Neue Wege
Bewusst Reisen



Detailprogramm

Tibet

Highlightreise Tibet: Von Lhasa zum heiligen Berg Kailash, inkl Kailash Umrundung

Inhalt

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

Reisedetails

Tibet
Highlightreise Tibet: Von Lhasa zum heiligen Berg Kailash, inkl Kailash Umrundung

Reiseverlauf

- Kailash: 3 Tage heilige Umwanderung
- Geführte Tibetreise mit Shakiri
- Lhasa: Potala & Jokhang-Tempel erleben

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Ankunft im Kathmandu-Tal
Ankunft in Kathmandu und Transfer zum Hotel. Am frühen Abend unternehmen Sie eine erste Erkundungstour zur Boudhanath Stupa ganz in der Nähe Ihres Hotels.

Übernachtung im Mittelklasse-Hotel in Kathmandu mit Frühstück.

2. Tag: Heilige Stätten Kathmandus
Buddhistische und hinduistische Kraftorte: Ausflug zum Pashupatinath-Tempelkomplex, dem wichtigsten Shiva-Heiligtum der Himalaya-Region, wo Sie den berühmten Sadhus begegnen.
Vormittags Besichtigung der mittelalterlichen Altstadt mit dem berühmten Durbar Square (UNESCO-Weltkulturerbe) und des Kumari-Palasts (Stippvisite bei der lebenden Göttin Kathmandus).

Übernachtung im Hotel in Kathmandu mit Frühstück.



3. Tag: Königsstädte und Vorbereitung, Kulturschätze und letzte Besorgungen
Der Jahrhunderte alte Stufenweg führt Sie zusammen mit Pilgern hinauf zum Swayambhu Stupa und gewährt Ihnen bei guter Sicht den ersten Blick auf die Himalaya-Gipfel. Im Anschluss besichtigen Sie die alte Königsstadt Patan; der Nachmittag steht für letzte Vorbereitungen zur Tibet-Reise zur Verfügung. Im Touristenviertel Thamel können fehlende Ausrüstungsgegenstände gekauft oder gemietet werden.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu mit Frühstück.



4. Tag: Flug über den Himalaya nach Lhasa
Spektakuläre Ankunft im Land der Schneeberge, Transfer zum Flughafen und 70-minütiger Flug nach Lhasa. Bei klarer Sict öffnen sich Ihnen herrliche Ausblicke auf die höchsten Berge der Welt. Auf dem Weg zum Hotel Besuch des Klosters Drolma Lhakhang in Netang, gewidmet der Göttin Tara.

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

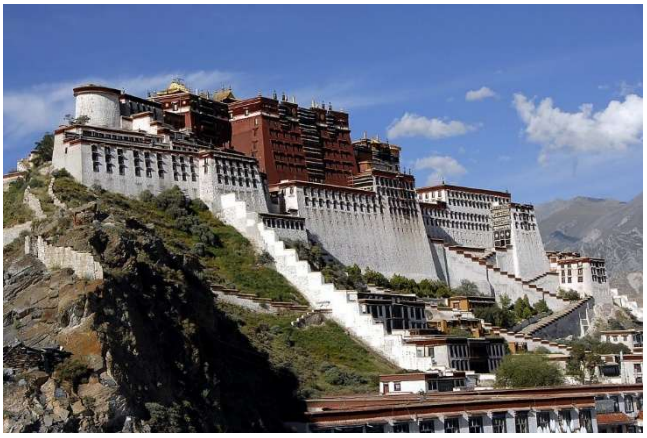


5. Tag: Tibets heiligster Tempel: Jokhang und Barkor
Besuch des Jokhang, der heiligsten Stätte Tibets mit dem legendären Jowo Shakyamuni. Teilnahme am rituellen Barkor-Rundgang durch die verwinkelten Gassen der Altstadt. Nachmittags Besuch der Klosteruniversität Sera mit den dramatischen Disputationen der Mönche.

Übernachtung im Hotel in Lhasa mit Vollpension.

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

Übernachtung im Hotel in Lhasa mit Vollpension.



7. Tag: Zum türkisen Skorpion-See
Landschaftlich reizvolle Fahrt nach Gyantse mit verschiedenen Stopps, z.B. am Yarlung T sango / Brahmaputra Fluss oder am Khampa La Pass (4.794m) mit Rundblick auf den türkis glänzenden Yamdrok-See.

Besuch des Klosters Samting, in der eine Frau als oberster Lama fungiert. Weitere Natur-Stopps sind am Meme See und am Karo La Pass (5.036 m). Der Pass besticht mit einem tollen Blick auf den Gletscher des 7.206 m hohen Noijinkangsang.

Fahrstrecke etwa 270 km, ca 8 Stunden.



8. Tag: Berg des Glücks in Shigatse
Besuch der berühmten Gyantse-Sehenswürdigkeiten: Kumbum -Stupa und Pelkhor-Chöde-Kloster mit den schönsten Kunstdarstellungen Tibets und Spaziergang durch die Altstadt, Blick auf die Festung von Gyantse und Besuch einer Weberei.

Weiterfahrt nach Shigatse und Besichtigung von Tashilhunpo, der großartigen Klosteranlage des Panchen Lama mit der 26 Meter hohen vergoldeten Maitreya-Statue. Hunderte tibetischer Pilger umrunden täglich die heilige Stätte. Besuch des Markts von Shigatse, wo religiöse Waren angeboten werden.

Übernachtung im Hotel in Shigatse mit Vollpension.



9. Tag: Land der Sakya-Schule
Durch die endlos weiten Ebenen Westtibets mit zahlreichen Natur-Stopps wie z.B. am Yarlung Tsangpo /

Brahmaputra führt Ihre Reise vorbei an Seen und über Pässe bis in den kleinen Ort Saga.

Fahrstrecke ca 8 Stunden.
Übernachtung im Hotel in Saga mit Vollpension.



10. Tag: Erster Blick auf den Kailash
Fahrt entlang des Tsangpo-Flusses über den 5.100m hohen Mayum-La-Pass zum heiligen Manasarovar-See. Im Süden liegen das Annapurna- und das Dhaulagiri-massiv und erstmals öffnen sich Blicke auf die majestätische Gipfelpyramide des Mount Kailash.

Übernachtung an der Südseite des Kailash im Hotel in Darchen, mit Vollpension

11. Tag: Ausflug zum Manasarovar See
von Darchen Ausflug zum heiligen Manasarovar See, Besichtigung des Seralung Klosters am See. Bei schönem Wetter stimmen Sie sich mit einer Meditation und einem kleinen Ritual am See auf die Kora am kommenden Tag ein.

Bei einer kleinen Wanderung steigen Sie hinauf zum Chiu Gompa Kloster. Die Blicke schweifen weit über den Manasarovar See. Den Besuch am See beenden Sie - falls möglich - mit einer kleinen Wanderung entlang des Seeufers.

Übernachtung im Hotel in Darchen mit Vollpension.



12. Tag: Beginn der heiligen Kora
Beginn der 51 Kilometer langen Umwanderung des heiligen Berges.

Wanderung im eigenen Rhythmus durch das westliche Tal, das mit Padmasambhava verbunden wird, mit eindrucksvollen Bildern auf den heiligen Kailash.

Übernachtung im einfachen Gästehaus (Vollpension) der Dirapuk Gompa auf 4.900m Höhe mit phantastischem Ausblick auf die Nordseite des Kailash.
Wanderung ca. 20 km, 200m Anstieg, Gehzeit ca. 6 Stunden.



13. Tag: Höhepunkt am Dolma-La-Pass - Überquerung des spirituellen Gipfels
Am anstrengendsten Tag der Pilgerschaft steigen wir auf zum Dolma-La-Pass (5.630m) - physischer und spiritueller Höhepunkt der Kora – wo tausende bunte Gebetsfahnen im Wind wehen. Der heilige Gauri-Kund-See, und eine herrliche Strecke mit zahlreichen Murmeltieren lassen diesen Wandertag ausklingen.

Übernachtung im einfachen Gästehaus nahe Zutrulphuk Gompa mit Vollpension.

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

14. Tag: Vollendung der Kora

Besuch der Meditationshöhle des tibetischen Einsiedlers und Heiligen Milarepa. Die Strecke führt aus dem Westtal vorbei an Niederwerfungsplätzen und Buddha-Fußabdrücken zurück nach Darchen.

Übernachtung im Darchen mit Vollpension.
Wanderung ca. 14 km, 150m Abstieg, Gehzeit ca. 3-4 Stunden.

15. Tag: Durch endlose Weiten - Rückfahrt parallel zum Himalaya

Rückfahrt parallel zu den höchsten Bergen des Himalaya durch die weite, hochalpine Landschaft Westtibets in Richtung Saga. Die Strecke verläuft durch ein beeindruckendes Hochplateau auf rund 4.500 Metern Höhe und vermittelt ein starkes Gefühl von Weite, Stille und Abgeschiedenheit. Auf der Fahrt bleibt Zeit für einige Naturstopps in der teils wüstenartigen Landschaft.

Übernachtung im Hotel in Sage, mit Vollpension.

16. Tag: Über den Peigu Tso See nach Tingri

Weiterfahrt über den Peigu Tso See im Qomolangma National Nature Reserve. Im Süden erhebt sich mächtig der Shishapangma (8.027 m) aus der tibetischen Hochebene. Weiter Richtung Tingri eröffnet sich im Süden das einmalige Panorama auf die Nordflanke des Qomolangma (Mount Everest) und des Cho Oyu (8.188 m).

Übernachtung im Hotel in Tingri, mit Vollpension.



17. Tag: Zum höchsten Berg der Welt

Weiter geht es nach Shekar, wo Sie in Richtung Rongbuk Tal und hin zum Mt. Everest abbiegen. Noch vor dem Kloster Rongbuk (4.950 m) wechseln Sie auf umweltfreundliche Elektrobusse und fahren bis ins Everest Base Camp. Bei klarer Sicht leuchtet der Mt. Everest rot im Abendlicht.

Übernachtung im Everest Base Camp (5..000 m) mit Vollpension, wenn möglich in kleinen Zimmern in einem gemeinsamen Häuschen.

18. Tag: Everest Base Camp bei Sonnenaufgang

Morgendlicher Besuch des Klosters Rongbuk, dem höchstgelegenen Kloster der Welt. Falls möglich, nehmen Sie an der morgendlichen Rezitation der Mönche teil

Zurück in Old Tingri (4.400 m), unternehmen Sie eine kleine Wanderung zu den Ruinen der alten Festung und zu einem modernen Tempel oberhalb des Ortes.

Übernachtung im Hotel in Tingri, mit Vollpension.



19. Tag: Fahrt Richtung Grenze

Von Tingri aus windet sich der "Friendship Highway" über die Pässe Lalung La und Tong La auf über 5.000 m. Von hier aus bietet sich ein letztes überwältigendes Panorama auf Shishapangma und Cho Oyu.

Hinter den Pässen ändert sich die Szenerie spürbar: karge Hochebenen gehen über in schmale Täler, die Luft wird feuchter und das Klima milder. Bei Nyalam ((3.750 m) zeigen sich erste grüne Vegetationsansätze.

Hier liegt ein "letztes" Highlight Ihrer Reise durch Tibet. Die berühmte Milarepa Höhle ist eine der heiligsten Orte Tibets. Der Kreis schließt sich, von Milarepas Höhle am Kailash zu Milarepas Meditationshöhle bei Nyalam.

Übernachtung im Hotel in Nyalam, mit Vollpension.

Fahrstrecke ca. 5 Stunden

20. Tag: Abschied von Tibet
Hinter Nyalam führen unzählige Kurven in Bothe Koshi Tal zum Grenzübergang nach Zhangmu. Ein Abschied von Tibet ist auch ein Abschied von den guten Straßen. Auf dem holprigen Araniko Highway erreichen Sie schließlich Kathmandu.

Am Abend gemeinsames Abschiedsdinner mit dem Begleitteam.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu mit Frühstück und Abendessen.
Fahrzeit ca. 10 Stunden



21. Tag: Letzte Einkäufe in Kathmandu
Der letzte Tag steht zur freien Verfügung für Einkäufe in den Märkten Kathmandus.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu mit Frühstück.

22. Tag: Heimreise
Im Laufe des Tages treten Sie Ihre Heimreise an.

Enthaltene Leistungen

Flug Kathmandu – Lhasa in der Economy Class · erforderliche Transfers · Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu, Lhasa, Gyantse und Shigatse · einfache Hotels und Gästehäuser im ländlichen Tibet · Frühstück in Kathmandu, Vollpension in Tibet · Abschiedsdinner in Kathmandu · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · Reiseleitung durch Mag. Phil. Shakiri Juen (für den Termin am 03.07.) bzw. durch einen einheimischen, Deutsch sprechenden Reiseleiter (für den Termin am 11.09.) · zusätzlich in Tibet englisch sprechender einheimischer Reiseleiter · Eintrittsgelder · Permits · Reisekranken- und Rückholversicherung · NEUE WEGE-Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

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

Wahlleistungen

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

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7CXG0401	01.07.27	22.07.27	€ 5.690

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

Diese Reise ist auch als Individualreise ab 2 Personen buchbar.

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 14

Reisedauer

22 Tage

Reiseleitung

Johanna Shakiri Juen
Ich bin Indienliebhaberin seit meiner Kindheit, Lehrerin für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. Ich habe Indologie, Tibetologie und Buddhismuskunde studiert und die Sprachen Sanskrit, Vedisch, Pali und Tibetisch

erlernt. Als Indien- und Buddhismus-Expertin unterrichte ich und leite zahlreiche Lehrgänge in Österreich.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

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



sonstiges / Wohnen / Genießen

In Kathmandu:
In Kathmandu übernachten Sie voraussichtlich im Hotel Vajra (in der Nähe des Swayambhu Stupa) oder im Hotel Lotus Gems (in der Nähe der Bodnath Stupa). Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern mit Bad oder Dusche/WC und Halbpension. Der Standard entspricht einem 3-Sterne-Hotel.

In Lhasa und Zentraltibet :
Ihr Hotel in Lhasa liegt in der Innenstadt von Lhasa, sodass Sie den Jokhang-Tempel zu Fuß erreichen können. Während der Überlandfahrt übernachten Sie in landestypischen Hotels der Mittelklasse.

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

Verpflegung in Tibet und während des Trekkings:
Außerhalb von Kathmandu ist Vollpension inklusive. In Westtibet gibt es unterwegs nur sehr wenig Essbares zu kaufen. Für Snacks unterwegs Reiseproviant (Nüsse, Dörrfrüchte, Energieriegel, etc.) mitnehmen.

Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer gebucht werden. Der Einzelzimmeraufpreis bezieht sich auf Kathmandu. In den einfachen tibetischen Gästehäusern kann kein Einzelzimmer gewährleistet werden. Wenn kein geeigneter Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

NEPAL VISUM

Mit dem neuen E-Visum und Online-Verfahren der nepalesischen Einwanderungsbehörde können Sie Ihr Visum für Kathmandu, Tribhuvan International Airport (TIA) komplett vorab beantragen, bezahlen und per E-Mail erhalten

Ablauf des Online-Antrags
- Portal aufrufen: Gehen Sie auf das offizielle Einwanderungsportal
https://nepaliport-new.immigration.gov.np/eta-visa-processing/application bzw. https://nepaliport.immigration.gov.np/

- Formular ausfüllen: Geben Sie Ihre persönlichen Daten, Passinformationen (Reisepass muss noch mindestens 6 Monate gültig sein) und Ihre Reisedaten an.

- Dokumente hochladen: Laden Sie einen Scan der Pass-Datenseite sowie ein aktuelles digitales Passfoto (weißer Hintergrund) hoch.

- Online bezahlen: Bezahlen Sie die Visumgebühr direkt mit Ihrer Kredit- oder Debitkarte.
15 Tage: 30 USD / **30 Tage:** 50 USD / **90 Tage:** 125 USD

- Bestätigung erhalten: Nach kurzer Bearbeitungszeit (meist innerhalb von 24 Stunden) erhalten Sie das genehmigte Visum per E-Mail.

Einreise am Flughafen in Kathmandu (TIA)

Ausdruck mitnehmen: Drucken Sie das per E-Mail erhaltene E-Visum/die Genehmigung aus und nehmen Sie es zusammen mit Ihrem Reisepass mit.

Immigration passieren: Zeigen Sie den Ausdruck und Ihren Pass bei der Einreisekontrolle am Flughafen vor. Die langen Schlangen für das Ausfüllen von Formularen oder das Bezahlen vor Ort entfallen dadurch größtenteils.
Sollte aus technischen Gründen das Online Visum über die Webseite **nicht möglich** sein, können Sie weiterhin **das Visa on Arrival am Flughafen in Kathmandu** machen

CHINA VISUM

Deutsche, schweizer und österreichische Staatsangehörige können (Stand Juni 2026) für Aufenthalte bis zu 30 Tagen für geschäftliche und touristische Reisen sowie für Besuchsreisen und zum Transit ohne Visum in die Volksrepublik China einreisen. Die Ausnahme von der Visumspflicht gilt nicht für Reisende mit deutschen Dienstpässen, vorläufigen Reisepässen oder Reiseausweisen als Passersatz.

Für die Einreise nach Tibet wird ein Permit benötigt, das unsere Agentur in Kathmandu für Sie arrangiert und das Sie in Kathmandu ausgehändigt bekommen.

Sicherheitshinweise

Geld, Flugticket, Pass immer am Körper tragen, am besten in einem Brustbeutel. Passkopie, Passfoto und Kopie der Checknummern separat aufbewahren. Nie ein Gepäckstück unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen lassen. Gepäck sollte abschließbar sein (kleines Vorhängeschloss mitnehmen).

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



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.
Aktuelle Informationen finden Sie unter:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de 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. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.

Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

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

Höhenkrankheit:
Bei starken Höhenproblemen (Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkem Frösteln) sollte zuallererst versucht werden, sich schnellstmöglich in niedrigere Höhen zu begeben.
Manchmal reichen ein paar hundert Höhenmeter. Dazu werden Sie vom Reiseleiter, dem nepalesischen und tibetischen Guide alle erdenkliche Unterstützung bekommen. Dazu gehört auch ein Vorrate der gängigen Medikamente gegen Höhenkrankheit, die wir mitführen.
Wenn möglich sollte auch ein Arzt aufgesucht werden.
Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler " Tibet-Reisender.
Weitere Infos finden Sie hier: www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:
Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der nepalesische Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

Wichtige Medikamente für Ihre Reise nach Tibet und in den Himalaya:
In Kathmandu erhalten Sie die meisten der gängigen Medikamente, z.T. wesentlich günstiger als in Deutschland, auch Medikamente für die Höhenkrankheit.

V.a. aber auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Desinfektionsspray zur Wunddesinfektion, 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 optional das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

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

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

Kleidung und Schuhe:

Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Eine Daunenjacke ist ebenfalls empfehlenswert. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, warmer Pullover, Daunenjacke. Halstuch, Handschuhe, Kappe oder Hut (Sonnenschutz), Trainings- oder Schlafanzug, Hemden, Blusen, T-Shirts, Hose, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle), warme Unterwäsche, Waschlappen, Frottiertuch.
Für Frauen: Kleider, die keinen Anstoß erregen (keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).
Waschseife oder -pulver zum Waschen der Kleider unterwegs. Im Hotel in Kathmandu können die Kleider zum Waschen gegeben werden.
Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. Trekkingstiefel oder leichte Wanderstiefel) sind das richtige Schuhwerk für die Wanderungen Bitte nehmen Sie keine neuen Wanderstiefel mit, sondern gut eingelaufene. Ein Paar Extraschuhe (z. B. gute Turnschuhe). Evtl. Gummisandalen für Duschen.

Diverses:

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 6 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschließbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, (Snacks: Nüsse, gedörrte Früchte, Schokolade), Teebeutel, Becher, Löffel, sehr guter Schlafsack (bis ca. -20 Grad, neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu ausgeliehen werden), bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett, Teleskopwanderstöcke; ggf. aufblasbare Isomatte, ggf. quadratische Sitzunterlage, Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).

Bitte beachten Sie unbedingt!

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



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

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

Post

Luftpostbriefe und Postkarten brauchen 7 bis 10 Tage, um von Tibet aus an ihr Ziel zu gelangen. Wenn Sie die Länderangabe in Chinesisch schreiben, erhöht dies die Schnelligkeit.
Die Post ist in Nepal relativ langsam und unzuverlässig. Die Hotels übernehmen die Postformalitäten für sie. Nutzen Sie keine öffentlichen Briefkästen, und geben Sie die Post direkt im Hotel auf.

Telekommunikation

Die Ländervorwahl von Tibet ist 0086 und die Ländervorwahl von Nepal ist 00977. Das Telefon- und Handynetz in Tibet ist gut ausgebaut. Gut telefonieren können Sie von privaten Telefonläden, die meist bis 23.00 Uhr geöffnet haben. Von Nepal aus können Sie gut telefonieren. In Boudha und Kathmandu gibt es viele

Internetshops. Möchten Sie mit dem eigenen Handy telefonieren, fragen Sie vorher bei Ihrem Anbieter, ob er Telefonieren in Nepal und Tibet unterstützt. Ansonsten könnten Sie sich auch vor Ort eine lokale SIM-Karte besorgen. Die Vorwahl von Nepal und Tibet nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.



Zollbestimmungen

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht 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:
Die Stromversorgung in Nepal und Tibet ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.
Bitte beachten Sie, dass in den sehr entlegenen Gebieten Westtibets die Stromversorgung nicht gesichert ist. Während des Trekkings ist keine Stromversorgung vorhanden. Bitte nehmen Sie entsprechend Ihrem Bedarf Batterien und / oder Akkus mit.

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

Versicherung

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



Nebenkosten / Trinkgelder

Die Nebenkosten sind in Nepal und Tibet gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien sehr niedrig angesetzt. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupees für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 5 %. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste.
In Tibet sind ca. EUR 3-4 pro Tag für den tibetischen Guide angebracht. Das Geld bitte am Schluss des Aufenthaltes in Tibet übergeben. Für Ihren Reiseleiter, der Sie die gesamte Zeit begleitet, empfehlen wir ca. 50 Euro pro Person am Ende Reise gesammelt zu übergeben. Trinkgelder sind immer freiwillig und richten sich nach Ihrer Zufriedenheit.



Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!
Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.
Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine" befolgen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen.
Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollen Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.
Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.
Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

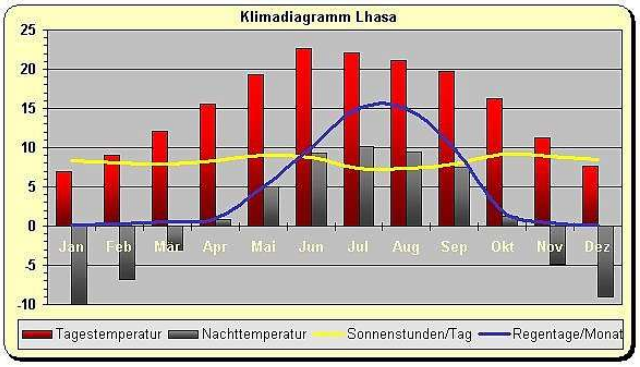
Zeitverschiebung:
Zur mitteleuropäischen Zeit beträgt die Zeitverschiebung für Tibet plus 6 Stunden (Sommerzeit) bzw. 7 Stunden (Winterzeit), für Nepal sind es entsprechend plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

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

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

Bitte beachten Sie, dass auf Grund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Änderungen des Wettergeschehens eintreten, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann. Weitere Klimainformationen finden Sie unter:

www.itenonline.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm
www.iten-online.ch/klima/asien/china/lhasa.htm



Sprache und Verständigung

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



Religion und Kultur

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

Eine Reise verlangt viel Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme gegenüber der tibetischen Kultur. Durch die Einwanderungspolitik Chinas entwickelt sich Tibet immer mehr zu einem multikulturellen Land, in dem Lamaismus, Islam, Konfuzianismus und Atheismus nebeneinander und miteinander leben müssen. Obwohl in Tibet eine gewisse Religionsfreiheit wieder gewährt wird, Klöster wieder aufgebaut werden und Touristen sich frei bewegen können, ist die Lage in Tibet nach wie vor bedrückend. Die Chinesische Kulturrevolution hat unvorstellbares Leiden für die Tibeter und ihre Kultur gebracht. Noch immer flüchten Tausende von ihnen jedes Jahr nach Indien und Nepal. Die Tibeter haben ihren Glauben nicht aufgegeben, doch es fehlt an autorisierten Lamas, die fähig wären, die Lehre weiterzugeben. Fotos vom Dalai Lama sind wieder verboten worden und Klöster können vorübergehend für Besichtigungen geschlossen werden. Als Reisender steht man diesen Ereignissen ohnmächtig gegenüber. Versuchen Sie, mit Tibetern in Kontakt zu kommen, wo immer das für die Tibeter ungefährlich ist. Der tibetische Reiseleiter wird Ihnen behilflich sein.

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

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



Essen und Trinken

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



Einkaufen und Souvenirs

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

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

Besondere Verhaltensweisen

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

In Nepal und Tibet grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt "Namaste" in Nepal bzw. "Tashi Delek" in Tibet. Beim Betreten heiliger Stätten wird man meist gebeten, die Schuhe auszuziehen. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.

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

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

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

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

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

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

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

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



Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Nepal und Tibet gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer:

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

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

Everding, Karl-Heinz:
Dumont Kunst Reiseführer Tibet.
Dumont Reiseverlag (2009).
ISBN-10: 3770148037

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

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

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

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

Allgemein:

Baumann, Bruno:
Kailash. Tibets heiliger Berg.
Piper Taschenbuch (2006).
ISBN-10: 3492246931

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

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

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

Catriona Bass, Irmela Erckenbrecht:
Gebetsfahnen im Wind. Begegnung mit Tibet.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051124

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

de Cesco, Federica:
Die goldenen Dächer von Lhasa.
Arena (2014).
ISBN-10: 3401506218

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

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

Wöllmer, Wolfgang, Dr.:
The Inner and Outer Paths of Mt. Kailash.
ISBN-10: 9937623146
erhältlich z.B. über Edition Blumenau www.editionblumenau.com

Thema: Tibetischer Buddhismus

Chögyam Trungpa:
Wie unser Geist funktioniert: Ein kurzer und tiefer Einblick in die buddhistische Psychologie.
Windpferd Verlag (2013).
ISBN-10: 3864100445

Köppler, Paul H.:
Auf den Spuren des Buddha: Die schönsten Legenden aus seinem Leben.
O. W. Barth (2001).
ISBN-10: 3502610665

Govinda, Anagarika:
Der Weg der weißen Wolken. Erlebnisse eines buddhistischen Pilgers in Tibet.
Aquamarin (2013).
ISBN-10: 3894276193

Kongtrul, Jamgon:
Das Licht der Gewissheit: Mit einem Geleitwort von Chögyam Trungpa.
Kamphausen (2014).
ISBN-10: 3899018575

Ringpoche, Sogyal:
Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben: Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod.
Knaur BT (2010).
ISBN-10: 3426875284

Ringpoche, Tenzin Wangyal:
Die heilende Kraft des Buddhismus: Leben im Einklang mit den fünf Elementen.
Goldmann Verlag (2012).
ISBN-10: 3442219752

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

Dalai Lama:
Die Essenz der Lehre Buddhas.
Heyne Verlag (2014).
ISBN-10: 3453702476

Uwe Bräutigam, Gunnar Walther:
Buddha begegnen. An den heiligen Orten in Nepal und Indien.
Yarlung / Tibet Edition (2005).
ISBN-10: 398095501X

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

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

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

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

Multimedia:

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

Ihre persönliche Beratung



Wolfgang Keller
Produktmanager 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