Glück sehen Sie unterwegs die seltenen Gibbons (Affen). Sogar Bären und Tiger sollen hier anzutreffen sein.

Unterhalb des Pele La Passes verlassen Sie die Hauptstraße und biegen nach rechts in das Hochtal von Phobjikha ab. Hinter einem kleinen Pass ändert sich die Landschaft, das Tal wird geprägt von weiten Moorflächen und an den Berghängen von Zwergbambus und Nadelwäldern.

Phobjikha ist Winterrastplatz der seltenen Schwarzhalskraniche, die vom tibetischen Hochland hier hinziehen, um vor dem harten Winter zu fliehen. Zum Schutz der Kraniche gibt es im Tal keine elektrische Stromversorgung.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächte im Hotel / Guesthouse in Phobjikha.
Fahrtzeit ca. 3-4 Stunden



4. Tag: Zeit im Tal der Kraniche

Der heutige Tag bietet Ihnen viel Raum und Zeit.

Eine leichte Wanderung durch das einsame Phobjikha Tal führt Sie zu den Nistplätzen der Kraniche und zum zentral im Tal gelegenen Kloster Gangtey.

Unterwegs werden Sie viele der lokalen Bauern treffen und - wenn sich die Gelegenheit ergibt - eines der Farmhäuser besuchen.

Übernachtung im Hotel / Guesthouse in Phobjikha.
Wanderung ca. 2-3 Stunden



5. Tag: Im Tal von Punakha

Aus den Bergen heraus fahren Sie zurück Richtung Westen, vorbei an Wangdue Phrodang zum historischen Königssitz von Punakha.

Punakha Dzong ist sicherlich eine der schönsten Klosterburgen des ganzen Landes und der einzige Dzong, der auf einer Flußinsel gebaut ist. Ein sehr mildes Klima und die beiden Flüsse Pho Cchu (der männliche Fluß) und Mo Cchu (der weibliche Fluß) lassen das fruchtbare Tal reichlich Früchte hervorbringen. In der Nähe des Dzong überspannt Bhutans längste, mit bunten Gebetsfahnen geschmückte Hängebrücke den Po Cchu. Die

Begehung ist etwas wackelig, aber belohnt mit tollen Blicken.

Der Dzong wurde strategisch günstig am Zusammenfluss beider Flüsse im 17. Jahrhundert vom ersten Shabdrung (Herrscher) als religiöses und weltliches Zentrum des Reiches erbaut. Die Burg ist noch immer von besonderer Bedeutung, da alle Könige der derzeitigen Wangchuck-Dynastie hier gekrönt wurden, die diesen Ort lange Zeit als Hauptstadt verstanden und später ebenfalls als Winterresidenz nutzten, nachdem Thimphu zur Hauptstadt erklärt wurde.

Eine Reihe von Feuersbrünsten, Erdbeben und Überflutungen durch geborstene Gletscherseen im Hinterland haben immer wieder schwere Schäden angerichtet, die jedoch stets nach traditionellen Methoden wieder repariert wurden. Die Brücke über den Fluß wurde erst vor kurzem mit deutscher Hilfe wieder errichtet. Im Gegensatz zu den anderen Dzongs besitzt Punakha Dzong drei Innenhöfe. Am Südende befindet sich die „Hundert Säulen Kongregationshalle“ mit hervorragenden Wandgemälden aus dem Leben Buddhas. Der grösste Schatz ist jedoch das „Rangjung Kharsapani“, ein Bild des Chenresig, das sich angeblich von selbst gebildet haben soll und vom Shabdrung bei seiner Flucht aus Tibet aus dem Kloster Ralung mitgenommen wurde.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächte im Hotel in Punakha.

Fahrtzeit ca. 3-4 Stunden

6. Tag: Fruchtbarkeitstempel und der Segen der Götter

Im Tal von Punakha gibt es viele kleine Klöster und Tempel, die auf einen Besuch warten. Zwei Ziele sind besonders erwähnenswert.

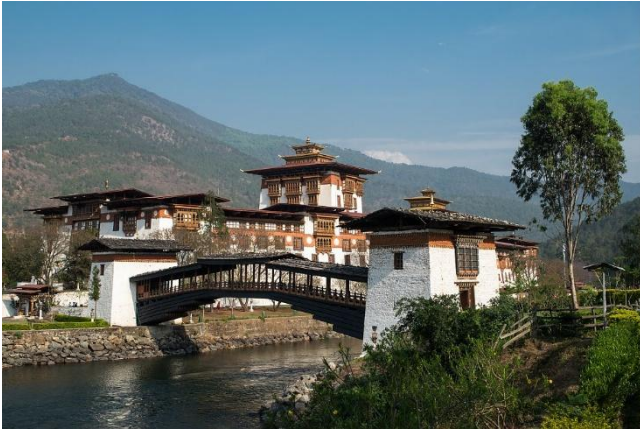
Nördlich von Punakha führt ein Pfad durch viele Reisfelder leicht bergauf zum „Khamsum Yulley Chorten“. Dieser außergewöhnlich schönem Tempel wurde im Auftrag der Mutter des neuen Königs erbaut wurde, um den Segen der Götter auf diesen zu lenken. Ein göttlicher Platz, auch wegen der Blicke Richtung Norden auf die Berge.

Die weitere interessante Wanderung in der Nähe Punakha ist zum Chimi Lhakhang. Durch kleine Dörfer und Reisfelder (besonders interessant im Herbst während der Reisernte) erreichen Sie den Tempel, der dem "Heiligen Irren" Lama Drukpa Kunley gewidmet ist. Viele

junge bhutanische Paare bringen hier Opfergaben dar, damit ihr Kinderwunsch erhört wird.

Übernachtung im Hotel in Punakha.

Wanderung je nach Programm ca. 3-4 Stunden



7. Tag: Thimphu, Bhutans Hauptstadt

Weiter zurück Richtung Westen geht die Fahrt. Nachdem Sie auf der Hinfahrt Thimphu noch passiert hatten, biegen Sie nun in die Hauptstadt Bhuans ein.

Thimphu, 2350 m hoch gelegen, hat mittlerweile weit über 80.000 Einwohner und wurde erst 1953 Hauptstadt des Landes. Obwohl die Stadt sehr schnell wächst, wird strikt auf einen traditionellen Baustil geachtet. Daher hat Thimphu ein typisch bhutanisches Aussehen, das nicht, wie vielerorts auf der Welt, durch moderne Architektur getrübt wird.

In Thimphu gibt es viele lohnenswerte Ziele. Unbedingt Zeit nehmen sollten Sie sich für die kurze Fahrt bzw. kleine Wanderung zum Buddha Point oberhalb Thimphus. Der riesige Buddha (die größte Statue Bhutans und eine der größten Buddha Statuen des Himalaya Raumes) sitzt mächtig über dem Thimphu Tal und bietet wundervolle Blicke auf Bhutans Hauptstadt. Ein zweites "Must See" ist der in Weiß und Gold gehaltene National Memorial Chorten und nicht fehlen darf der Trashi Chhoe Dzong, die imposante Klosterburg und Sitz der Regierung und der obersten Mönchsverwaltung.

Je nach Zeit gäbe es noch eine Vielzahl anderer Orte zu entdecken, wie z.B. den Motithang Mini Zoo mit einer Herde Takins, der seltenen Nationaltiere Bhutans, oder der Besuch im National Institute for Zorig Chusum. Hier lernen die Studenten die traditionellen Handwerkskünste des Landes, und der kleine Souvenirshop ist ein idealer Ort zum Erwerb echt bhutanischer Handwerkskunst.

Übernachtung im Hotel in Thimphu.

Fahrtzeit ca. 3 Stunden



8. Tag: Ihr Trekking beginnt - unterwegs auf dem Druk Path

Der **Druk Path Trek** ist einer der schönsten und beliebtesten Wanderstrecken in Bhutan und eignet sich auch für Trekking-Einsteiger mit guter Kondition. Er bietet mit relativ geringem Aufwand einsame Bergwildnis und spektakuläre Hochgebirgspanoramen.

Die Route folgt einem traditionellen Verbindungsweg zwischen Thimphu und Paro. Sie rührt aus einer Zeit, in der es in Bhutan noch keine Straßen gab und die Menschen die direkten Wege durch die Berge und über die Pässe nahmen. Sie wandern durch ein sehr dünn bewohntes Gebiet und treffen neben vereinzelt Gehöften hauptsächlich Yakhirten und deren Herden. Vielleicht erhalten Sie ja auch eine Einladung in eines der Nomadenzelte?

Obwohl der Trek über Pässe mit einer Höhe von über 4000 m führt (Labana La 4.200 m), ist er nicht zu anspruchsvoll und die Wanderzeiten zwischen den Camps liegen in der Regel bei 5-6 Stunden (der erste Tag ist der mit Abstand anstrengendste Tag der Tour). Neben den herrlichen Seen in einer wunderschönen Hochgebirgslandschaft ist das Phajoding Kloster ein Highlight dieser Trekking-Tour.

Der Weg beginnt an dem mit Gebetsfahnen bunt geschmückten Radio Tower (2.818m) über Thimphu, wo Sie unzählige bunt flatternde Gebetsfahnen empfangen. Nach ca. 1 Std. erreichen Sie das kleine Kloster Chhokhortse (3.010m), ein Retreat Center für Mönche. Oberhalb des Klosters, der Weg führt noch immer steil bergauf, treffen Sie auf einen großen Chorten (ca. 3.400m). Immer weiter bergauf führt der Pfad, und nach ca. 4

schweißtreibenden Stunden erreichen Sie den Kloster-Komplex von Phajoding (3.690m), der ideale Ort, um die Lunch Pakete auszupacken und die Aussicht über Thimphu aufzusaugen. Verschiedene Gebäude und Meditationszellen sind am verstreut und ein kurzer Besuch im alten Hauptkloster lohnt sich.

Ab dem Kloster geht er Pfad weiter bergauf zum flag-gengeschmückten Dochu La Pass (4.100m) (nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen Pass zwischen Thimphu und Punakha). Bei gutem Wetter schweift Ihr Blick weit über die Berge und Täler Zentralbhutans bis zu Bhutans höchstem Berg, den Gangkar Puensum (7.546m).

Hier können Sie durchatmen, denn der größte Anstieg ist nun geschafft. Auf einer Art Hochfläche geht es noch weiter fleißig Auf und Ab. Sie überqueren den Labana La Pass (4.200) und erreichen ca. 3 Stunden nach Aufbruch von Phajoding Ihr zwischen den Bergen eingebettetes Zeltcamp. Hier erwartet Sie Ihre Begleitcrew schon mit einer stärkenden Tasse Tee und heißer Suppe.

Zeltcamp, Wanderung gesamt ca. 7-8 Stunden

9. Tag: Zum Heiligen See Jimilang Tsho

Nach einem kurzen Anstieg zu einem kleinen Pass vor sich, führt der Pfad bergab Simkotra Tso See (4.090 m). Hier oben ist „Yak Gebiet“, mit einer guten Wahrscheinlichkeit treffen Sie die zotteligen Rinder und Nomaden Camps. Behalten Sie auch immer wieder die umliegenden Berghänge nach Herden von Blauschafen im Auge. Weiter über die Hochebene geht es, in einem stetigen Auf und Ab über mehrere leichte Pässe (um die 4.000m), vorbei an vielen kleinen Bergseen. Schließlich erreichen Sie den Jimilang Tsho (3.880 m) und Ihr zweites Camp.

Die Berge um den heiligen Jimilang Tsho dienen den Mönchen oft als Meditationsort. Der See selbst ist bekannt für seinen reichen Forellenbestand; oft sieht man die Bhutaner mit Bambusspießen auf Fischfang.

Zeltcamp, Wanderung gesamt ca. 5-6 Stunden



10. Tag: Panoramablicke auf den Himalaya

Vom See aus steigen Sie auf zu einem Pass (4.175m), vor Ihnen öffnet sich nun ein spektakuläres Panorama. Im Westen, knapp 1.700m unter Ihnen liegen die Klöster des Paro Tales. Im Norden und Nordwesten, im Osten überblicken Sie den Jimilang Tsho und im Norden und Nordwesten ragt Bhutans heiliger Berg, der Jomolhari (7.315m) mit seinen weißen Gletschern in den Himmel. Bei klarem Wetter geht der Blick bis hinüber zum Kanchenjunga in Sikkim, dem dritthöchsten Berg der Welt.

Zu Anfang ist noch immer ein Auf- und Ab durch eine schroffe Gebirgslandschaft, dann ist die Richtung klar und der Weg führt bergab. Am Ende des Tages erreichen Sie Jele Dzong und Ihr Camp unterhalb des Dzong. Der Dzong steht sehr exponiert und ist den Kräften der Natur voll ausgesetzt. Bewundernswert, wie hier oben die Mönche leben können. Vom Camp aus haben Sie einen sehr schönen Blick auf Paro und die Berge.

Zeltcamp, Wanderung gesamt ca. 6-7 Stunden.

11. Tag: Ankunft in Paro - Ende des Druk Path Treks

Im Vergleich zu den letzten Tagen ist der heutige Tag nur ein "leichter" Spaziergang von ca. 3 Std. bergab nach Paro. Der Pfad führt erst ca. 1 Stunde durch herrlichen und ursprünglichen Hochwald, bevor sich der Wald lichtet und sich eine lange Mani Mauer entlang zieht. Vereinzelt tauchen nun von Apfelplantagen umgebene, traditionelle Bauernhäuser auf.

Schließlich ist der Endpunkt des Treks, das Nationalmuseum in Paro, erreicht, wo Sie sich von Ihrer Trekking-Mannschaft verabschieden müssen.

Übernachtung im Hotel in Paro
Wanderung ca. 3 Stunden



12. Tag: Kloster Taktsang – das Tiger's Nest

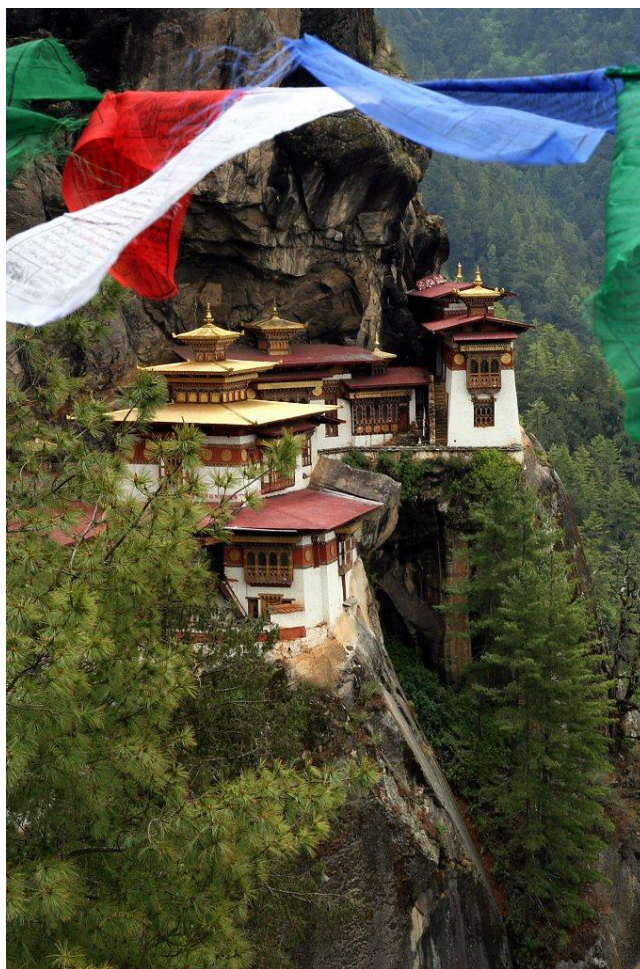
Ein letzter, spektakulärer Höhepunkt wartet auf Sie. Noch einmal schnüren Sie Ihre Wanderstiefel und wandern zur Taktsang Gompa, dem "Tiger's Nest" (2950 m). Taktsang gilt als der heiligste Pilgerort Bhutans; mit seiner dramatischen Lage an einer senkrecht erscheinenden Felswand ist dies sicherlich eines der schönsten Klöster des ganzen Himalayaraumes.

Die religiöse Bedeutung beruht auf der Meditationshöhle des Guru Rinpoche im Inneren des Klosters (die Höhle ist leider nur für die höchsten Lamas zugänglich). Die Legende besagt, dass Guru Rinpoche auf dem Rücken einer Tigerin von Tibet hierher geflogen kam, um in der Höhle zu meditieren. Taktsang ist ein Ort der Kraft und Magie. Und die Blicke vom Klosterhof auf das Tal von Paro und bis hinüber zu den Bergen Tibets sind nicht beschreibbar.

Auf dem Weg zurück nach Paro liegt der älteste Tempel Bhutans, der Kyichu Lhakhang. Neben dem Kyichu Lhakhang gibt es ein kleines Museum zu Ehren des vor einigen Jahren verstorbenen bekannten tibetischen Mönches Dilgo Kyentse Rinpoche. Dieser war ein persönlicher Lehrer des Dalai Lama und besaß sehr hohes Ansehen in allen buddhistischen Kreisen.

Abends verabschieden Sie sich bei einem gemeinsamen Abendessen mit Ihrem Guide von ihrem bhutanischen Team.

Übernachtung im Hotel in Paro
Wanderung ca. 3 Stunden



13. Tag: Rückflug nach Delhi

Am Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Delhi oder Kathmandu



Enthaltene Leistungen

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

Zusätzliches Entgelt

Linienflug in der Economy Class nach Delhi oder Kathmandu • Flüge Delhi / Kathmandu – Paro – Delhi / Kathmandu • Visagebühr für Indien oder Nepal ((US\$25)• Verpflegung in Indien • Getränke • Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder, Telefonkosten, Souvenirs, etc. • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 120
- EZ-Aufpreis € 320

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Gerne bieten wir Ihnen Flüge von einem Flughafen Ihrer Wahl an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

atmosfair

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

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

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



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Für die Einreise benötigen Sie einen Reisepass, der nach Ausreise noch 6 Monate gültig ist und genügend freie Seiten für die Einträge des Visums hat (jeweils 2 freie Seiten für Bhutan 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 Jongkhar 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://nepaliport.immigration.gov.np/on-arrival/IO01>

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 Darmverstimungen. 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.neuewege.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 Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion- 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.

Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

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

Kleidung

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

Des weiteren sollte Folgendes mitgenommen werden: Hut, Regenschutz (Goretex und Fleece), lange Hosen (am besten mit Zip, um in eine kurze Hose umzuwandeln), langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Trainings-

oder Schlafanzug, dicke Socken für Klosterbesuche, Unterwäsche (u.a. warme, lange Unterhose), Waschlappen, 2 Handtücher.

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

Sandalen und leichte Schuhe für Kathmandu bzw. Delhi. Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. 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)
- Verschleißbare Plastiktaschen zum Trockenhalten der Kleidung, Schlasäcke 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 bhutanesische 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 Reisetilnehmer.

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.

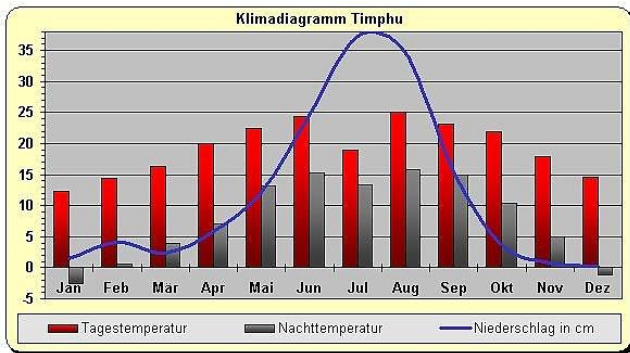
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Für den Erhalt des CSR-Siegels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

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.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.



Religion und Kultur

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

Die Staatsgründung Bhutans im 17. Jahrhundert durch Shabdrung Nawang Namgyal, den Abt eines Drukpa-Kagyü-Klosterordens in Tibet, ist eng mit dem Buddhismus verbunden. Der Bau der Klosterburgen (Dzongs) in Bhutan diente der militärischen Verteidigung gegen den rivalisierenden Gelugpa-Klosterorden, der wiederholt versuchte, seinen machtpolitischen Einfluss auf Bhutan auszudehnen. Unter König Jigme Dorje Wangchuk verloren die Drukpa-Klöster ihren Grundbesitz, den die Regierung an landlose Bauern verteilte. Finanzielle

Zuwendungen aus dem Staatshaushalt stellen die Existenz der Klöster sicher. In der Nationalversammlung sind ferner 15 Sitze für Vertreter des Klerus reserviert, die von einem buddhistischen Gremium bestimmt werden. Das spirituelle Oberhaupt des Drukpa-Kagyü-Klosterordens ist der Je Khenpo, er genießt neben dem König eine hohe Stellung im politischen System Bhutans. Neben den Drukpa sind auch die Nyingma-Tradition nach Pema Lingpa und die Drigung-Kagyü-Schule in Bhutan vertreten. Die Königsfamilie von Bhutan stammt von Pema Lingpa ab.

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

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



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 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

