Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Bhutan

Kulturreise Bhutan:
Zu den Orakeln und Schamanen des Himalaya

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 3
Enthaltene Leistungen ... 8
Zusätzliches Entgelt ... 8
Wahlleistungen ... 8
Termine und Preise ... 8
Teilnehmerzahl ... 8
Reisedauer ... 8
Reiseleitung ... 8
Praktische Hinweise ... 9
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 9
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 9
Gesundheit und Impfungen ... 11
Mitnahmeempfehlungen ... 12
Währung / Post / Telekommunikation ... 13
Zollbestimmungen ... 13
Wissenswertes ... 13
Versicherung ... 14
Nebenkosten / Trinkgelder ... 14
Umwelt ... 14
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 15
Zeitverschiebung und Klima ... 15
Sprache und Verständigung ... 15
Religion und Kultur ... 16
Essen und Trinken ... 16
Einkaufen und Souvenirs ... 16
Besondere Verhaltensweisen ... 17
Reiseliteratur ... 18

Reisedetails

Bhutan

Kulturreise Bhutan: Zu den Orakeln und Schamanen des Himalaya

Reiseverlauf

- Das Dochu La Festival - Mystik auf 3.000m Höhe
- Die Orakel und Schamanen Bhutans in Aktion erleben
- Gregor Verhufen – Reiseleitung durch einen der besten Bhutan-Kenner Deutschlands

Sind Sie schon einmal auf dem Rücken eines Tigers geflogen? Wir können Ihnen auf dieser Reise zwar keine Wunder versprechen, trotzdem werden Sie im wahrsten Sinne des Wortes einige wunderbare Begegnungen erleben. Denn tief in den Tälern Bhutans haben sich über Jahrhunderte die uralten magischen Traditionen des Himalaya erhalten. Diese finden Ihren Ausdruck im Buddhismus (Bhutans größter Heiliger ist der große Magier Padmasambhava), v.a. allen aber in der lebendigen Tradition der Schamanen und Orakel.

Diese Tradition ist in der westlichen Welt noch weitgehend unbekannt. Bisher waren nur wenige ausländische Besucher in Kontakt mit den Schamanen. Umso besonderer ist diese Reise, auf der Sie der Bhutanexperte und Schamanenkenner, Gregor Verhufen, zu den heiligen Männern und Frauen Bhutans führt. Sie begegnen den Schamanen bei Ihrer Arbeit und nehmen, wenn möglich, an einigen der Rituale teil.

Ein weiterer einzigartiger Höhepunkt ist das spektakuläre Druk-Wangyel-Festival, das am Dochu-La-Pass auf über 3.000m gefeiert wird. Auch hier sind die heiligen Tänze und geheimen Rituale während des Festivals ein Ausdruck der gelebten Spiritualität und der altüberlieferten Magie. Und mit etwas Glück treffen Sie während des Festivals auch auf die königliche Familie Bhutans.

Ihr Reiseleiter Gregor Verhufen, einer der renommiertesten Bhutan-Experten, hilft Ihnen während der Reise beim „Entschlüsseln" des Erlebten – und nebenbei auch beim steilen Aufstieg zum weltbekannten Tiger's Nest, dem Kloster Taktsang.

Hier http://neuewege.com/files/Publikation-von-Gregor-Verhufen_2191 ist ein Artikel veröffentlicht, der die unbekannten Traditionen der Orakel beleuchtet und erklärt, welche Vorstellungen dem Schamanentreffen zugrunde liegen.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1.-2. Tag: Anreise nach Bhutan
Abflug ab Deutschland nach Kathmandu. Ankunft in Kathmandu je nach Flug am frühen oder späten Nachmittag.

Wenn möglich, erkunden Sie am Abend noch Swayambhunath Stupa, UNESCO Weltkulturerbe und Wahrzeichen Kathmandus.

Der Pilgerweg nach Swayambhunath ist ein Muss für Besucher der Stadt: der Bergstupa ist von weitem sichtbar und zieht die Gläubigen an wie ein Magnet. Wer die steile Steintreppe erklommen hat, begegnet zuerst einem riesigen goldenen Vajra - dahinter erhebt sich der Ritualbau mit seiner Mandalastruktur und goldenen Schreinen. Vom Berg aus blicken Sie weit über das Tal von Kathmandu bis zu den schneebedeckten Bergen des Langtang Himal.
Übernachtung im Hotel Vajra in Kathmandu.

3. Tag: Ankunft in Bhutan

Freuen Sie sich auf Ihren Himalaya Panorama Flug nach Bhutan. Der Flug ist wirklich spektakulär. Mit etwas Glück bietet sich Ihnen ein Panoramablick auf die höchsten Berge der Erde. Bitte versuchen Sie, einen Sitzplatz auf der linken Seite des Flugzeugs zu erhalten. Am Flughafen in Paro werden Sie von Ihrem Guide erwartet und mit einem traditionellen Kuzo Zangpo La begrüßt. Paro liegt inmitten kleiner Reisfelder, auf dem die Bauern den typischen und sehr schmackhaften roten bhutanischen Reis anbauen.

Durch tiefe Schluchten und grüne Täler auf der besten Straße Bhutans geht die Fahrt nach Thimphu, der Hauptstadt Bhutans auf 2.400 m (60km/1.5 Std.).

Thimphu hat mittlerweile über 80.000 Einwohner. Obwohl die Stadt sehr schnell wächst, wird strikt auf einen traditionellen Baustil geachtet. Daher hat Thimphu ein typisch bhutanisches Flair, das nicht, wie vielerorts auf der Welt, durch moderne Architektur der Schnellbauweise getrübt wird.

Je nach Zeit unternehmen Sie in Thimphu erste kleine Besichtigungen, z.B. zum bekannten Memorial Chorten, an dem sich in den Nachmittags- und Abendstunden viele Bhutaner zum Gebet und Gespräch treffen.

Besonders lohnenswert ist die Fahrt bzw. kleine Wanderung bzw. Fahrt zum Buddha Point oberhalb Thimphus. Der riesige Buddha (die größte Statue Bhutans und eine der größten Buddha-Statuen des Himalaya-Raumes) thront mächtig über dem Thimphu-Tal und bietet wundervolle Blicke auf Bhutans Hauptstadt.

Übernachtung in einem Hotel in Thimphu.

4.-5. Tag: Thimphu – Moderne und Tradition

Thimphu erwartet Sie. Der Tag kann flexibel gestaltet werden. Neben der Fahrt zum Buddha Point (falls noch nicht geschehen) besuchen Sie den alten Changangkha-Tempel und Trashi Chhoe Dzong, den Sitz der Regierung und der Mönchsverwaltung.

In der Klosterschule Dechen Phrodang treffen Sie viele junge Mönche beim Rezitieren der Mantras und beim Üben der verschiedenen zeremoniellen Blasinstrumente. Von hier haben Sie einen schönen Blick auf die Stadt. Vielleicht interessiert Sie auch das Zorig-Chusum-Institut, die Schule der 13 traditionellen Künste? Hier lernen die Studenten die traditionellen Handwerkskünste des Landes; der kleine Souvenirshop ist ein idealer Ort zum Erwerb bhutanischer Handwerkskunst.

Geplant ist der Besuch bei einem der Schamanen des Thimphu Tales - Ihre erste Begegnung mit den Orakeln Bhutans. Ein weiterer außerordentlicher Programmpunkt ist die Fahrt zum Tshelong Nye. Nyes sind heilige, magische Orte. Der bekannteste Nye ist Taktsang, das Tigers Nest, dass Sie am Ende der Reise wandernd entdecken werden. Ca. 40km südlich von Thimphu liegt sehr versteckt der Tshelong Nye Tempel. Der Ort ist Padmasambhava geweiht, der hier 4 Monate meditiert haben soll und in seiner Meditation dem Buddha des langen Lebens begegnete. Pilger, die diesen magischen Ort aufsuchen, erhalten laut der Überlieferung den Segen des langen Lebens.

6. Tag: Das Druk Wanggyal Festival am Dochu La Pass
Das Dochula Festival ist das vielleicht außergewöhnlichste Festival Bhutans. Es findet im Winter statt, weil zu diesem Zeitpunkt das Licht am hellsten ist und der Platz am Druk Wanggyal Lhakhang sich nach oben gewölbt, was besondere Effekte erlaubt. Es ist zu Ehren S.M. des vierten Königs auf Geheiß seiner Frau Ashi Dorje Wangmo Wangchuck vor einigen Jahren ins Leben gerufen worden und auf den Duchula-Pass zu sehen.

Für dieses Festival wurden alte und neue Elemente zusammengestellt und von niemand geringerem als dem bekannten Gelehrten und Philosophen Dasho Karma Ura inszeniert. Dieser hat auch im Sinne von Ashi sämtliche Gewänder kreiert und anfertigen lassen. Er is auch für die Choreographie verantwortlich. Gleiches gilt auch für die Musik, bei der u.a. große japanische Trommeln zum Einsatz kommen. Die gezeigten Szenen zeigen klassische Motive. Beispielsweise tritt der große Yogi Milarepa auf; etwas, was so in Bhutan noch nie gezeigt wurde. Abwechselnd werden wie sonst auch folkloristische Einlagen zur Ermunterung der Zuschauer eingeflochten.

Es ist außerdem zu erwarten, dass die ehemalige Königin persönlich anwesend sein wird, jedenfalls war dies in den vergangenen Jahren der Fall.

Am späten Nachmittag Weiterfahrt in das subtropische Tal von Punakha (ca. 1.5 Std. Fahrt).

Übernachtung für die kommenden 3 Nächte entweder in Punakha oder in Wangdue Phrodang.

7.-8. Tag: Das Tal von Punakha
Die Tage sind ausgefüllt mit Besichtigungen im Tal von Punakha. Die Besichtigung des imposanten Punakha Dzongs aus dem 17. Jahrhundert, Bhutans einzige Burg, die in einem Tal gelegen ist, ist hier ein ganz besonderer Höhepunkt.
Eine Anzahl kleinerer und größerer Andachtshallen durchziehen den gesamten Bau. Wichtigster Raum ist der Schrein mit den heiligen Reliquien von Bhutans Gründer, Lama Shabdrung Ngawang Namgyel.

Weiter talabwärts erreichen Sie die trutzig über dem Puna-Tsang-Fluss aufragenden Ruinen des Wangdue Phodrang Dzong. Der Dzong ist leider im Sommer 2012 bis auf die Grundmauern abgebrannt. Der König hat jedoch versprochen, seine ganze Energie für den Wiederaufbau des Dzongs zu verwenden. Mit etwas Glück können Sie teilhaben, wie die Handwerker den Dzong ganz auf traditionelle Weise wieder aufbauen

Im kleinen Ort Pangyul treffen Sie am kommenden Tag wenn mögliche den Schamanen Pawo Gatso und seine Frau. Durch die beiden Medien erhalten Sie eine Einführung in den Schamanismus Bhutans. Sie können Fragen stellen, und Gregor Verhufen übersetzt und erklärt die Ereignisse.

9. Tag: Semthoka Dzong
Rückfahrt nach Thimphu (ca. 3 Stunden Fahrt). Vor Thimphu besuchen Sie den Semthoka Dzong, eine der ältesten Klosterburgen des Landes. Heutzutage als Klosterschule genutzt, sind besonders die Wandmalereien im Innenhof von besonderer Anmut.

Übernachtung in Thimphu.

10. Tag: ins entlegene Haa Tal
Der 17. Dezember ist der Nationalfeiertag Bhutans. Im Stadion von Thimphu nehmen Sie an Teilen der feierlichen Zeremonie zu Ehren des ersten Königs von Bhutan teil. Anschließend führt Ihr Weg auf verschlungenen Straßen in das noch immer sehr entlegene Haa Tal an der Grenze zu Tibet.

Hier im Haa Tal scheint die Zeit stillzustehen. Sie wohnen in einer traditionellen dörflichen Gemeinschaft. Vielleicht auch wegen seiner Abgeschiedenheit ist das Haa Tal eines der Zentren des traditionellen Schamanismus in Bhutan. Wenn möglich, treffen Sie am gleichen Tag noch die Schamanin Pau Ugyen Dorji für eine Zeremonie. .

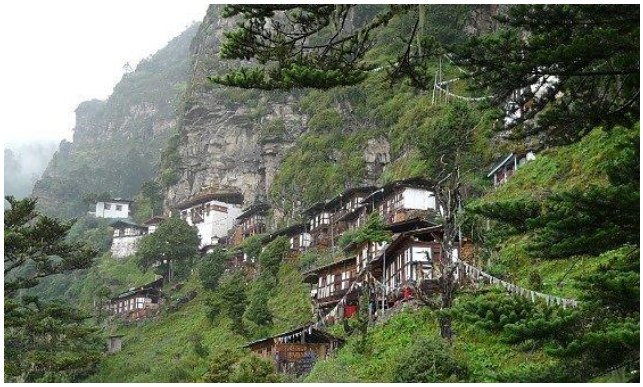
Daneben bieten die Dörfer des Tales eine wunderbare Gelegenheit, die Jahrhunderte alte Kultur und bei einem Abendessen auch die Bewohner des Tales kennenzulernen.

Übernachtung in Haa in sehr einfachen Unterkünften.

11. Tag: Kila Nonnenkloster und Bhutans höchster Pass.
Am Morgen suchen Sie nochmals das Orakel von Haa auf. Die anschließende Fahrt von Haa nach Paro führt über Bhutans höchste befahrbare Straße, den Chele La Pass (3.810m). Vom Pass schweift Ihr Blick weit nach Norden bis zu Bhutans heiligem Berg, dem Jomolhari. Nach Westen hin weitet sich das Panorama über das tibetische Hochland hinweg bis zum Mt. Kanchenjunga, dem dritthöchsten Berg der Welt an der indisch-nepalesischen Grenze.

Vom Chele La Pass wandern Sie leicht abwärts Richtung Kila Gompa, die ähnlich dem Tigers Nest spektakulär in eine Felswand hineingebaut wurde. Das Nonnenkloster gilt als das älteste Nonnenkloster Bhutans. Heutzutage leben dort noch um die 40 Nonnen. Unterhalb des Klosters treffen Sie wieder auf die Straße Richtung Paro.

Übernachtung in Paro für die kommenden 3 Nächte.



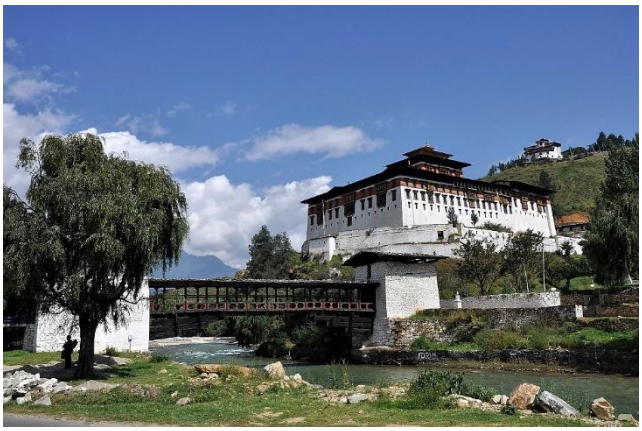
12. Tag: Die Kulturschätze Paros
Das Tal von Paro wird dominiert von dem mächtigen Paro Dzong, den Sie über eine überdachte und schön verzierte Holzbrücke erreichen. Der Dzong - heute Sitz

der Regionalverwaltung und einer Klosterschule - zählt sicherlich zu den eindrucksvollsten Gebäuden Bhutans und diente vielleicht auch deshalb schon als Kulisse für Bernardo Bertoluccis bekannten Film "Little Buddha".

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

Ebenfalls sehr sehenswert ist der Dungtse Lhakhang, von dem berühmten Lama und Brückenbauer Thangtong Gyalpo im 15. Jh. erbaut. Der Lhakhang stellt als ein achteckiger Chörtenbau ein dreidimensionales Mandala dar und begeistert mit wunderbaren Malereien.

Wenn möglich, erhalten Sie während der kommenden Tage in Paro eine Audienz bei einem Mönch aus einem der umliegenden Klöster.
Abends können Sie gemütlich durch die Kleinstadt Paro spazieren.



13. Tag: Taktsang Gompa – der heiligste Ort Bhutans
Eine Wanderung zum weltbekannten Tigers Nest (Taktsang Gompa) hinterlässt bei allen Bhutan Reisenden einen bleibenden, unvergleichlichen Eindruck.

Auf einem steilen Gebirgspfad wandern Sie in ca. 2 Stunden bergauf nach Taktsang. Hier kam der buddhistischen Überlieferung nach im 8. Jh. Padmasambhava auf dem Rücken einer Tigerin fliegend an. Taktsang gilt als heiligster Ort Bhutans und wurde von zahllosen bedeutenden Lamas des Himalaya besucht.

Die religiöse Bedeutung geht zurück auf die Meditationshöhle Guru Rinpoches. Die Höhle selbst ist nicht zugänglich, doch der Ort hat eine ganz besondere spirituelle Kraft. Und die Blicke vom Klosterhof auf das Tal von Paro und bis hinüber zu den Bergen Tibets sind schlichtweg nicht beschreibbar. Für Besucher, die sich auf Grund gesundheitlicher Probleme den ca. zweistündigen Aufstieg nicht zutrauen, stehen am Fuß des Berges Reitponies bereit (optional).

Am Nachmittag besuchen Sie den Kyichu Lhakhang. Der im 7. Jhdt. erbaute Tempel zählt zu den beiden ältesten Tempeln ganz Bhutans. Kyichu Lhakhang war über viele Jahre das Heimatkloster des berühmten Lehrers Dilgo Khyentse Rinpoche. Neben dem Kloster wurde vor einigen Jahren ein kleines Museum zu Ehren des Rinpoche eingeweiht.

Am Abend im Hotel findet eine Abschluß Veranstaltung mit einem der Orakel des Paro Tales statt.

Übernachtung in Paro.

14.-16. Tag: Über Kathmandu zurück nach Deutschland
Am Morgen kurzer Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Kathmandu. Bitte checken Sie frühzeitig ein, um einen Fensterplatz auf der rechten Seite zu ergattern. Die Ausblicke auf die höchsten Berge der Erde sind – wie schon erwähnt – atemberaubend.

Am Nachmittag locken die engen Straßen von Thamel, der "Shoppingmeile" im Tal von Kathmandu. Unzählige Geschäfte gilt es zu entdecken. Aber besonders für buddhistische Kunstgegenstände (Ketten, Statuen, Klangschalen, etc.) empfehlen wir, bis zum kommenden Tag zu warten, denn diese werden in z.T. besserer Qualität im tibetischen Viertel Kathmandus, in Boudhanath, angeboten.

Der eindrucksvolle Stupa von Boudhanath ist mit das bedeutendste buddhistische Heiligtum des Kathmandutales. Der Stupa ist mit 40 Metern Höhe der größte Sakralbau im Tal. Boudhanath ist das Zentrum des tibetischen Buddhismus in Nepal. Die Halbkugel des

Stupa steht auf drei übereinander angelegten Terrassen, die über Treppen zu ersteigen sind. An der unteren Ebene sind rundherum große Gebetsmühlen, die von den gläubigen Buddhisten im Uhrzeigersinn gedreht werden. Auf dem Quader oberhalb der Halbkugel sind auf jeder Seite die Augen Buddhas aufgemalt. Der Turmaufsatz besteht aus 13 übereinander liegenden, immer kleiner werdenden Scheiben besteht. Die Zahl 13 symbolisiert die 13 verschiedenen Himmel des Buddhismus. An der Spitze der Stupa sind jede Menge bunte Gebetsfahnen gespannt, die im Wind flattern und das tolle Bild ergänzen.

Nicht weit von Boudhanath entfernt liegen die Tempel und Gaths von Pashupatinath, dem wichtigsten und bekanntesten Shiva Heiligtum der ganzen Himalaya Region. Tausende von Pilgern aus dem ganzen indischen Subkontinent strömen jährlich nach Pashupatinath. Dies ist auch der beste Ort, um die berühmten Sadhus des Kathmandu Tales zu treffen. Pashupatinath wird oft als das "Varanasi des Himalaya" bezeichnet. Eine Einäscherung an diesem heiligen Ort hat für die Hindus einen ähnlichen Stellenwert die die Verbrennung am großen Ganges Fluss in Nordindien.

Am Abend des 15. Reisetages Flug von Kathmandu voraussichtlich über Doha nach Frankfurt, Ankunft in Frankfurt am Morgen des 16. Tages.

Enthaltene Leistungen

Linienflug in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt • Flüge Kathmandu – Paro – Kathmandu • erforderliche Transfers • Übernachtungen im Doppelzimmer in Hotels der Mittelklasse in Bhutan und in Kathmandu, im Haa-Tal z.T. in einfachen, lokalen Gasthäusern • Vollpension in Bhutan, Frühstück in Nepal • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • Reiseleitung durch Gregor Verhufen • erforderliche Permits, Visum für Bhutan • NEUE WEGE Informationsmaterial • Für alle Reisen ab 2020: atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr Nepal (25 USD) • Getränke • Mittag- und Abendessen in Nepal - Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder, Telefonkosten, Souvenirs, etc. • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

• Rail & Fly-Ticket: € 50
• EZ-Aufpreis € 395

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
1BTG0601	08.12.21	23.12.21	€ 5.590

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

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

Reisedauer

16 Tage

Reiseleitung

Gregor Heinz Verhufen
Gregor Verhufen kennt sich aus wenn es um Bhutan, Tibet und den Buddhismus geht. Durch seine vielen Reisen in das kleine Himalaya-Königreich und aufgrund der Tatsache, dass er selbst lange Jahre in Bhutan gelebt und gearbeitet hat, zählt Gregor zu den führenden Bhutan-Kennern Deutschlands. Viele Bhutan-Reisende konnten schon von seinem großen Wissen über das Land des Bruttonationalglücks profitieren.

Neben seinem Wissen über Land und Leute, kennt Gregor als studierter Tibetologe, Kunstwissenschaftler und Religionswissenschaftler viele Hintergründe und kann Ihnen auf diese Weise besonders tiefgreifendes Wissen über Ihr Reiseland vermitteln. Momentan ist Gregor im Vorstand der Deutschen Bhutan Himalaya Gesellschaft. Im Rahmen dessen gibt er auf Bhutan bezogene Seminare und hält Vorträge dazu.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class ab Frankfurt. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business-Class-Tarif oder Abflüge ab Wien, Zürich oder einem anderen Flughafen Ihrer Wahl an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

atmosfair

Wir kompensieren die CO2-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.
Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funktioniert. Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen Nepal". Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungenkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.
So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Für die Einreise benötigen Sie einen Reisepass, der nach Ausreise noch 6 Monate gültig ist und genügend freie Seiten für die Einträge des Visums hat (jeweils 2 freie Seiten für Bhutan, Nepal und Indien, falls benötigt).

Bhutan

Das Visum beantragt Neue Wege im Vorfeld der Reise für Sie. Sie erhalten von uns ein Einladungsschreiben (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 Einladungsschreiben am Check-In-Schalter der Airline mit vorzeigen.

Bei Anreise über Indien

Einreisebestimmungen

Die indische Regierung hat 2014 das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)" eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt

sowie in unseren Visainformationen, die Sie mit Ihrer Buchung erhalten.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen ca. 98 EUR, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Einreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie einen Einreisestempel erhalten und verwahren Sie Ihren Reisepass sicher! Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.
Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

www.indianembassy.de (Deutschland)
in.vfsglobal.ch (Schweiz))
www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

Bei Anreise über Nepal:

Für die Einreise nach Nepal benötigt man einen gültigen Reisepass und ein Visum, welches bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal. am Flughafen Kathmandu in Kathmandu oder online unter erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen wie folgt (Stand Juni 2019):
Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 100 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. Bitte geben Sie bei Erteilung des Visums an, dass Sie ein Visum für eine mehrmalige Einreise (Multi Entry Visa) benötigen. Visagebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die von der Bank 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. Informationen finden Sie hier: www.nepalembassy-germany.com

Sicherheitshinweise

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

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

Gesundheit und Impfungen

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

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur 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: www.neuewege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info

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: 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 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 Insek-

tenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.

Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

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

Kleidung

Leichte Kleidung aus Baumwolle eignet sich für den Tag, Pullover und eine leichte Jacke sind für den Abend angebracht. Im Frühjahr und Spätherbst wird warme Kleidung für die frischen Abende (v.a. in Bumthang und während des Trekkings) empfohlen.
Des weiteren sollte Folgendes mitgenommen werden: Hut, Regenschutz (Goretex und Fleece), lange Hosen (am besten mit Zip, um in eine kurze Hose umzuwandeln), langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Trainings- oder Schlafanzug, dicke Socken für Klosterbesuche, Unterwäsche (u.a. warme, lange Unterhose), Waschlappen, 2 Handtücher.
Für Frauen ist es empfehlenswert, dass sie Kleidung wählen, die keinen Anstoß erregt (keine Shorts, keine großen Ausschnitte oder enge Kleider).

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

Diverses

Wir empfehlen Ihnen, die folgenden weiteren Sachen aus Deutschland mitzunehmen: alle Toilettenartikel, Medikamente (siehe Liste), Sonnenschutz, Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), gute Taschenlampe (Stromausfall), Reservebirne, gute Sonnenbrille, Reservebrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, Taschentücher, Schirm oder Regenschutz.
Fotoausrüstung, Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings teuer und häufig alt. Für Digitalkameras ausreichend Chips und reichlich Ersatzakkus. Wegen der starken Lichtverhältnisse sind Schwarzweißfilme mit einer geringen Empfindlichkeit zu empfehlen. Farbfilme sollten Sie unterbelichten. Sie sollten sich einen ausreichenden Vorrat mitnehmen, bedenken Sie, dass Bhutan ein wirklich "fotogenes" Land ist.

Spezielle Anforderungen für Trekkingtouren

Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten Seesack oder in einer großen Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein.
Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg) wird beim Trekking von Pferden / Ponies getragen (einen Teil Ihres Gepäcks können Sie beim Fahrer zur Aufbewahrung überlassen). Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst und dieser sollte alle Utensilien beinhalten, die Sie während des Tages benötigen. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends haben Sie wieder die Möglichkeit an Ihr großes Gepäck zu gelangen.

Packliste:
- Teleskopwanderstöcke
- Wasserflasche oder Thermosflasche,
- evtl. quadratische Sitzunterlage
- Biologisch abbaubare Seife, Waschmittel aus der Tube, kleines Handtuch
- Tabletten zur Wasserentkeimung (zur Sicherheit)
- Verschließbare Plastiktaschen zum Trockenhalten der Kleidung, Schlasäcke und Medikamente
- Regenkleidung (am besten Poncho), Goretexjacke und Windstopper (Fleece)
- Thermounterwäsche und warme Mütze
- Schlafsack und Schlafsackinlet. Vor Ort kann ebenfalls ein hochwertiger Schlafsack über die Agentur angemietet werden, Kosten US$10 pro Trekkingtag (zahlbar vor Ort). Bitte geben Sie dies vor Reisebeginn mit an.

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

Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung in Bhutan ist Ngultrum. Ngultrum ist an die Indische Rupie gebunden (die Rupie ist ebenfalls gültiges Zahlungsmittel). Banknoten sind in den Werten 500, 100, 50, 20, 10, 5, 2 und 1 NU im Umlauf. Münzen in den Nennbeträgen 1 NU sowie 100, 50, 25, 10, 5 und 1 Chhertum. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. In Bhutan gibt es so gut wie keine Geldautomaten, Kreditkarten werden nur in einigen wenigen Hotels akzeptiert. Bitte führen Sie genügend Euro oder Dollar in bar zum Umtauschen in den Hotels und am Flughafen mit.

Post

Luftpostsendungen nach Bhutan sind bis zu zwei Wochen unterwegs. Sendungen nach Europa brauchen 7-10 Tage. Allerdings haben die Briefmarken einen hohen Sammlerwert und werden nicht selten vom Umschlag entfernt, wodurch sich die Zustellung erheblich verzögern kann.

Telefonieren

Die Ländervorwahl von Bhutan ist +975. Gegen eine geringe Gebühr erhalten Sie von unserer Agentur eine bhutanesische Sim-Card für Ihr Handy, mit der Sie kostengünstig telefonieren können und gut erreichbar sind. Bitte geben Sie uns Bescheid, ob Sie diesen Service benötigen.
Die Vorwahl von Bhutan nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Zollbestimmungen

Zollvorschriften

Seit 2004 ist der Verkauf von Tabakwaren in Bhutan verboten. Pro Person ist die Einfuhr von nicht mehr als 200 Zigaretten erlaubt. Die Zigaretten müssen deklariert werden und es fällt eine Einfuhrsteuer von 200% an, zahlbar am Zoll. Hochwertige Gegenstände (z.B. elektronische Geräte) sind in der Zollerklärung zu erwähnen. In Bhutan verkaufte oder verschenkte Gegenstände müssen verzollt werden. Die Ein- und Ausfuhr von Waffen, Drogen und Tierprodukten ist verboten. Bei Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Festnahme.

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

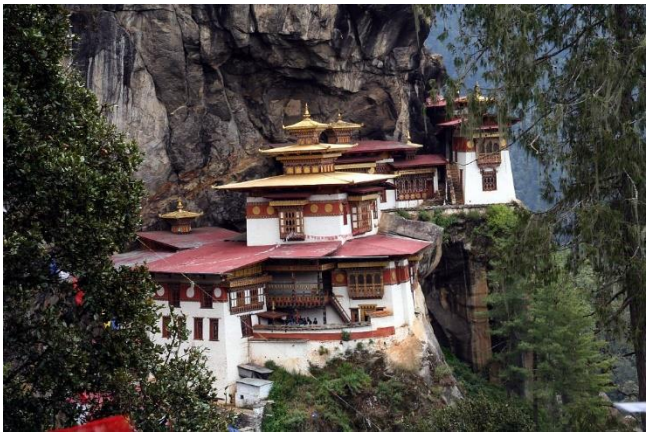
Wissenswertes

Strom

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

Foto

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



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktritts-kosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

Nebenkosten / Trinkgelder

Ihr Guide und der Fahrer begleiten 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 Reise einen Betrag von EUR 100 – EUR 120 für Ihren Guide und etwas mehr als die Hälfte davon separat für den Fahrer. pro Reiseteilnehmer.

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

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

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen, seine Reise nachhaltig zu gestalten!
Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, son-

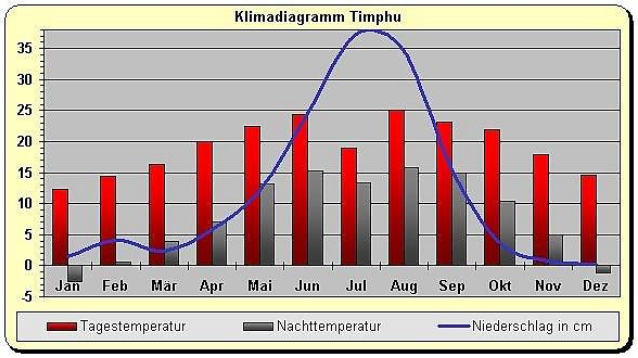
dern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.
Der Besuch kultureller Einrichtungen und 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 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

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bhutan beträgt im Sommer +4 und im Winter +5 Stunden.
Im Süden ist es tropisch, Richtung Norden und mit ansteigender Höhenlage wird es zunehmend kälter. Tagsüber ist es meist sonnig und klar; vor allem im Winter kann es nachts aber empfindlich kalt werden. Monsun ist zwischen Anfang Juni und September. Bhutan kann zwar das ganze Jahr über bereist werden, doch von Oktober bis November und von März bis Ende Mai sind die besten Urlaubsmonate mit geringer Niederschlagsmenge und angenehmen Temperaturen. Die beste Sicht hat man im Herbst, etwa von Ende September bis Anfang Dezember. In den südlichen Ausläufern des Himalaya ist es auch im Winter nicht sonderlich kalt. Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.iten-online.ch/klima/asien/bhutan/timphu.htm



Sprache und Verständigung

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

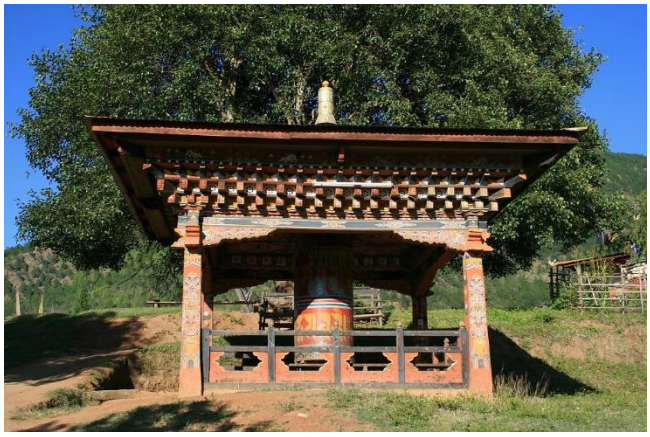
Religion und Kultur

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

Die Staatsgründung Bhutans im 17. Jahrhundert durch Shabdrung Nawang 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 **www.bhutan-reise.com/bhutan-als-reiseziel/bhutan-als-reiseziel**



Essen und Trinken

Reis ist das Grundnahrungsmittel, dazu gibt es Linsen oder scharfes Gemüsecurry. In Bumthang wird viel Buchweizen in der lokalen Küche verwendet. Im ganzen Land verbreitet ist Ema Datse, ein Gemüse mit scharfen Chillischoten in einer Käsesauce. Omelettes, Käse, Schweine- und Yakfleisch, manchmal auch Hühnerfleisch stehen ebenfalls auf der Speisekarte. Dazu trinkt man süßen Tee, an Festtagen mit Yakbutter, oder Fruchtsaft. Aus Getreide gebrauter Chang und Temka haben einen niedrigen Alkoholgehalt, der destillierte Arak ist dagegen recht stark.

Beliebte Ausflugsorte im Tal von Bumthang sind die Swiss Cottage und die Swiss Bakery. Hier gibt es selbst gebrautes Weizenbier (Panda Beer), Käse nach Schweizer Art und leckere Kuchen und Süßgebäck.

Einkaufen und Souvenirs

Fast alle Geschäfte haben täglich außer dienstags 09.00 - 20.00 Uhr geöffnet. Besonderes Highlight ist der Besuch eines Wochenmarkts (meist an den Wochenenden). Der bekannteste Wochenmarkt ist in Thimphu, aber auch die regionalen Märkte sind sehr lohnenswert. Thimphu, aber auch die Städte des Ostens, sind hervorragende Orte, um hochwertige Souvenirs aus Bhutan einzukaufen. Das Handicraft-Emporium in der Hauptstadt Thimphu liegt an der Hauptstraße der Stadt. Es hat täglich außer sonntags geöffnet und bietet Handgewebtes und andere Kunstgewerbeartikel an. Ein

besonderer Ort ist "The National Institute for Zorig Chusum", die Kunstschule des Landes. Hier erleben Sie begabte Künstler bei der Arbeit und unterstützen die Schule durch den Kauf der ausgestellten Objekte.

Besondere Verhaltensweisen

Begegnen Sie den Menschen offen. Wenn man auch in schwierigeren Situationen mit einem Lächeln Freundlichkeit anbietet, wird man umso mehr mit Herzlichkeit empfangen.

Bei Betreten von Wohnhäusern sind die Schuhe an der Schwelle auszuziehen. Schuhe gelten als unrein. Beim Sitzen müssen die Füße so platziert werden, dass die Fußsohlen auf niemanden und auf keinen Altar oder religiöse Bilder zeigen, denn das wäre eine Beleidigung. Wenn Sie auf ein Objekt oder eine Person zeigen, deuten Sie bitte nicht mit dem Finger, sondern mit der geöffneten ganzen Hand. Wie in ganz Asien gilt die linke Hand als unrein. Bitte nutzen Sie zur Begrüßung und beim Essen immer die rechte Hand. Öffentliche Zärtlichkeiten unter Paaren sind absolut verpönt. Unter Bhutanern wäre selbst das Händchenhalten eine Sensation. Küssen gilt als unerhörte Schamlosigkeit.

Bhutan ist ein Land mit einem offiziellen Dress Code. Die Menschen tragen hier meist die offizielle Tracht und legen Wert auf saubere Kleidung. Verletzen Sie bitte den Sittenkodex des Gastlandes nicht durch unangemessene Kleidung. Dies kann bei Frauen bereits durch knappe Shorts, enge T-Shirts und unbedeckte Schultern geschehen. Auch die Männer werden gebeten, sich nicht mit nacktem Oberkörper oder Shorts zu zeigen. Vor allem bei den Klosterbesuchen sollte man darauf achten, die Kleidung anzupassen! Für die Einheimischen ist beim Besuch eines Klosters das Tragen eines rituellen Schales Pflicht. Dieser gibt den sozialen Stand des Besuchers an. Touristen werden gebeten, in den Klöstern und Dzongs angemessene Kleidung zu tragen (langärmliches Hemd und lange Hose oder Rock). Bei offiziellen Einladungen schätzen Bhutaner ebenfalls eine etwas formellere Kleidung der Besucher.

Reiseliteratur

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

Verschiedene Reiseführer

Bradley Mayhew, Lindsay Brown:
Bhutan: Country Guide.
Lonely Planet (2014)
ISBN-10: 1742201334

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 persönliche Beratung

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

Angelika Sturtz
Asien
a.sturtz@neuewege.com
+49 2226 1588-202

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com