

BHUTAN

Darjeeling, Bhutan und Sikkim –
Eine königliche Reise in den Himalaya zum Paro Tshechu Festival

-
Reise mit Gregor Verhufen
18.03. – 03.04.2018



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

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

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Unterwegs mit dem Bhutan Experten Gregor Verhufen
- Zum Paro Tshechu Festival in Bhutan
- Zusammentreffen mit bhutanischen Mönchen
- die Kultur Sikkims und Spiritualität Bhutans erleben



SIKKIM

Sikkim heißt übersetzt die "Glückliche Heimat": Ein faszinierendes ehemaliges Himalaya-Königreich, in dem der tibetische Buddhismus lebendig ist. Erleben Sie die vielfältige Natur zwischen 400 m und 8500 m. Bei klarem Wetter dominiert die Himalayakette mit dem dritthöchsten Berg der Welt, dem majestätischen Kanchenjunga, die Kulisse von hohen Bergen, grünen Hügeln und Schluchten mit reißenden Flüssen. Terrasierte Reisfelder und malerische Dörfer prägen ebenso das Bild wie dichter, subtropischer, artenreicher Wald mit der höchsten Orchideenvielfalt der Welt.



Auf dieser Reise erhalten Sie in Sikkims schönsten Klöstern eine anschauliche Einführung in den Buddhismus. Ein Spaziergang durch einen der weltberühmten Teegärten von Darjeeling wird Ihnen genauso unvergessen bleiben, wie der Besuch des heiligen Kechopari Sees in den Bergen des Himalaya.

BHUTAN

Vom schwindelerregend an eine Felswand gebauten Kloster Taktshang, dem Tigers Nest, bis zum Tempel des „verrückten Heiligen“ Lama Drukpa Kunley besuchen Sie einige der schönsten und heiligsten Orte des Königreichs Bhutan. Diese Tour verbindet unberührte Natur und spektakuläre Autofahrten mit den vielleicht schönsten Orten, Tempeln und Klosterburgen des Landes.

Sie besuchen die Haupttäler im Herzen Bhutans – das Tal von Thimphu mit seiner quirligen Hauptstadt und den vielen Museen, das Paro Tal, in der der besondere rote Reis Bhutans wächst und in dem Sie einige der schönsten und ältesten Klöster Bhutans und nicht zu vergessen das Tal von Punakha mit seiner subtropischen Vegetation und dem bekannten Punakha Dzong inmitten zweier Flüsse.

HÖHEPUNKTE DER REISE

Ein Highlight dieser Reise ist die Wanderung zum Kloster Taktsang nördlich von Paro. Auf schmalen Pfaden wandern Sie durch die wilden Bergwälder und erleben das unvergleichliche Kloster Taktsang – auch Tigers Nest genannt, in all seiner Pracht.

Ein weiterer Höhepunkt ist die Teilnahme am Paro Fest mit der Ausrollung des besonders heiligen Thongdrol Bildes.

Ein dritter Höhepunkt ist der Reiseleiter – **Gregor Verhufen**. Er ist unbestritten einer der besten Bhutan Kenner Deutschlands; sein enormes Wissen und v.a. auch seine Art, dies zu vermitteln, begeistert seit Jahren Neue Wege Kunden.

VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

1. Tag: Anreise

Abflug ab Frankfurt am Abend.

2. Tag: Darjeeling

Am Morgen Ankunft in Delhi und Weiterflug von Delhi nach Bagdogra in West Bengal. Vom Tiefland aus windet sich die Straße durch grüne Teeplantagen bis nach Darjeeling,



Nach Ankunft Transfer nach Darjeeling, Die Fahrt beginnt in der bengalischen Ebene. Langsam schrauben Sie sich durch die Teeplantagen hinauf zum 2100 m hoch gelegenen Darjeeling (Königin der Berge). der „Tee Hauptstadt“ Indiens und gleichzeitig ein Zentrum buddhistischer Kultur in Westbengalen. Hier sind Sie im Himalaya angekommen. Darjeeling, einst die „Königin der Berge“, der favorisierte Höhenkurort der Engländer, bewahrt noch heute viel britischen Charme. Trinken Sie eine Tasse blumigen Darjeeling Tee und genießen die klare Höhenluft.

Übernachtung in Darjeeling für 2 Nächte.

3. Tag: Darjeeling

Wenn Sie Frühaufsteher sind und das Wetter klar, fahren Sie zum Sonnenaufgang zum Tiger Hill (2500m). Von diesem berühmten Aussichtsblick öffnen sich Ihnen weltbekannte Blicke auf den alles überragenden Kanchenjunga (8538m), das dritthöchste Bergmassiv der Welt. Bei klarem Wetter können Sie von hier oben sogar den Mt. Everest und Makalu sehen.



Auf dem Rückweg vom Tiger Hill besuchen Sie die bekannten Klöster in Ghoom und sind zurück in Darjeeling für ein spätes Frühstück.

Nach dem Frühstück lohnt sich die Besichtigung des Zoos alleine wegen des Schneeleoparden und des Bengal Tigers, aber auch, um die regionalen Tierarten des Himalaya kennen zu lernen. Das berühmte Mountaineering Institute des Tenzin Norgay (Everest Erstbesteiger) ist direkt angeschlossen. Es bietet eine interessante Dokumentation der Höhenbergsteigerei im Himalaya.

Beliebt ist auch eine Fahrt mit der Schmalspurbahn, die hier in Darjeeling noch immer im täglichen Gebrauch ist und sich durch die engen Straßen der Stadt kämpft.



Nicht zu vergessen ist ein Bummel durch die herrlichen Basare und Geschäft Darjeelings – ein idealer Ort, um sich im Handeln zu üben und erste Souvenirs zu erstehen.

4. Tag: Namchi und Pelling

Die Autofahrten in diesem Teil des Himalaya sind ein ganz spezielles Erlebnis. Die Straßen winden sich an den Berghängen auf- und abwärts, tiefe Täler sind zu durchqueren, immer wieder neue Blicke

öffnen sich Ihnen – und das langsame Fahrttempo bietet ausgiebig Zeit für Ausblicke.

Sie überqueren die Grenze nach Sikkim und erreichen Namchi, die Distrikthauptstadt West Sikkims (ca. 4 Stunden). Die Wahrzeichen und Sehenswürdigkeiten des Ortes befinden sich etwas außerhalb: die weltweit größte Statue des Guru Rinpoche mit über 35m Höhe in Samdruptse und eine nicht minder imposante Statue des Shiva in Chardham.



Von Namchi aus geht die Fahrt nach Pelling (ca. 3 Stunden), einem auf 2000m gelegenen Bergort in West Sikkim mit einmaligen Bergblicken auf das Kanchenjunga Massiv.

5. Tag: Yuksom und Tashiding

Zeitiges Aufstehen zum Sonnenaufgang lohnt sich: Bei klarem Wetter können Sie erleben, wie sich das rosa Sonnenlicht langsam von den höchsten Bergspitzen über die gesamte Bergwelt ausdehnt. Schließlich stehen Sie selbst in der Sonne und begrüßen ihre wärmende Kraft.

Nach dem Frühstück locken zwei der bedeutsamsten Orte Sikkims. Yuksom und Tashiding. Der kleine Ort Yuksom ist Ausgangspunkt vieler Trekking Touren zum Kanchenjunga Massiv und gleichzeitig die erste Hauptstadt Sikkims. Von hier aus führt dreiviertelstündige Wanderung steil bergauf zum Kloster Dubdi, einem der Stammklöster Sikkims.

Tashiding ist der Höhepunkt Ihres Tages. Hier erleben Sie das älteste Kloster des Königreiches, wunderbar auf einer Bergkuppe inmitten einer Vielzahl von Mani Mauern und Chörten gelegen. Die Lage des Klosters und die heilige Atmosphäre sind mit dem Wort „magisch“ nur unzureichend beschrieben.



Je nachdem, wie es die Zeit erlaubt, machen Sie einen Abstecher zum mystischen Khechopari See, der in einem Fußabdruck der Tara entstanden sein soll und wandern zum unweit der Hauptstrasse gelegenen Kanchenjunga Wasserfall.

Am Abend Rückfahrt nach Pelling.

6. Tag: Die heiligen Klöster Sikkims

Früh am Morgen Nach einem frühen Frühstück besichtigen Sie das bekannte Kloster Pemayangtse oberhalb von Pelling und erleben mit etwas Glück die Mönche beim Morgengebet.

Der Rinpoche des Klosters hat in ca. fünfjähriger Klausur einen unglaublich differenzierten Palast des Guru Rinpoche aus Holz gefertigt. Raumhoch zeigt er im Detail fast alle Aspekte des Buddhismus in einem dreidimensionalen Mandala vereint.



Nach dem Frühstück startet Ihre Fahrt quer durch Sikkim, durch viele Täler und über einige Pässe und führt Sie letztendlich nach Gangtok, der lebendigen Hauptstadt Sikkims (insgesamt ca. 6-7 Stunden Fahrt).

Übernachtung in Gangtok für 2 Nächte.



7. Tag: Gangtok

Morgens geht es nach Rumtek, dem Stammsitz des Karmapa, Oberhaupt der Kagyu-Tradition, in Sikkim, das seinem ursprünglichen Stammkloster Tsurphu in Tibet nachempfunden ist. In Rumtek wird die berühmte schwarze Krone des Karmapa aufbewahrt, der mystische Kräfte zugeschrieben werden.

Weiterhin besuchen Sie das Namgyal Institute of Tibetology.



Den Nachmittag verbringen Sie in Gangtok. Zum Kloster Enchey kommen die Gläubigen, wenn sie besondere Wünsche haben und sich geistige Hilfe erhoffen. Ein Höhepunkt buddhistischer Malkunst ist das kleine Kloster im Royal Palace, das gerade frisch restauriert wurde. Der Tag klingt mit einem Bummel durch die einladende Fußgängerzone Gangtoks aus.

8. Tag: Fahrt nach Kalimpong

Von Gangtok aus führt die Straße in ca. 3 Stunden Richtung Süden nach Kalimpong, dem bedeutenden Höhenkurort der Engländer, den sie dem König von Bhutan abtrotzten.

Hier hat der berühmte Dudchen Rinpoche das neue große Zangdo Pelri Kloster gebaut, von dem aus

Sie einen wunderbaren Rundblick auf die Berge genießen. Nehmen Sie an der nachmittäglichen Zeremonie der Mönche teil und lassen sich von den Gesängen in ihren Bann ziehen. Berühmt ist Kalimpong auch für seine Gärtnereien. In dem idealen Klima wächst eine Vielfalt exotischer Blumen, v.a. Orchideen. Der Bazar von Kalimpong lohnt durchaus einen Bummel.

Übernachtung in Kalimpong



9. Tag: Kalimpong – Phuntsoling (Bhutan)

Ein Fahrt aus den Bergen West Bengalens bringt Sie zur indisch-bhutanischen Grenze in Phuntsoling (ca. 5 Stunden Fahrt).

Phuntsoling wird als das Tor zu Bhutan bezeichnet. Auch wenn sich das Klima deutlich von dem Klima in den Bergen unterscheidet, fühlt sich der Ort schon sehr bhutanisch an. Hier treffen Sie zum ersten Mal auf Menschen in der typisch bhutanischen Tracht

Übernachtung in Phuntsoling.

10. / 11. Tag: Phuntsoling – Thimphu

Der Bhutan Highway führt Sie aus dem Tiefland in die Berge nach Thimphu (ca. 5-6 Stunden Fahrt.)

Thimphu, Bhutans Hauptstadt, liegt auf 2350 m hoch. Trotz der mittlerweile über 80000 Einwohner fühlen Sie sich hier noch immer wie in einer Kleinstadt. In der Stadt wird strikt auf einen traditionellen Baustil geachtet, Thimphu hat daher ein typisch bhutanisches Flair.



Thimphu sehr viel zu bieten. Hoch über der Stadt blickt der gigantische, 51m hohe goldene Buddha auf das Tal. Der Besuch hier ist ein ganz besonderes Erlebnis – genau wie der Gang des weißen Memorial Chörten, an dem viele ältere Bhutaner ihren Tag im Gebet und Gespräch verbringen. Der Changangkha Lakhang aus dem 15. Jhdt. ist das am schönsten ausgestattete Kloster der Stadt. Viele Bhutaner erbitten hier den Segen für ihre neugeborenen Kinder.

Der nach einem Brand wieder neu errichtete Dechen Phodrang Dzong war ursprünglich der Sitz der Herrscher von Thimphu und eröffnet einen schönen Blick ins Tal und auf den Dzong von Thimphu. Der Tashichoe Dzong ist der Sitz des Königs und der Regierung und eine gewaltige Burganlage, die ursprünglich 1641 errichtet wurde, aber mehrfach neu gebaut werden musste und die heutige Gestalt 1962 erhielt.



Neben diesen ersten beachtlichen Eindrücken bhutanischer Kunst und Kultur bietet die Handwerkschule eine ideale Ergänzung, um die handwerklichen Fertigkeiten des Landes kennenzulernen.

Hier können Sie sich Anregungen holen, um in den vielen Läden vielleicht einige Souvenirs zu erstellen.

In Thimphu ist ein Treffen mit einem buddhistischen Gelehrten geplant und möglich.

Übernachtung in Thimphu für die kommenden beiden Nächte.



12. Tag: Über den Dochu-La-Pass nach Punakha

Am frühen Morgen brechen Sie auf zur ca. einstündigen Fahrt zum Dochu La.

Der Dochu-La-Pass gibt bei klarem Wetter den Blick frei auf die Himalayakette mit vielen Bergen über sechs- und siebentausend Meter. Die 108 Chörten auf der Passhöhe verleihen diesem Platz eine beeindruckende Atmosphäre.

Nach dem Frühstück am Pass erreichen Sie in ca. zwei Stunden Fahrt das auf nur noch 1350 m gelegene Punakha.

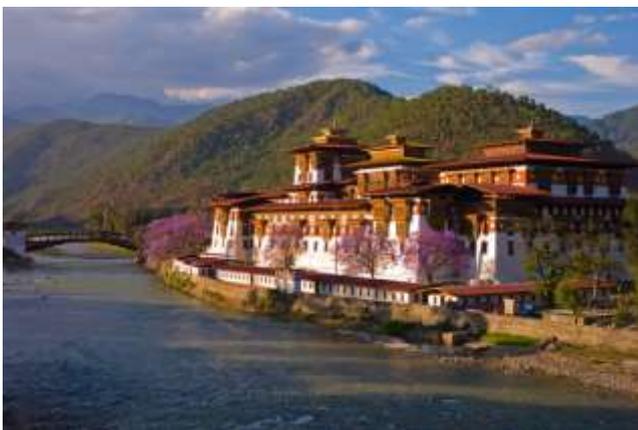
Kurz vor Punakha liegt der ganz besondere Tempel Chimi Lhakhang. Der Tempel ist in einer einfachen halbstündigen Wanderung vorbei an Reisfeldern und Bauernhöfen erreichbar.

Der Tempel wurde von dem in Bhutan sehr beliebten Heiligen Drukpa Kinley gegründet, der auch den Beinamen „The Divine Madman“ trägt. Er ist v.a. bekannt für seine unkonventionellen Lehrmethoden. Chimi gilt bei den Menschen Bhutans als Fruchtbarkeitstempel.

Die jungen Mönche des Klosters werden von Neue Wege aktiv unterstützt, dadurch wird die Begrüßung durch die Mönche sicherlich besonders herzlich für Sie ausfallen.



Der Nachmittag ist ausgefüllt mit der Besichtigung des Punakha Dzongs aus dem 17. Jahrhundert. Der Dzong, malerisch auf einer Insel am Zusammenfluß des Mo Chhu ("Mutter-Fluss") und Pho Chhu ("Vater-Fluss") gelegen, ist die einzige Burg Bhutans, die im Tal und nicht auf einer dominanten Anhöhe erbaut wurde. Eine Anzahl kleinerer und größerer Andachtshallen durchziehen den ganzen Bau, der den Mönchen als Winterresidenz dient, während sie den Sommer in Thimphu verbringen. Die Burg ist von besonderer Bedeutung: alle Könige der derzeitigen Wangchuck-Dynastie wurden hier gekrönt.



13. Tag: : Das Tal von Punakha

Eine einfache Wanderung führt einen durch eine grüne Landschaft bedeckt von Reisfeldern zum königlichen Khamsum Yulley Chorten. Dieser wurde errichtet, um negative Kräfte zu beseitigen und Friede, Harmonie und Stabilität in einer sich stetig wandelnden Welt zu stärken. Im Auftrag der Mutter des neuen Königs erbaute man diesen außergewöhnlich schönen Tempel, um den Segen der Götter auf diesen zu lenken.

Der Blick vom Chorten auf das grüne Tal von Punakha und die ruhige Landschaft um Sie herum ist einfach traumhaft.



Gegen Nachmittag dann Rückfahrt Richtung Westen nach Paro (ca. 4-5 Stunden Fahrt).
Übernachtung für die kommenden 3 Nächte in Paro.



14. Tag: Paro (Bhutan)

Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der bedeutendsten Kulturschätze des Paro-Tals. Mächtig über dem Tal wacht der Paro Dzong. Mit seinen schönen Mandalas und Schnitzereien bildet er den Auftakt zu einem beeindruckenden Tag. Der Paro Dzong bildete auch einen der Schauplätze für Bernardo Bertoluccis bekannten Film "Little Buddha".

Am Abend treffen Sie sich mit einem Gelehrten oder Mönch und diskutieren über den Buddhismus in Bhutan.



Am Abend gemeinsame Meditation in Paro und Übernachtung.

14. Tag: Das Paro Tshechu - Abschlusstag

Das Paro Tshechu Klosterfestival ist mit dem Thimphu Festival das wichtigste religiöse Ereignis Bhutans. Besonders heilig und bedeutsam ist der letzte Tag, an dem in den frühen Morgenstunden ein riesiges Thangka, das Thongdrol, ausgerollt wird. Dieses ist auf eine Seidenleinwand gewebt und mit Wasserfarben von buddhistischen Mönchen bemalt. Es bedeckt eine gesamte Klosterwand und schimmert in den prächtigsten Farben. Das Thongdrol gilt unter den Gläubigen als so heilig, dass man alleine beim Anblick des Thankas von all seinen Sünden freigesprochen wird.

Sie haben den ganzen Tag Zeit, um hautnah das Paro Festival zu erleben und auch die anderen schönen Tempel Paros zu entdecken.



15. Tag: Kloster Taktsang – das Tigernest

Brechen Sie früh auf – es erwartet Sie eines der schönsten Klöster des Himalaya. Ein steiler Aufstieg von einer Stunde führt Sie durch Wälder hinauf bis auf 2800 m zu einer Aussichtsterrasse mit Panoramablick auf Bhutans berühmtestes Kloster, Taktsang Monastery (das "Tiger's Nest").



Für den Aufstieg bis zur Plattform können Sie sich auch ein Pony leihen.

Das Kloster selbst erreichen Sie durch einen weiteren Aufstieg von ebenfalls einer Stunde. Der Eindruck des auf 3100 m aus dem Felsen herausragenden Heiligtums ist, wie auch die Aussicht, überwältigend.

Am Nachmittag besuchen sie und meditieren im Kyichu Tempel. Der Lhakhang gilt als einer der beiden ältesten Tempel Bhutans und ist im ganzen Himalaya bekannt. Seit einigen Jahren gibt es neben dem Kyichu Lhakhang ein kleines Museum zu Ehren des verstorbenen Dilgo Khyentse Rinpoche, einem der ganz großen buddhistischen Gelehrten des 20. Jahrhunderts.



Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung in Paro. Letzte Übernachtung in Paro.

16. Tag: Von Paro nach Delhi

Früh am Morgen Transfer zum Flughafen und Flug nach Kolkata. Je nach Ankunftszeit in Delhi zeigt Ihnen Herr Verhufen noch einige lohnenswerte Tempel und Sehenswürdigkeiten von Indiens Metropole.

Übernachtung Delhi.

17. Tag: Delhi – Frankfurt

Rückflug von Delhi und Ankunft in Deutschland am gleichen Tag.



ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug in der Economy Class Frankfurt – Delhi und Delhi – Frankfurt, Delhi – Bagdogra und Paro – Delhi, erforderliche Transfers • Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse • Frühstück in Delhi und Kolkata, in Sikkim / Darjeeling / Kalimpong Halbpension, in Bhutan Vollpension • Programm lt. Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • durchgehend qualifizierte deutsch-sprechende NEUE WEGE-Reiseleitung • Eintrittsgelder • erforderliche Permits, Visum für Bhutan • NEUE WEGE-Informationsmaterial

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Kosten für Indiensvisum (EUR 50 pls Gebühren) • Mittag- und Abendessen in Indien • Getränke • Ausgaben persönlicher Art • Trinkgelder

WAHLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis: € 570

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
8BTG1101	18.03.18.–	03.04.18	€ 4.990

Gerne bieten wir Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 14

REISEDAUER

17 Tage

REISELEITUNG

GREGOR 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

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 Dieselsegenerator 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 Atmosfairbuchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!**



Detailprogramm - Bhutan und Sikkim mit Jürgen Manshardt

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 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.

Indien

Ab dem 01.04.2017 hat die indische Regierung ein überarbeitetes „Tourist Visa On Arrival (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: <http://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html> ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen finden Sie dort vermerkt (gültig augenblicklich für zweimalige Einreise nach Indien). Die Kosten für das Visum betragen 60 US-Dollar.

Das ETA-Visum hat eine Gültigkeit von max. 60 Tagen ab erster Einreise und ist ab 120 Tagen bis max. 5 Tagen vor Einreise nach Indien beantragbar. Die Bearbeitungsdauer beträgt in der Regel 2-4 Tage.

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. Dies ist v.a. wichtig bei mehr als zweifacher Einreise nach / über Indien.

Die Kosten für das Indienvisum betragen ca. 93 €, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 1 Jahr 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 Infos auf:

www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html

www.igcsvisa.de und www.in.de.coxandkings.com

(für deutsche Staatsbürger)

www.indianembassy.de (Deutschland)

in.vfsglobal.ch (Schweiz)

www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

Sicherheitshinweise Indien

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html

Sicherheitshinweise Bhutan

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 Himalaya (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.neuewege.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, Nasengel), 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, 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. Farbfilm sollten Sie unterbelichten. Sie sollten sich einen ausreichenden Vorrat mitnehmen, bedenken Sie, dass Bhutan ein wirklich "fotogenes" Land ist.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Landeswährung in Bhutan ist Ngultrum. Ngultrum ist an die Indische Rupie gebunden (die Rupie ist ebenfalls gültiges Zahlungsmittel). Banknoten sind in den Werten 500, 100, 50, 20, 10, 5, 2 und 1 NU im Umlauf. Münzen in den Nennbeträgen 1 NU sowie 100, 50, 25, 10, 5 und 1 Chhertum. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. In Bhutan gibt es 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.



VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-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.

WISSENSWERTES

Strom

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

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. Klosterfestivals sind ein ideales Fotomotiv. Da es sich jedoch um für Bhutaner sehr wichtige religiöse Zeremonien handelt, bitten wir Sie, hier besonders rücksichtsvoll vorzugehen. Bitte fragen Sie hier Ihren Reiseleiter um Rat. Eine Tempel-spende von einigen Rs. wird i.d.R. erwartet.



NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Ihr bhutanischer 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 Gruppenreise einen Betrag von EUR 40 – EUR 50 für Ihren bhutanischen Guide und etwas mehr als die Hälfte davon separat für den Fahrer. Bei einer zweiwöchigen Individualreise empfehlen wir einen Betrag von insgesamt ca. EUR 90 - 120 für den Guide und etwas mehr als die Hälfte entsprechend für den Fahrer.

In den Klöstern ist es Landessitte, beim Besuch eine kleine Spende auf dem Altar zu hinterlassen. Grundsätzlich sollten Sie immer einige Nguldrum mit sich führen, um kleine Dienstleistungen entsprechend honorieren zu können.

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 Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollen Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.

Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neue-wege.com/csr

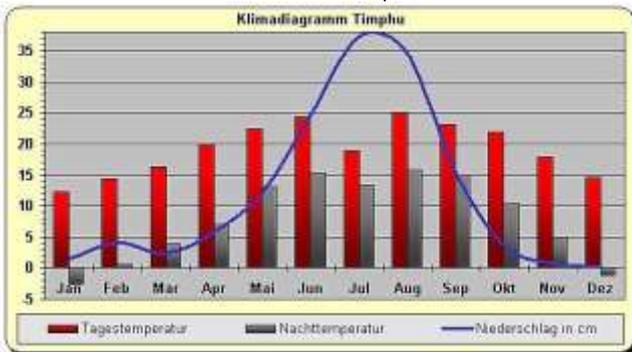


LAND UND LEUTE

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 gebräutes Weizenbier (Panda Beer), Käse nach Schweizer Art und leckere Kuchen und Süßgebäck.

EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Fast alle Geschäfte haben täglich außer dienstags 09.00 - 20.00 Uhr geöffnet. Besonderes Highlight ist der Besuch eines Wochenmarkts (meist an den Wochenenden). Der bekannteste Wochenmarkt ist in Thimphu, aber auch die regionalen Märkte sind sehr lohnenswert. Thimphu, aber auch die Städte des Ostens, sind hervorragende Orte, um hochwertige Souvenirs aus Bhutan einzukaufen. 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.



ANHANG

REISELITERATUR

Verschiedene Reiseführer

Bradley Mayhew, Lindsay Brown:

Bhutan: Country Guide.
Lonely Planet (2014)
ISBN-10: 1742201334

Pommaret, Françoise:

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

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

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

Belletristik

Das, Britta:

Königreich in den Wolken. Bhutan, ein Jahr in der Bergwelt des Himalaja.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051361

Christian Schicklgruber, Françoise 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

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung

- Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin. (Broschüre)

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



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



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

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!