Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Bhutan

Kultur- und Wanderreise: Zwischen Klöstern und Gipfeln: Nepal-Bhutan-Reise

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 9
Zusätzliches Entgelt ... 9
Wahlleistungen ... 9
Termine und Preise ... 9
Teilnehmerzahl ... 9
Reisedauer ... 9
Reiseleitung ... 9
Praktische Hinweise ... 10
Anreise / Transfers ... 10
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 10
Gesundheit und Impfungen ... 11
Mitnahmeempfehlungen ... 12
Währung / Post / Telekommunikation ... 12
Zollbestimmungen ... 13
Wissenswertes ... 13
Versicherung ... 14
Nebenkosten / Trinkgelder ... 14
Umwelt ... 14
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 15
Zeitverschiebung und Klima ... 15
Sprache und Verständigung ... 16
Religion und Kultur ... 16
Essen und Trinken ... 17
Einkaufen und Souvenirs ... 17
Besondere Verhaltensweisen ... 17
Reiseliteratur ... 19
Ihre Reisenotizen ... 21

Reisedetails

Bhutan

Kultur- und Wanderreise: Zwischen Klöstern und Gipfeln: Nepal-Bhutan-Reise

Reiseverlauf

- Zwei Länder - eine spirituelle Reise
- Domkhar Tshechu Festival im Herzen Bhutans
- Deutschsprachige Begleitung durch Shakiri Juen
- Eine Übernachtung in der Bergstille im Zeltcamp
- Möglichkeit der Verlängerung am Begnas Lake

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Ankunft in Kathmandu
Sie werden am Flughafen Kathmandu mit einer traditionellen tibetischen Khatak, dem traditionellen Begrüßungsschal, begrüßt - ein erster Vorgeschmack auf die spirituelle Atmosphäre, die Sie in den kommenden Wochen begleiten wird. Der Transfer führt Sie direkt zum unweit des Flughafens gelegenen Hotel Dolmaling, das perfekt im spirituellen Herzen Boudhanaths liegt, einem der bedeutendsten Pilgerorte des tibetischen Buddhismus. Hier haben Sie Zeit, in Ruhe anzukommen und sich von der langen Anreise zu erholen.

Am Nachmittag unternehmen Sie gemeinsam mit Shakiri einen ersten Spaziergang zur Stupa von Bodnath, wo Pilger aus aller Welt ihre Gebete darbringen und die Stimmung am frühen Abend besonders mystisch wird. Unser Hotel ist nur wenige Gehminuten von der Stupa entfernt



Vier Übernachtungen im Hotel Dolmaling, Boudhanath.



2. Tag: Swayambhunath und die Altstadt Kathmandus
Ein schöner Ausflug führt Sie zur goldenen Swayambhunath Stupa, einem der heiligsten buddhistischen Orte Nepals und nach der Sage von dem Bodhisattva Manjushri geschaffener Ursprung des Kathmandutals. Von diesem Hügeltempel überblicken Sie das weite Kathmandu-Tal, während Gebetsfahnen im Wind flattern und Pilger ihre Runden ziehen. Von dort führt Sie ein Spaziergang durch enge, steinerne Gassen hinab in die Stadt, vorbei an traditionellen Basaren, bis Sie den Kathmandu Durbar Square erreichen – das historische Herz der Stadt mit seinen Palästen und Tempeln.



3. Tag: Bhaktapur und die Abendzeremonie in Pashupatinath
Ein ganztägiger Ausflug führt Sie in die mittelalterliche Königsstadt Bhaktapur, die für ihren malerischen Durbar Square berühmt ist. Durch das prachtvolle Löwentor betreten Sie den Hauptplatz mit seinen kunstvoll geschnitzten Tempeln, der Statue von König Bhupatindra

Malla, dem Palast der 55 Fenster und der fünfstöckigen Nyatapola-Pagode, einem der höchsten Tempelbauten Nepals. Ein Spaziergang durch die engen Gassen führt Sie weiter zum lebendigen Töpferplatz, wo Handwerker noch heute mit traditionellen Techniken arbeiten und Sie einen unmittelbaren Einblick in das Alltagsleben der Stadt erhalten.

Am Nachmittag besuchen Sie den heiligen Pashupatinath-Tempel, eine der bedeutendsten Hindu-Pilgerstätten Asiens am Ufer des Bagmati-Flusses. Sie bleiben bis zum Einbruch der Dunkelheit, wenn die tägliche Aarati-Zeremonie beginnt: Brennende Öllampen werden dem Gott Pashupatinath dargebracht, begleitet von vedischen Gesängen, während sich am Flussufer Pilger und Priester versammeln. Diese Zeremonie, getragen von jahrhundertealter Tradition, vermittelt einen eindrücklichen Einblick in die gelebte Spiritualität Nepals.



4. Tag: Patan und Zeit zur freien Verfügung

Am Vormittag führt Sie ein halbtägiger Ausflug nach Patan, die Stadt der Schönheit und feinen Handwerkskunst, die für ihre kunstvoll geschnitzten Holz- und Steintempel bekannt ist. Im Zentrum liegt der Patan Durbar Square, dessen Straße vor dem ehemaligen Königspalast von der UNESCO als eine der schönsten der Welt gewürdigt wurde. Sie besuchen den steinernen Krishna-Tempel mit seinen filigranen Schnitzereien sowie das goldene Hiranya Varna Mahavihar, einen der eindrucksvollsten buddhistischen Tempel der Stadt. Ein Spaziergang durch die gepflasterten Gassen mit ihren bunten Basaren voller Gewürze und Kunsthandwerk rundet den Vormittag ab.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung – Zeit, um die Eindrücke der vergangenen Tage nachwirken zu lassen oder für eigene Entdeckungen in den verwinkelten Gassen von Bodnath. Genießen Sie es, in einem der vielen Cafés zu sitzen, dem bunten Treiben rund um die Stupa einfach nur zuzuschauen und diese besondere Atmosphäre des Ortes zu erleben.



5. Tag: Flug nach Bhutan

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer zum Flughafen und der spektakuläre Flug nach Paro längs der Himalaya Kette. Ein traditioneller bhutanischer Empfang mit herzlichem "Kuzo Zangpo La" erwartet Sie am Flughafen und fahren Sie nach Paro, das inmitten von üppigen Reisfeldern liegt; hier wird der charakteristischen und besonders schmackhaften roten bhutanischen Reis angebaut.
Anschließend beginnt Ihr erstes Programm mit der Besichtigung des imposanten Paro Dzong aus dem Jahr 1646 mit seinen wunderschönen Mandalas und Schnitzereien. Das darüber liegende Ta Dzong, einst Wachturm der Burg, beherbergt heute das Nationalmuseum mit seiner beeindruckenden Thangka-Sammlung.
Am Nachmittag erwartet Sie ein Vortrag über Bhutan von einem erfahrenen Mitglied der bhutanischen Gesellschaft, der Ihnen wertvolle Einblicke in die Kultur und Philosophie des Landes vermittelt.

Übernachtung in Paro.



6. Tag: Fahrt ins Phobjikha-Tal

Frühmorgens fahren Sie zunächst über die Hauptstadt Thimphu zum legendären Dochu La Pass auf 3.000 Meter Höhe. Bei klarer Sicht, besonders am Morgen, eröffnet sich ein atemberaubender Blick auf die gesamte Himalaya-Kette mit Bergen über sechs- und siebentausend Metern, die sich wie eine endlose Kette aufreihen. Die 108 Stupas auf der Passhöhe verleihen diesem Ort eine besonders eindrucksvolle und spirituelle Atmosphäre.
Die Weiterfahrt führt durch die dichten Wälder und engen Schluchten der Schwarzen Berge - eine landschaftlich besonders reizvolle Strecke. Mit etwas Glück entdecken Sie hoch in den Baumkronen graue Languren-Affen und verschiedene Vogelarten. Das abgelegene Phobjikha-Tal liegt fernab der "Bhutan-Hauptstraße" und ist Winterquartier der seltenen „Black-necked"-Kraniche, die in Bhutan als heilige Vögel und Symbol der Langlebigkeit verehrt werden.

Fahrtzeit ca. 5 Stunden.
Zwei Übernachtungen im stillen Tal.



7. Tag: Im Tal der heiligen Vögel

Eine entspannte und leichte Wanderung führt Sie durch das Phobjikha-Tal in die Nähe der Nistplätzen der schwarzhalsigen Kraniche und zum zentral im Tal gelegenen Gangtey-Kloster. Unterwegs begegnen Ihnen sicher einheimischen Bauern bei ihrer täglichen Arbeit, und Sie haben, wenn sich die Gelegenheit bietet, die Möglichkeit, eines der traditionellen Bauernhäuser zu besuchen und einen authentischen Einblick in das ländliche Leben Bhutans zu erhalten.
Am Abend erwartet Sie als besonderes Highlight ein traditioneller Kochkurs mit anschließendem Festmahl bei einer Landfamilie auf dem Land - eine wunderbare Gelegenheit, die bhutanische Küche kennenzulernen und mit den Gastgebern ins Gespräch zu kommen. Als weitere Möglichkeit können Sie auch ein traditionelles „Hot Stone Bath" erleben, eine bhutanische Tradition zur Entspannung und Regeneration.

Wanderzeit ca. 2-3 Stunden.



8. Tag: Bumthang - Bhutans spirituelles Herz

Am Morgen führt die Reise weiter nach Zentral-Bhutan ins legendäre Bumthang-Tal, das auch als Herzland Bhutans bekannt ist. Die vier Täler von Bumthang sind eng mit dem Leben und Wirken von Guru Rinpoche verbunden, einem der großen spirituellen Führer des Buddhismus. In der gesamten Region finden sich heilige Meditationshöhlen, besondere Wirkungsstätten und heilige Reliquien, sowie eine Vielzahl alter und prächtiger Klöster, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden. Nicht versäumen sollten Sie den Besuch des Jakar Dzong. Die Gebetshallen dieser 1549 erbauten und mehrfach restaurierten Burg sind zwar etwas versteckt im großen Gebäude, verfügen aber über sehr schöne Malereien, von denen einige etwa 500 Jahre alt sind.

Fahrzeit ca. 4-5 Stunden.
Zwei Übernachtungen in Bumthang.



9. Tag: Klosterwanderung und Domkhar Tshechu Festival

Die Teilnahme am farbenprächtigen Domkhar Tshechu Festival wird zu einem der spirituellen Höhepunkte Ihrer Reise. Dieses bedeutende Klosterfest bietet Ihnen die seltene Gelegenheit, in die lebendige Welt des bhutanischen Buddhismus einzutauchen.
Eine entspannte Wanderung bringt Sie zu den schönsten Klöstern des Tals. Das heilige Jambay Lhakhang aus dem 7. Jahrhundert gehört zu den ältesten und heiligsten Klöstern des Landes. Kurjey Lhakhang mit Padmasambhavas Meditationshöhle, in der noch heute der Abdruck des meditierenden Gurus zu sehen ist, und das kleine Tamshing-Kloster mit den ältesten erhaltenen Malereien Bhutans warten auf Sie.
Anschließend können Sie in der kleinen Käserei optional eine Verkostung von Weißbier- und Schweizer Käse erleben – eine charmante Kuriosität inmitten des Himalayas.



10. Tag: Fahrt nach Trongsa

Die morgendliche Fahrt führt westwärts nach Trongsa über den 3.400 Meter hohen Yutong La Pass. Unterwegs führt die Strecke durch mehrere Weberdörfer, wo farbenprächtige Teppiche und Schals direkt am Straßen-rand angeboten werden. Nachmittags besichtigen Sie den grandiosen Trongsa Dzong, eine der mächtigsten Klosterburgen Bhutans mit prächtigen Gebetshallen. Wenn Sie möchten, können Sie zum Ta Dzong Wehrturm hinaufsteigen und die wunderbare Aussicht auf die Burg genießen. Im Wehrturm befindet sich heute ein sehenswertes Museum über die buddhistische Kunst in Bhutan.

Fahrzeit ca. 3 Stunden
Übernachtung in Trongsa.



11. Tag: Über die Schwarzen Berge nach Punakha

Die Fahrt führt durch spektakuläre Gebirgswälder ins Punakha-Tal. Eine leichte Wanderung bringt Sie durch Dörfer und Reisfelder zum Chimi Lhakhang. Der Tempel ist Lama Drukpa Kunley gewidmet, der auch „Verrückter Heiiliger" bekannt wurde - ein exzentrischer Mönch, der konventionelle religiöse Normen herausforderte. Viele junge bhutanische Paare bringen hier Opfergaben dar, damit ihr Kinderwunsch erhört wird.
Am Nachmittag besuchen Sie den imposanten Punakha Dzong aus dem 17. Jahrhundert. Dieser Dzong liegt malerisch auf einer Insel am Zusammenfluss zweier Flüsse und ist die einzige Burg in Bhutan, die im Tal und nicht auf einem dominanten Hügel erbaut wurde. Eine Reihe kleinerer und größerer Gebetshallen durchzieht das gesamte Gebäude.

Fahrzeit ca. 2-3 Stunden
Wanderung ca. 1 Stunde
Zwei Übernachtungen in Punakha.



12. Tag: Im Punakha-Tal

Eine lohnende Wanderung führt durch Reisfelder bergauf zum Khamsum Yulley Chorten, der hoch über dem Tal thront und über vier Stockwerke begangen werden kann. Dieser außergewöhnlich schöne Tempel wurde im Auftrag der Königinmutter erbaut, um den Segen der

Götter auf ihren Sohn zu lenken. Von hier oben schweift der Blick weit über das grüne Tal.

Ein wunderschöner Kraftort ist das hoch über dem Tal gelegene Nonnenkloster Sangchhen Dorji Lhuendrup.. Von hier öffnen sich die Blicke nach Norden, in den Süden und zurück bis zum Dochu La Pass. Der weiße Chorten des Klosters ist ein wunderschöner Ort für eine stille Meditation. Falls es das Programm erlaubt, nehmen Sie am Abendgebet der Nonnen teil – ein ruhiger, berührender Moment am Ende des Tages.

Wanderzeit ca. 2 Stunden.



13. Tag: Dochu La Pass und Thimphu
Frühmorgens fahren Sie zum Dochu La Pass mit spektakulärem Himalaya-Panorama und den 108 Stupas. Vom Pass aus können Sie auf einer wunderschönen Route durch Rhododendronwälder etwa 1,5 Stunden (einfacher Weg) zum Kloster Lungchuzekha auf 3.550 Meter aufsteigen. Waren die Ausblicke vom Dochu La Pass bereits atemberaubend, so ist das Panorama hier oben spektakulär. Fast ganz Bhutan liegt vor Ihnen. In einer kleinen Zeremonie schmücken Sie diesen besonderen Ort mit Gebetsfahnen, bevor Sie nach Thimphu weiterfahren. Obwohl die Hauptstadt sehr schnell wächst, wird streng auf einen traditionellen Baustil geachtet. Daher hat Thimphu ein typisch bhutanisches Aussehen, das nicht wie an vielen Orten der Welt durch moderne Architektur des schnellen Bauens getrübt wird.

Oberhalb der Stadt thront der 52 m hohe Buddha Dordenma, eine der größten Buddhastatuen des Himalaya, mit wunderbarem Blick ins Thimphu Tal. Die Anlage ist noch immer nicht ganz fertig gestellt, trotzdem absolut sehenswert. Im Innern der Statue befinden sich mehrere kleine Tempel und abertausende kleiner Buddhafiguren.

Nicht versäumen sollten Sie den National Memorial Chorten und den Trashi Chhoe Dzong, die imposante Klosterburg und Sitz der Regierung und der obersten Mönchsverwaltung.

Fahrzeit ca. 2 Stunden.
Übernachtung in Thimphu.



14. Tag: Weiterfahrt nach Paro
Auf Bhutans besten Straßen fahren Sie nach dem Frühstück nach Paro.

In Paro besuchen Sie den Jangtsa Dumtseg Lhakhang, einer der ungewöhnlichsten Tempel Bhutans. Der im 15. Jahrhundert erbaute Stupa-Tempel ist als Mandala konzipiert: Drei Stockwerke symbolisieren Hölle, Erde und Himmel und beherbergen eine außergewöhnliche Sammlung buddhistischer Malereien und Ikonographie. Im Anschluss besuchen Sie den Kyichu Lhakhang, einen der ältesten Tempel Bhutans und langjähriges Heimatkloster des bedeutenden Lehrers Dilgo Khyentse Rinpoche.

Am Nachmittag lernen Sie mehr über Gho und Kira, die nationale Tracht Bhutans – und haben die Möglichkeit, sie selbst anzuprobieren. Ein heiterer, persönlicher Moment, der die Verbindung zur Kultur auf ganz unmittelbare Weise herstellt.

Fahrzeit ca. 1,5 Stunde.
Übernachtung in Paro.



15. Tag: Bumdra Trek - zu den Bergklöstern
Das Tiger's Nest Kloster, Taktsang Gompa, ist ein Höhepunkt jeder Bhutan-Reise und normalerweise durch eine leichte halbtägige Wanderung erreichbar. Nur wenige Besucher wandern jedoch in die Bergwälder oberhalb von Taktsang und besuchen die vielen schönen Klöster und heiligen Plätze rund um Taktsang. Auf dieser besonderen Route verbringen Sie eine Nacht in einem permanent installierten Zeltlager mit stationären Zelten, die mit guten Betten und Decken ausgestattet sind. Die Atmosphäre und Ruhe auf dem Berg ist wirklich einzigartig und einer der echten Höhepunkte dieser Reise.

Vor dem Sang Choekor Buddhist College auf 2.800 Metern warten Ihre Guides mit der Ausrüstung und den Ponys auf Sie. Nach den ersten zwei Stunden recht steilen Aufstiegs durch Bergwälder erreichen Sie eine mit Gebetsfahnen geschmückte Lichtung mit weiten Ausblicken über die beiden Täler von Paro und Do Chhu. Hoch über Ihnen liegt das Chhoe Tse Lhakhang, das Sie nach weiteren 60 bis 90 Minuten erreichen. Von hier schweift der Blick von Paro zu den Eisriesen der Himalaya-Kette. Nach einer weiteren Stunde durch uralte Bergwälder erreichen Sie Ihren Rastplatz bei den zahlreichen Chortens und Gebetsfahnen unterhalb des Bumdra-Klosters auf 3.700 Metern. Obwohl die Ausblicke von hier oben bereits atemberaubend sind, empfehlen wir nach dem Mittagessen einen weiteren Aufstieg zum nördlichen Berggipfel mit Panoramablick, bevor das Küchenteam Sie im Lager mit einem traditionellen Abendessen erwartet.

Wanderzeit ca. 4 Stunden zum Camp.
Optionale Wanderung zum Berggipfel ca. 2-3 Stunden
Übernachtung im fest installierten Zeltcamp.



16. Tag: Tiger's Nest - das berühmteste Kloster
Nach einem kräftigen Frühstück führt die Wanderung durch die Wälder zum weltberühmten Taktsang-Kloster, dem Tiger's Nest. Zunächst hängen Sie in einem kleinen Ritual eigene Gebetsfahnen auf und bitten um den Erfolg Ihrer Trekkingtour. Der schmale Mönchspfad führt Sie bergab, bis durch die Baumwipfel die Dächer des Zangto Pelri Lhakhang sichtbar werden. Dieses hoch über dem Taktsang-Kloster gelegene Heiligtum bietet außergewöhnliche Ausblicke auf Bhutans bekanntestes Kloster. Nach einer weiteren Stunde erreichen Sie schließlich das legendäre Taktsang selbst, wo seit Jahrhunderten die größten spirituellen Meister des Himalaya meditierten und das Gegenstand unzähliger Legenden ist.

Am Nachmittag erwartet Sie nach der Wanderung ein Hot Stone Bath – eine traditionelle bhutanische Form der Entspannung, bei der erhitzte Flusssteine das Wasser erwärmen. Eine wohltuende Einkehr nach einem der eindrucksvollsten Tage der Reise.

Wanderzeit ca. 3 Stunden, dann ca. 1,5 Stunden Abstieg ins Tal.
Letzte Übernachtung im Hotel in Paro.



17. Tag: Rückflug nach Kathmandu
Nach Ihrer Ankunft in Kathmandu bringt Sie der Transfer zum Hotel Dolmaling. Nutzen Sie die Zeit für letzte Einkäufe in den bunten Basaren oder erleben Sie nochmal die Atmosphäre am Bodnath Stupa.
Am Abend lassen Sie die Reise bei einem festlichen Abschiedsessen gemeinsam ausklingen.

Übernachtung im Hotel Dolmaling, Kathmandu.



18. Tag: Abreise
Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer zum Flughafen für den Heimflug oder eine optionale Verlängerung am idyllischen Begnas Lake.

Enthaltene Leistungen

Flüge Kathmandu - Paro - Kathmandu in der Economy Class · erforderliche Transfers · Übernachtung in geteilten Doppelzimmer im Hotel Dolmaling in Kathmandu bzw. in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Bhutan, im Zeltcamp beim Trekking · Frühstück in Kathmandu · Vollpension in Bhutan · Programm laut Reiseverlauf - Änderungen vorbehalten · Eintrittsgelder · Deutsch bzw. Englisch sprechende bhutanische bzw. nepalesische Reiseleitung ·
Reisebegleitung durch Shakiri Juen · Erforderliche Permits, Visum für Bhutan ·
NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

- Gebühren für das Visum für Nepal
- Versicherung
- Trinkgelder
- Getränke
- weitere Mahlzeiten
- Fotogebühren
- alle weiteren, hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Aufpreis für Einzelzimmer € 690
- Rail & Fly-Ticket 2. Klasse (je nach Fluggesellschaft können unterschiedliche Entgelte anfallen)
- Flüge nach Kathmandu ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl(Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Verlängerungswoche im Begnas Lake Resort (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7BTS1301	08.04.27	25.04.27	€ 6.490

Wenn Sie ein geteiltes Doppelzimmer gebucht haben, bemühen wir uns, eine passende ZimmerpartnerIn für Sie zu finden. Sollte sich bis zum Versand der Reiseunterlagen (etwa zwei Wochen vor Reisebeginn) keine Gegenbuchung ergeben, wird der Einzelzimmeraufpreis berechnet.

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 18

Reisedauer

18 Tage

Reiseleitung

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

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Zielflughafen für Ihre Reise ist Kathmandu (KTM), dem internationalen Flughafen Nepals. Gerne buchen wir für Sie einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft ab Ihrem Wunschflughafen. Nach Bhutan fliegen Sie mit Drukair oder Bhutan Airlines von Kathmandu nach Paro (PBH), dem einzigen internationalen Flughafen Bhutans. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



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 bzw. Nepal, 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 Jonkhar in den Pass gestempelt. Zur Beantragung des Visums benötigen wir eine Farbkopie Ihres Reisepasses, am besten eingescannt per Mail, oder als Farbkopie per Post.

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

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/1001

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:
Für Bhutan: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/BhutanSicherheit.html

Für Nepal: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.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 Malariaprophylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es oder vergessen Sie es!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten sind. So können Sie Durchfälle und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Bhutan bietet eine Fülle an vegetarischen Köstlichkeiten, die gekocht sehr empfehlenswert sind.

Wichtige Medikamente

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

Für Trekkingtouren in die hohen Lagen des Himalya (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 Kathmandui. 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. Für die Wanderungen empfiehlt sich auch die Mitnahme von Teleskop-Wanderstöcken.

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.



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.

Die Landeswährung in Nepal ist die nepalesische Rupie (Rs). Sie ist gegliedert in Paise. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig vorher in USD zu wechseln. Lassen Sie sich kleine Scheine geben, da diese oft gebraucht werden. In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC / Maestro-Karte oder Kreditkarte erhalten kann. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Post

Die Post in Bhutan und Nepal sind sehr langsam. Sendungen nach Europa brauchen ca. 7-10 Tage.

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: 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

Die Ländervorwahl von Nepal ist 00977. Von Kathmandu aus können Sie gut und über Internet sehr günstig internationale Telefongespräche führen. In entlegenen Gebieten ist es oft schwierig und teuer Telefonverbindungen ins Ausland herzustellen.
Die Vorwahl von Nepal nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.



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 Beschlagnahmung der Geräte sowie zu Geldstrafen kommen.

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarierter Devisenbeträge ist strafbar.

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

Wissenswertes

Strom

In Bhutan beträgt die Stromspannung 220 Volt. Es handelt sich um dreipolige Steckdosen. Meist funktionieren jedoch auch europäische Flachstecker. Nehmen Sie ggf. einen Adapter mit; im Bedarfsfall können eventuell auch an der Rezeption Universalstecker ausgeliehen werden.

Die Stromversorgung in Nepal ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Bitte beachten Sie, dass es in Nepal täglich zu Stromausfällen kommt. Daher empfehlen wir generell die Mitnahme einer Taschenlampe. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

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 Bhutan ist in den Innenräumen der Klöster das Fotografieren meist nicht erlaubt. Klosterfestivals sind ein ideales Fotomotiv. Da es sich jedoch um für Bhutaner sehr wichtige religiöse Zeremonien handelt, bitten wir Sie, hier besonders rücksichtsvoll vorzugehen. Bitte fragen Sie hier Ihren Reiseleiter um Rat. Eine Tempelspende von einigen Rs. wird i.d.R. erwartet.

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



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktritts-kosten-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

In Bhutan begleiten Ihr Guide und der Fahrer Sie während der gesamten 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 Gruppenreise einen Betrag von ca. € 100 – € 120 für Ihren bhutanischen Guide und etwas mehr als die Hälfte davon separat für den Fahrer. Bei einer zweiwöchigen Individualreise empfehlen wir einen Betrag von insgesamt ca. € 140 - 170 für den Guide und etwas mehr als die Hälfte entsprechend für den Fahrer.
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.

Die Nebenkosten sind in Nepal gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien niedrig und die Leute freuen sich über einen zusätzlichen Verdienst. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht, in den Restaurants in Kathmandu ca. 10 %. Persönliche Reiseleiter und Fahrer, die wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste. Rechnen Sie hier je nach Zufriedenheit mit ca. € 5/Tag.
Achtung: Während der Trekkingtour können Getränke in den Lodges teilweise recht teuer sein, da alle Flaschen hinaufgetragen werden müssen.

In den Klöstern ist es üblich, sich mit einer Spende zu bedanken, ca. 100 Rupien pro Besuch. Bitte spenden Sie 500 bis 1000 Rupien bei persönlichen Audienzen mit hohen Lamas oder dem tibetischen Arzt, der kein Honorar verrechnet.

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

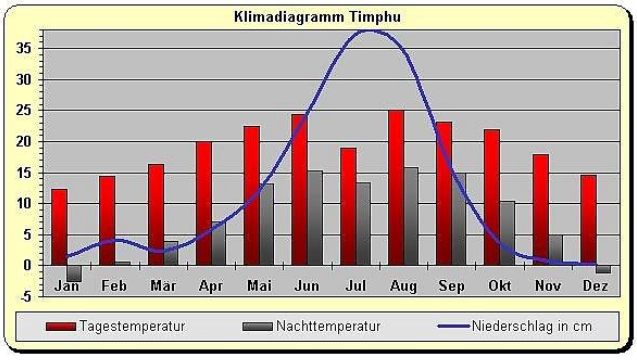
Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bhutan beträgt im Sommer +4 und im Winter +5 Stunden.

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Nepal beträgt im Sommer +3,75 und im Winter +4,75 Stunden.

Im Süden von Bhutan 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

Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es in Nepal nicht. Das Wetter ist geprägt vom Monsun, der vom Golf von Bengalen her kommend, die Hauptniederschläge bringt. Nach dem Hauptmonsun sind auch die Jahres-zeiten benannt. So spricht man in den Monaten März bis Mai vom Vormonsun, von Anfang Juni, wenn die Hauptniederschläge des Jahres einsetzen, bis Mitte September, vom Monsun und anschließend vom Nachmonsun. Der Vormonsun wird gekennzeichnet von warmen bis heißen Tagen mit wenig Niederschlag. Am Nachmittag setzt oft Quellbewölkung ein und einzelne Gewitter sorgen in den frühen Abendstunden für erfrischende Abkühlung. Die Temperaturen sind selbst in der Höhe noch angenehm und vor Anfang Juni ist auch mit stabilem Wetter zu rechnen. Die Sichtverhältnisse sind nicht ganz so klar wie im Nachmonsun, jedoch findet man im Vormonsun die gesamten Rhododendron- und Magnolienwälder in voller Blüte. Während des Sommermonsuns (Juni bis September) herrscht ein feuchtes Klima und es können heftige Regenschauer und Gewitter auftreten.
Der Nachmonsun bringt Tage von unglaublicher Klarheit, die die Größe der Berge noch beeindruckender wirken lassen. In den Bergen ist jetzt die beste Zeit zum Trekking. Allerdings muss man sich auf etwas niedrigere Temperaturen einstellen. Oberhalb von 4.000 m fallen die Temperaturen nachts auch mal unter -10 Grad. Niederschläge zu dieser Zeit sind zwar selten, jedoch nicht ganz ausgeschlossen.
Dies ist die klassische Einteilung des Klimas in Nepal. Jedoch ergeben sich aufgrund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Abweichungen, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann. Generell kann man sagen, dass Bergsicht in den Monaten von Oktober / Novem-

ber bis Februar / März möglich ist. Aber der Klimawandel und die Luftverschmutzung können die klare Sicht beeinträchtigen.
Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.iten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.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.

Die offizielle Landessprache Nepals ist Nepali. Sie stammt vom altindischen Sanskrit ab, der sogenannten "Sprache der Götter". Nepali ist sehr eng verwandt mit den nordindischen Sprachen wie Hindi oder Bengali. Auf den gängigen Touristenpfaden kommt man gut mit Englisch aus, außerhalb helfen nur ein guter Sprach-führer und viel Geduld.



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.

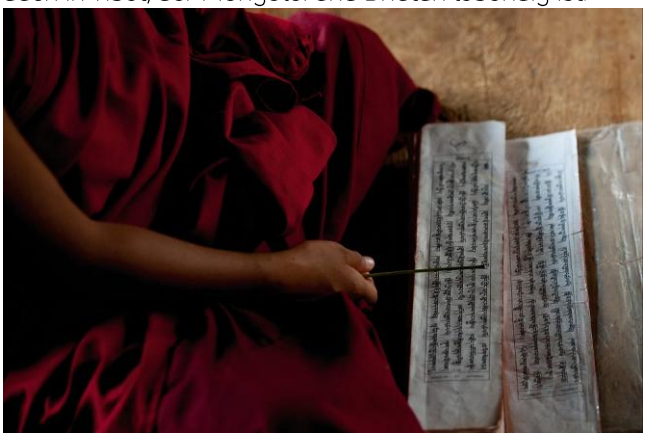
Die Staatsgründung Bhutans im 17. Jahrhundert durch Shabdrung Nawang Namyal, den Abt eines Drukpa-Kagyü-Klosterordens in Tibet, ist eng mit dem Buddhismus verbunden. Der Bau der Klosterburgen (Dzongs) in Bhutan diente der militärischen Verteidigung gegen den rivalisierenden Gelugpa-Klosterorden, der 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 https://www.bhutan-reise.com/bhutan/Festivals+in+Bhutan/

Rund 80 % der Bevölkerung Nepals sind Angehörige des Hinduismus. Nepal ist das einzige Land, in dem der Hinduismus die Staatsreligion ist. Weiterhin sind rund 15 % der Bevölkerung als Buddhisten ausgewiesen (insbesondere auch im Königreich Mustang). Andere Religionen und Glaubensrichtungen werden ebenfalls toleriert.

Für Buddhisten besteht ein großer Unterschied zwischen Buddhismus und Hinduismus. Buddhismus ist kein Götterglaube, sondern die Lehre des Buddha. Buddha lehrt Methoden, um Erleuchtung zu erlangen, genannt Dharma. Der Mahayana Buddhismus lehrt Methoden, um Erleuchtung für sich und alle Lebewesen zu erlangen. Aus der Sicht des Buddhismus kann nur Erleuchtung erlangt werden, indem man das heilige Dharma praktiziert.

Für Hindus werden die Buddhas und die erleuchteten Meditationsgottheiten des Vajrayana einfach in die eigene große Götterwelt integriert und religiöse Nepalesen glauben alle auch an Buddha. Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddhas (Weltentsagungslehre des Theravada- oder Hinayana-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in Tibet, der Mongolei und Bhutan lebendig ist.



Essen und Trinken

In Bhutan ist Reis 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 gebrautes Weizenbier (Panda Beer), Käse nach Schweizer Art und leckere Kuchen und Süßgebäck.

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an Speisen und Getränken. Viele Restaurants haben sich in den letzten Jahren auf den Geschmack der Besucher eingestellt und bieten daher westliche Küche an. Die Qualität und Sauberkeit ist in den gängigen Restaurants sehr gut.
Traditionelle nepalesische Küche ist leicht zu erhalten, da in den einfachen nepalesischen Restaurants fast ausschließlich das schon legendäre Standardgericht Dal Bhat angeboten wird: Reis, Linsen und Gemüse. Dieses Gericht wird in Nepal zu jeder Tageszeit serviert. Es kann bei Bedarf und Wohlstand auch mit Zugaben wie etwa Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Eiern und scharfen Soßen ergänzt werden. Eine weitere Spezialität der Küche in Nepal sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung). In den Restaurants werden westliche Getränke, wie Softdrinks oder Bier angeboten. Tee, in Form von grünem Tee, Buttertee oder Milchtee (Chai) ist jedoch das Nationalgetränk.

Einkaufen und Souvenirs

In Bhutan haben fast alle Geschäfte täglich außer dienstags von 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.

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirhungrige. Überall im Land werden Ihnen Souvenirs angeboten und Handeln ist wichtig. Gut einkaufen können Sie in Kathmandu im Bereich der New Road-Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei der Stupa von Bodnath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten Tibetermarkt. In Kathmandu bekommen Sie u.a.: tibetische Teppiche, Silberwaren, Silberschmuck, Kleidung aus Baumwolle, Wollpullover, Reispapierdrucke, Bronzestatuen, Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen), Seidenstoffe, Khukurimesser, Masken aus Pappmache, Decken aus Yakwolle, Kupferarbeiten, Dharmagegenstände, Buddhastatuen, Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekkingläden haben aber auch an Samstagen auf.

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.

In Nepal besitzen heilige Kühe einen religiösen Status, so dass sie tun und lassen können was sie wollen. Bitte niemals eine Kuh schlagen, denn es stehen Strafen auf diese Tat. Das Betreten von Tempelanlagen ist oft nur ohne Schuhe gestattet. Wenige Tempel sind für Nicht-Hindus gänzlich gesperrt.

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 oder Nepalesen 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.

Auch in Nepal sollen Sie trotz der Hitze den Körper immer bedecken. Frauen sollten lange Hosen oder Röcke tragen. Männern ist es nicht gestattet, mit freiem Oberkörper umher zu laufen!

Eine Begrüßung vollzieht man nicht per Handschlag, sondern legt beide Handflächen gegeneinander und hält sie so vor das Gesicht.

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält. In Asien gibt man bei der Begrüßung von Meistern nicht die Hand, sondern verbeugt sich.
Sie werden oft an Tschörten vorbeikommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Tschörten, wie auch Mani Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht und Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung. Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden.
Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.



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 Bergwelt des Himalaja.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051361

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

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

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

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

Weitere Literatur

.

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin. (Broschüre)

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



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

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

@neuewegereisen
www.neuewege.com