

NEPAL

Nepal erleben - Begegnungen und Trekking im Zeichen der Nachhaltigkeit



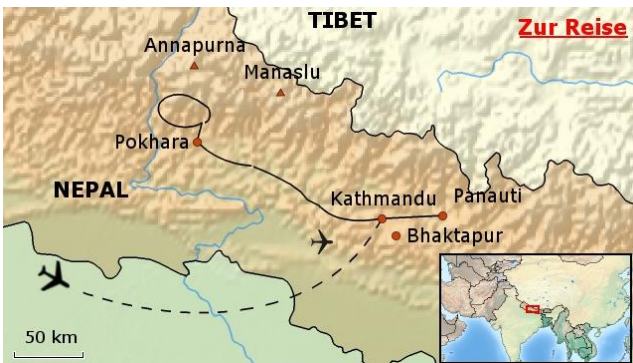
D E T A I L P R O G R A M M

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf	4
Enthaltene Leistungen	8
nicht eingeschlossene Leistungen	8
Wahlleistungen.....	8
Termine und Preise.....	8
Teilnehmerzahl	9
Reisedauer	9
Reiseleitung.....	9
PRAKTISCHE HINWEISE.....	10
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	10
sonstiges / Unterkunft / Verpflegung.....	10
Einreisebestimmungen / Sicherheit	10
Gesundheit und Impfungen	11
Mitnahmeempfehlungen	12
Währung / Post / Telekommunikation	13
Zollbestimmungen.....	13
Wissenswertes.....	14
Versicherung	14
Nebenkosten / Trinkgelder.....	14
Umwelt	14
Sonstiges	15
LAND UND LEUTE	16
Zeitverschiebung und Klima	16
Sprache und Verständigung	16
Religion und Kultur.....	16
Essen und Trinken	17
Einkaufen und Souvenirs.....	17
Besondere Verhaltensweisen.....	18
ANHANG.....	19
Reiseliteratur.....	19
Kontaktdaten und Anmeldung	20

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Übernachtung bei nepalesischen Familien
- Nachhaltiges Trekking in die Bergdörfer am Annapurna
- Morgenpuja mit Mönchen im Benchen Kloster



In bunter Tracht gekleidet, verneigt sich die Frau mit einem Namaste vor Ihnen, ihre Augen funkeln lebendig und freudig. „Thank you for visiting us“ kommt als Begrüßung und Sie spüren, dass dies keine Phrase, sondern ein echtes Willkommen ist. In der für Nepal so kritischen Zeit nach dem Erdbeben begrüßen die Menschen Nepals Sie mit besonderer Innigkeit. Dabei ist der direkte Kontakt mit der Bevölkerung besonders bewegend und für beide Seiten „befruchtend“, ganz im Sinne der Philosophie des nachhaltigen Reisens.



Nepal zu erleben, heißt hier: Sie übernachten in einem Hotel und Kulturzentrum in Kathmandu, nehmen an den Gebeten der Mönche in einem Kloster teil, wohnen in ausgewählten Home Stay Projekten und wandern auf einer von den Bergbewohnern selbst entwickelten Route durch kleine Dörfer zu herrlichen Panoramagipfeln. Durch Ihr Reisen helfen Sie direkt den Menschen in den ländlichen Gebieten, unterstützen unmittelbar lokale Initiativen und ökologische Projekte. Dafür erleben Sie ursprüngliche Dorfstrukturen, intakte und spektakuläre Natur, echte und authentische Gastfreundschaft — Nepal abseits der ausgetretenen Pfade.

Die ersten Tage verbringen Sie im Tal von Kathmandu. Ihre Ausgangsbasis ist das traditionelle Hotel Vajra, Treffpunkt der Künstler Kathmandus. Selbstverständlich besuchen Sie die schönsten Sehenswürdigkeiten des Tales. Außergewöhnlich selbst für Nepalkenner sind die folgenden Homestay Übernachtungen. Trotz der Nähe zu Kathmandu sind diese Orte vom Tourismus nur leicht tangiert und noch sehr authentisch.

Der "Community Trek" in der Annapurna Region wurde mit den Dorfbewohnern gemeinsam ausgearbeitet und ist ein Vorzeigeprojekt des nachhaltigen Tourismus. Begleitet von einem lokalen Führer, wandern Sie von Dorf zu Dorf, werden in den Dörfern verpflegt und übernachten in Home Stays und Lodges.



Die Trekkingroute vermeidet die großen Höhen, höchster Punkt ist Mahore Hill mit 3.300 m. Trotzdem sind die Panoramen auf Dhaulagiri und Machapuchare spektakulär. Und die Wanderoute mit täg-

lichen Gehzeiten von 4 - 6 Stunden ist fordernd genug, um sowohl Einsteiger als auch erfahrene Trekker zu begeistern.

Diese Reise ist sowohl als Gruppenreise mit Deutsch sprechender Reiseleitung als auch als Individualreise buchbar.

Nepal wartet auf Sie! Sind Sie bereit?

VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

1.-2. Tag: Namaste Kathmandu

Von Deutschland aus reisen Sie am Nachmittag oder am späten Abend Richtung Kathmandu, Ankunft dort am kommenden Tag.

In Kathmandu angekommen, lockt nach einer kurzen Fahrt das Hotel Vajra, Ihr im traditionellen Newari Stil gebautes Hotel in der Nähe des grandiosen Swayambhunath Stupa.

Der schöne Garten des Hotels lädt zum Entspannen und zur Erholung ein. Genießen Sie den Ausblick auf das abendliche Kathmandutal von der Rooftop Terrasse des Hotels.



3. Tag: Die heiligen Stätten Kathmandus

Ihr Tag beginnt mit einem üppigen nepalesischen Frühstück.

Steile Stufen führen hinauf nach Swayambhunath, dem ältesten buddhistischen Schrein des Tales. Der Stupa liegt auf einem Berg mit grandiosem Ausblick auf die Stadt und die Eisriesen des Himalaya.

Anschließend starten Sie zur Besichtigungstour ins Tal von Kathmandu mit dem Durbar Square, dem

Tempel der lebenden Kumari Göttin und dem königlichen Palast. Der Kasthamandap Tempel am Durbar Square wurde durch das Erdbeben im April 2015 zerstört. Viele der herrlichen alten Tempelbauten sind jedoch gut erhalten geblieben und tragen zu der exotischen Atmosphäre des Platzes bei.

Die großen Heiligtümer von Boudhanath und Pashupatinath sind wie zwei ungleiche Brüder. Boudhanath gilt als das tibetische Viertel Kathmandus, beherrscht vom weltbekannten Boudhanath Stupa. Inmitten des lebendigen Treibens liegt der mächtige Stupa wie eine wunderbare Oase der Ruhe. Besonders in den Morgen- und Abendstunden umrunden die gläubigen Tibeter diesen für Sie so heiligen Ort und murmeln Ihre Gebete. Umringt ist der Stupa von einigen sehr schönen und wichtigen tibetischen Klöstern. Um die Stupa herum sind viele sehr gute Souvenirgeschäfte und kleine Cafés mit Dachterrassen gelegen.

Pashupatinath hingegen ist das Zentrum des Hindu gottes Shiva. Der Ort liegt am Fluß Bagmati und wird wegen seiner Verbrennungsstätten an den Ghats oft auch als Varanasi des Himalaya bezeichnet. Pashupatinath zieht viele Hindu Pilger, v.a. die bunt gekleideten Sadhus, an.



4. Tag: Patan, Bungamati und Khokana - Newari Kunst in Vollendung

Am Morgen fahren Sie die kurze Strecke nach Patan, der zweiten Königsstadt des Tales. Patan gilt auch als die Stadt mit den 1000 goldenen Dächern und ist ebenfalls wie der Durbar Square von Kathmandu und Bhaktapur UNESCO Weltkulturerbe.

Ein intensives Erlebnis ist der Besuch der beiden noch ganz ursprünglichen Dörfer von Bungamati und Khokana am Südrand des Kathmandutales. Durch die engen Gassen zu schlendern, zwischen

den roten Backsteinbauten und den Markthändlern hindurch, ist fast wie eine Zeitreise. Sie tauchen ein in die Welt der Newari Bevölkerung, erleben deren Alltag und nehmen mit all Ihren Sinnen daran teil.



5. Tag: Bhaktapur und Namobuddha - bergauf bergab

Heute lockt die dritte Königsstadt im Tal von Kathmandu, das mittelalterliche Bhaktapur. Die Bevölkerung Bhaktapurs ist immer noch berühmt für ihre Töpferwaren und der handgewebten Stoffe, u.a. der traditionellen rot und schwarzen Saris.

Die Altstadt von Bhaktapur wurde vom Erdbeben stärker gezeichnet als Kathmandu oder z.B. Patan. Einige der alten Bauwerke sind verlorengegangen, bzw. werden gerade wieder aufgebaut. Aber die vielen intakten historischen Tempel und Paläste der Stadt sind noch immer großartige Beispiele für die Newari Handwerkskunst mit Fenstern und Gitterwerk aus schön geschnitztem Holz.

Das Zentrum der Stadt ist verkehrsberuhigt, was die besondere Atmosphäre in den engen Gassen und weiten offenen Plätzen noch verstärkt.

Von Bhaktapur aus fahren Sie nach Namobuddha, einem der heiligsten Pilgerorte Nepals, hoch über dem Kathmandu Tal gelegen. Von den weißen Stupas auf dem Berggipfel haben Sie weite Blicke auf die grünen, fruchtbaren Täler und steilen Berge der Region. Vom tibetischen Kloster in Namobuddha führt ein schöner Pfad zuerst steil bergab durch Wälder und kleine Dörfer talabwärts, um nach ca. 3-4 Stunden das inmitten von Reisterrassen liegende Panauti zu erreichen.

In Panauti übernachten Sie die kommenden beiden Nächte einfach und ganz traditionell in einem Homestay bei nepalesischen Familien.



6. Tag: Panauti - zu Gast bei Freunden

Panauti ist Heimat des wahrscheinlichsten ältesten Tempel Nepals, der wahre Höhepunkt des Ortes ist die Begegnung mit den Menschen.

Sie wohnen bei einer nepalesischen Familie, nehmen an deren Leben teil, lernen mit etwas Glück die Verwandtschaft Ihrer Hausherrin kennen, und ehe Sie es sich versehen, helfen Sie bei der Zubereitung von Dal Bhat oder typischen Momos (gefüllten Teigtaschen).

Die Home Stays in Panauti sind ein klassisches Community Projekt und ein sehr gutes Beispiel für nachhaltigen und sozial verträglichen Tourismus. Hauptsächlich von Frauen getragen, bekommen diese im Rahmen des Projektes regelmäßig Schulungen, erlangen neues Wissen und Selbstvertrauen und eröffnen sich neue Einkunftsmöglichkeiten und Perspektiven.

Sie als Gast profitieren von freundlichen und selbstbewussten Gastgebern und einer Begegnung auf Augenhöhe, die für beide Seiten sehr bereichernd sein kann.



7. Tag: Nuwakot - Wiederaufbau erleben

Nuwakot ist einer dieser wunderschönen, kleinen Orte, der auf fast keiner touristischen Landkarte und trotzdem die ganze Essenz Nepals beinhaltet.

Norwestlich von Kathmandu gelegen, wurde der Ort und die ganze Region sehr vom Erdbeben in Mitleidenschaft gezogen. Doch das Leben geht weiter – Häuser werden renoviert, Schulen neu erneuert und die Menschen packen gemeinsam an, um ihr Leben wieder aufzubauen.

Sie besuchen die „Famous Farm“ in Nuwakot, ein renoviertes historisches Farmhaus eine Art Modellprojekt der ländlichen Entwicklung. Sie besuchen wenn möglich eine der kleinen Dorfschulen, treffen sich mit den Dorfbewohnern und lernen über den Wiederaufbau der Bewohner nach dem schweren Erdbeben

Übernachtung auf der „Famous Farm“.



8. Tag: Pokhara - Panoramablicke auf den Annapurna

Heute fahren Sie auf dem Prithvi Highway entlang des Flusstals, durch traditionelle Dörfer und die schöne Landschaft Nepals nach Westen Richtung Pokhara. Für die Fahrt benötigen Sie ca. 4-5 Stunden. Unterwegs haben Sie schließlich die Möglichkeit den Bazar zu besuchen und mehr über die lokale Kultur zu erfahren.

Am kommenden Tag beginnt Ihr Trekking zum Mahore Hill, heute haben Sie nochmals die Gelegenheit, über die Märkte Pokharas zu bummeln, einen Kaffee zu genießen oder nach Herzenslust einzukaufen.



9. Tag: Ins Land der Magar - Trekking nach Bas Kharka (1550m)

Mit dem Taxi fahren Sie entlang des wilden Kali Ghandaki Flusses nach Galeshor, dem Ausgangsort für das kommende Trekking. Auf dem Anstieg nach Bas Kharka passieren Sie vereinzelt Farmhäuser und Orangen Haine, bevor Sie den attraktiven kleinen Ort erreichen. Hier erwarten Sie Ihre Gastgeber auf traditionelle nepalesische Art. Sie haben genügend Zeit zur Erkunden des Magar Dorfes und zum Besuch der Schule oder des Gesundheitszentrums. Und mit etwas Glück pflücken Sie die süßen reifen Orangen direkt vom Baum.

Gesamtwanderzeit: ca. 3 Stunden.

10. Tag: Trekking nach Nangi (2250m)

Durch üppige Rhodendron Wälder wandern Sie bergauf zum Bergdorf Danda Kaske. Fast unnötig zu erwähnen, dass die Landschaft und vor allem die Bergsicht atemberaubend ist. Die Kinder des Ortes begrüßen Sie schon von weitem und freuen sich auf Ihren Besuch.

Der Weg von Danda Kaske nach Nangi ist leichter als der vormittägliche Anstieg. Hier im Ort gibt es einiges zu sehen, z.B. eine Kräuterfarm zur Herstellung der traditionellen Medizin. Bekannt ist Nangi auch für das selbstgemachte Papier, das aus einheimischen Pflanzen hergestellt wird. Die Briefbögen und kleinen Bücher sind sehr schöne und individuelle Geschenke.

Gesamtwanderzeit: ca. 4-5 Stunden.



11. Tag: Mohare Hill - Ihr Gipfelerlebnis

Heute ist Ihr Gipfeltag. Dieser beginnt mit einem Blick von Nangi bis zum Daulaghiri Massiv. Nach einem frühen Start liegen gute 1100m Höhenmeter vor Ihnen, die es zu bewältigen gilt. Aber keine Sorge, die spektakulären Blicke entschädigen für jede Mühe. Voraussichtlich am frühen Nachmittag erreichen Sie den Gipfel.

Der ganze Horizont wird von der Hauptkette des Himalaya eingenommen, mit den mächtigen Gebirgsstöcken des Daulaghiri und des Maccupucchre im Vordergrund. Die Berge liegen zum Greifen nah vor Ihnen. Hier oben sind Sie weit weg von jeder Ortschaft und genießen Sie Stille der Berge und den Sonnenuntergang über dem Himalaya.

Gesamtwanderzeit: ca. 6 Stunden.



12. Tag: Abstieg nach Danda Karka (2800m) und weiter nach Tikot

Nach dem langen Aufstieg des gestrigen Tages genießen Sie heute eine einfache Tagesetappe entlang des Bergkammes. Nach allen Richtungen bieten sich Panoramablicke, während Sie zur kleinen

Trekking Lodge in Danda Kara absteigen. Entspannen Sie sich auf den Bergwiesen und genießen Sie ein schönes Buch und eine warme Tasse Tee. (ca. 2 Stunden bis Danda Karka).

Durch die abwechslungsreiche, ruhige Landschaft steigen Sie ab nach Tikot, einem Dorf mit kleinen Straßen und traditioneller Architektur. Auch hier heißt die Bevölkerung Sie Willkommen. Sie erfahren die engen Familienbande in den Magar Dörfern und erleben die faszinierende Tanz Tradition der Magar Kultur (die Männer treten in Frauenkostümen auf, während die Frauen die Tänze mit Gesang begleiten). So gewinnen Sie erneut einen tiefen Eindruck in das Leben der Menschen im Annapurnagebiet.

Gesamtwanderzeit: ca. 6-7 Stunden.



13. Tag: Trekking nach Tipling (2300m) und Fahrt nach Pokhara

Von Tikot bis nach Tipling sind es nochmals ca. zwei Stunden Wanderung steil bergab. Oft öffnen sich wunderbare Ausblicke auf den Kali Ghandaki Fluß und in die tiefste Schlucht der Welt - ein krönender Abschluß Ihrer Begegnungsreise nach West Nepal.

Von Tipling aus fahren Sie mit dem Taxi zurück nach Pokhara. Hier erwarten Sie ein modernes Hotel mit warmer Dusche, schöne Cafes und das quirlige Treiben der Händler.

14. Tag: Erholung am Phewa See

Heute kombinieren Sie eine Bootsfahrt auf dem Phewa See mit einer Wanderung zu Pokharas schönsten Aussichtspunkt.

Am Morgen rudern Sie mit dem Boot über den herrlich gelegenen Phewa See – bei schönem Wetter ist ein Gipfelpanorama garantiert.

Sie setzen mit dem Boot zum anderen Seeufer über und nehmen den steilen Weg (meist über Stufen) bis hoch zur Peace Pagoda, die mit einem kleinen Tempel zusammen von japanischen Buddhisten gestiftet wurde.

Für den Rückweg gibt es verschiedene Optionen, u.a. mit einem kleinen Umweg zum Devi's Wasserfall.



15. Tag

Auf der Tagesfahrt zurück nach Kathmandu haben Sie Zeit, Ihre Eindrücke nochmals Revue passieren zu lassen.

Am Abend sind Sie wieder zurück im Hotel und feiern gemeinsam mit Ihrem Guide den letzten Abend in Nepal. (je nach Fluggesellschaft und Flugzeit kann der Rückflug auch schon am Abend des 15. Tages erfolgen).

16. Tag: Abschied von Nepal

Rückflug ab Kathmandu nach Deutschland.

Nach so vielen Erlebnissen der letzten Tage fällt es schwer, Abschied von Nepal zu nehmen. Vielleicht erhaschen Sie von Ihrem Flugzeug aus nochmals einen letzten Blick auf die Bergkette des Himalaya und die Annapurna Region.



ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt • erforderliche Transfers • Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Pokhara und Kathmandu, ansonsten in Gasthäusern und einfachen Homestays • Frühstück (außer während des Trekkings); Vollpension in Panauti (2 Nächte) • Eintrittsgelder • während des Trekkings 1 lokaler Träger für 2 Personen (1 Träger trägt insg. max. 15kg) • qualifizierte, Deutsch sprechende NEUE WEGE-Reiseleitung • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • NEUE WEGE-Informationsmaterial

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Mahlzeiten während des Trekkings, ansonsten Mittagessen und Abendessen (Ausnahme in Panauti) und Getränke • Visumkosten für Nepal US\$ 25,00 bzw. US\$40 (Gültigkeit 15 Tage bzw. 30 Tage, zu beantragen bei Einreise) • Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc. • alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

WAHLLLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis: € 340

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
7NPG0801	08.04.17	23.04.17	€ 1.990
7NPG0802	29.04.17	14.05.17	€ 1.990
7NPG0803	30.09.17	15.10.17	€ 1.990
7NPG0804	21.10.17	05.11.17	€ 1.990
7NPG0805	22.12.17	06.01.18	€ 2.140

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

REISEDAUER

16 Tage

REISELEITUNG

Abishek Shrestha

Abishekh ist 1979 geboren, studierte 5 Jahre in Darmstadt, lebt in Kathmandu und arbeitet seit vielen Jahren für NEUE WEGE. Er spricht fließend Deutsch und freut sich immer wieder, Sie durch die wilde Natur bis in die entlegensten Regionen Nepals und Tibets zu führen.

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Die Anreise erfolgt ab Frankfurt mit renommierten Linienfluggesellschaften in der Economy Class. Andere Abflughäfen, auch Wien oder Zürich, sowie Flüge in der Business Class sind gegen Aufpreis möglich. Bitte fragen Sie sie direkt bei Buchung an.

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an!

Neue Wege fühlt sich dem Erfolg des Projektes verpflichtet und schlägt Ihnen einen gemeinsamen Klimaschutzbund vor: Bei jeder atmosfair-Buchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!



SONSTIGES / UNTERKUNFT / VERPFLEGUNG

In Kathmandu übernachten Sie im sehr schönen Kantipur Temple House in Doppelzimmern mit Dusche/WC. Das Hotel entspricht einem 4-Sterne-Hotel und liegt zentral und trotzdem ruhig. In klassischer Ziegelbauweise im Newari-Stil mit kunstvollen Schnitzereien gebaut, bietet das Hotel zweckmäßig eingerichtete Zimmer, einen schönen und ruhigen Garten und ein interessantes Kulturprogramm mit Tanz-, Musik- und Theateraufführungen.

In Bandipur und Tansen übernachten Sie in historischen Häusern mit viel Charme.

In Pokhara wohnen Sie in einem komfortablen Resort der Mittelklasse mit einem luftigen Garten und Swimming Pool unweit des Sees.

Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer gebucht werden. Wenn kein geeigneter Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen. Während des Treks kann ein Einzelzimmer nicht immer garantiert werden.



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Für die Einreise 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 Dezember 2014):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 25 USD

Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 40 USD

Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 100 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. Visumgebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die am Flughafen zum Dollar-Tageskurs umgerechnet werden. Reisende sollten direkt nach Erteilung prüfen, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst. Ansonsten führt dies zu Problemen bei der Ausreise, u. a. zu empfindlichen Strafgebühren, ohne deren Bezahlung keine Ausreise gewährt wird.

Der ausgefüllte Visumantrag, welchen Sie von uns mit den Buchungsunterlagen erhalten, sowie zwei Passfotos sind bei der Beantragung vorzulegen. Das Visum kann auch in Deutschland bei der nepalesischen Botschaft in Berlin sowie bei den nepalesischen Honorarkonsulaten in Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Stuttgart beantragt werden. Dort sollte man sich die Einreisevorschriften im eigenen Interesse vor Antritt der Reise bestätigen lassen. Sie können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Nähere Informationen finden Sie unter: www.nepalembassy-germany.com

Sicherheitshinweise

Die innenpolitische Lage hat sich nach den erfolgreichen Wahlen im November 2013 stabilisiert. Geld, Flugticket und Pass sollten Sie am besten immer am Körper tragen. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte vermeiden Sie es Gepäckstücke oder Wertgegenstände im Hotel offen und unbewacht liegen zu lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:
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/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. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen oder unter psychischen oder physischen Krankheiten leiden, so sollten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt konsultieren. Während der kompletten Reise sollten Sie in der Lage sein, Ihre Medikamente einzunehmen. In Absprache

mit dem Hausarzt sollte sich jeder Reisende 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, sowie gegen Magen- und Darmverstimnungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.

Medikamente sind in den Apotheken in Kathmandu reichlich verfügbar. Häufig sind es Lizenzprodukte, welche günstig in Indien oder Nepal produziert werden.

WICHTIGE HINWEISE FÜR TREKKING REISEN IN DEN HIMALAYA:

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Das Klima in Nepal ist gut verträglich, aber lange Reisen in Hohen Lagen des Himalaya (ab ca. 3.000m) sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung für solche Reisen ist eine gute körperliche Verfassung. In der großen Höhe 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:

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 "normaler" Bergwanderer.

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:

Auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Son-

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



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Gepäck:

Koffer oder gute Tasche. Für die Ausflüge empfiehlt es sich, zusätzlich eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitzunehmen. Gepäckstücke sollten strapazierfähig und abschliessbar sein. Während des Trekkings wird Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg, den Rest können Sie im Hotel in Pokhara zurücklassen) von Trägern getragen. Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends kommen Sie dann wieder an Ihr großes Gepäck.

Kleidung und Schuhe:

Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Von November bis Februar braucht man abends

warme Kleidung und eine warme Jacke! Regenschutz. Hut, Lange Hosen, langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle für Klosterbesuche und für die Wanderschuhe), bequeme Yogakleidung, Trainings- oder Schlafanzug, 2 Handtücher. In Kathmandu können Kleider gewaschen werden.

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

Diverses:

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 2 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschießbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, wenn Sie die Trekking-Verlängerungswoche buchen: warmer Schlafsack bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett (neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu günstig ausgeliehen werden), Teleskopwanderstöcke; ggf. quadratische Sitzunterlage; Waschmittel aus der Tube

Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Landeswährung ist die nepalesische Rupie (Rs). Sie ist gegliedert in Paise. Den tagesaktuellen Kurs

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 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.

Post

Die Post in Nepal ist 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 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

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



VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Die Versicherung können Sie direkt bei Buchung Ihrer Reise bei Neue Wege abschließen. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Abreise erfolgen muss und nicht bereits eingetretene Schadensfälle abdeckt, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

Bitte überprüfen Sie den Punkt "Enthaltene Leistungen". Bei einigen Trekking Programmen ist automatisch ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung enthalten. Wir empfehlen auf jeden Fall den Abschluß einer Reisekrankenversicherung. Sollten Sie diese nicht schon anderweitig besitzen, ist diese Versicherung ebenfalls über Neue Wege buchbar.



NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

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 Euro/ Tag.

Achtung: Während der Trekkingtour können Getränke in den Lodges teilweise recht teuer sein, da alle Flaschen hinauf getragen 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. 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.

SONSTIGES

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/neuewege-nachhaltigkeit.php



LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

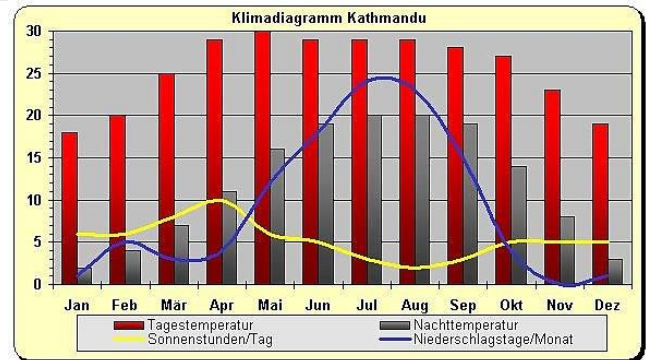
Zur mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt die Zeitverschiebung für Nepal plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

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 Jahreszeiten 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 / November bis Februar / März möglich ist. Aber der Klimawandel und die Luftverschmutzung können die klare Sicht beeinträchtigen.

Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.i-ten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm



SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

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 Sprachführer und viel Geduld.



RELIGION UND KULTUR

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.

Zu früherer Zeit war der Buddhismus stärker vertreten, doch da das Bekenntnis zum Hinduismus soziale Vorteile mit sich bringt, zeigen die Statistiken nicht, wie viele Nepalis zwar „offiziell“ Hindus sind, inoffiziell aber einen anderen Glauben praktizieren bzw. die Inhalte verschiedener Religionen mischen.

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.

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



ESSEN UND TRINKEN

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, Buttermilchtee oder Milchtees (Chai) ist jedoch das Nationalgetränk.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirliebhaber. 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 Pappmaché, 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.



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.

BESONDERE VERHALTENSWEISEN

Bitte bedenken Sie, dass in Nepal 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. Heilige Kühe besitzen 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.



Es ist verpönt Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit auszutauschen, dazu gehört schon ein Kuss auf offener Straße. Trotz der Hitze sollten Sie den Körper immer bedecken. Frauen sollten lange Hosen oder Röcke tragen. Männern ist es nicht gestattet, mit freiem Oberkörper umher zu laufen!

Eine Begrüßung auf nepalesisch vollzieht man nicht per Handschlag, sondern legt beide Handflächen gegeneinander und hält sie so vor das Gesicht und begrüßt dann den Gegenüber mit "Namasté" oder "Namaskar".

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 vorbei kommen. 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

ANHANG

REISELITERATUR

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

James McConnachie, Shafik Meghji, David Reed:
Stefan Loose Reiseführer Nepal.
Dumont Reiseverlag (2013).
ISBN-10: 3770167201

Iris Kobek, Ram Pr. Thapa:
MARCO POLO Reiseführer Nepal.
MairDuMont (2013).
ISBN-10: 3829725523

Krack, Rainer:
Nepal: Kathmandu Valley: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831723532

Grünewälder, Otto:
In Nepal ist alles anders.
ESTe (2013).
ISBN-10: 3000406379

Christian Kracht, Eckhart Nickel:
Gebrauchsanweisung für Kathmandu und Nepal.
Piper Taschenbuch (2012).
ISBN-10: 3492276156

Mayhew, Bradley:
Nepal (Country Regional Guides).
Lonely Planet (2012).
ISBN-10: 1741797233

Allgemein

Dhungel, Anna-Katharina:
Nepal - Eine Einführung.
Grin Verlag (2013).
ISBN-10: 3640891058

Schmitt, Edwin:
Nepal.

Bergverlag Rother (2011).
ISBN-10: 3763370315

Lühr-Tanck, Winfried:
Nepal: Allein zwischen Himmel und Erde.
Wishbohn Verlag (2011).
ISBN-10: 3939545082

Nagyivan, Pal:
Am Pipelbaum werden wir uns wiedersehen.
Verlag Neue Literatur (2005).
ISBN-10: 3938157194

Grossmann, Ralf:
Erlebnis Nepal - Zu Fuss durch die Stille.
Wishbohn Verlag (2005).
ISBN-10: 3980964760

Grennan, Conor:
Little Princes: Meine Suche nach den verlorenen Kindern von Nepal.
Eichborn Verlag (2011).
ISBN-10: 3821865326

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

Weitere Literatur

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:

- Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Wolfgang Keller
Teamleiter Asien
w.keller@neuewege.com
02226-1588-201



Angelika Sturtz
Gruppenreisen Asien
a.sturtz@neuewege.com
02226-1588-202

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49-(0)2226-1588-00, Fax: +49-(0)2226-1588-070
info@neuewege.com, www.neuewege.com

NEUE WEGE ist seit 2009 mit dem CSR (Corporate Social Responsibility) Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert!