

TIBET

Tibet auf neuen Pfaden mit dem Experten Karl-Heinz Everding



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

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Vorgesehener Reiseverlauf	4
Enthaltene Leistungen	7
nicht eingeschlossene Leistungen	7
Wahlleistungen	7
Termine und Preise	7
Teilnehmerzahl	7
Reisedauer	7
Reiseleitung	7
PRAKTISCHE HINWEISE	8
Atmosfair / Anreise / Transfers	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit	8
Gesundheit und Impfungen	9
Mitnahmeempfehlungen	10
Währung / Post / Telekommunikation	10
Zollbestimmungen	11
Wissenswertes	11
Versicherung	11
Nebenkosten / Trinkgelder	11
Umwelt	11
Sonstiges	11
PRAKTISCHE HINWEISE	13
Zeitverschiebung und Klima	13
Sprache und Verständigung	13
Religion und Kultur	13
Essen und Trinken	13
Einkaufen und Souvenirs	13
Besondere Verhaltensweisen	14
ANHANG	15
Reiseliteratur	15
Ihre Reisenotizen	17
Kontaktdaten und Anmeldung	20

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Bedeutende Stätten tibetischer Kulturgeschichte
- Landschaftserlebnis auf dem Dach der Welt
- Wenig besuchte Kulturschätze abseits der touristischen Routen



Eine Reise, die abseits der viel befahrenen Pisten und Kulturzentren verläuft und besonders Tibet-Liebhaber anspricht, die die tibetische Landschaft erleben und neue Eindrücke von alten, herausragenden Kulturstätten mitnehmen möchten.

Nach einem kurzen Besuch in Chengdu beginnen Sie mit einem Besuch der Königsgräber (7.-9. Jh.) und des alten Kadampa-Klosters Thangpoche (11. Jh.) im Chonggye-Tal, Tsethang, statten dann Samye (8. Jh.), dem ältesten Kloster Tibets, und den Stätten des Yarlung-Tales einen Besuch ab, bevor Sie über die selten besuchte Nyingma-Klosteruniversität Mindroling (gegr. 1676) und das alte Kloster Drathang (11. Jh.) nach Lhasa fahren. Mindroling ist ein einzigartiges Kloster, das von Terdag Lingpa, einem Lehrer des 5. Dalai Lama und berühmten „Schatzfinder“ (Tib. Terma), gegründet wurde. Mindroling wie auch Drathang beeindruckt durch ihre einzigartigen Wandmalereien und ihre intime Atmosphäre.

Drei Tage, die der Akklimatisation und auch der Entspannung dienen, verbringen Sie dann in Lhasa mit dem Besuch des berühmten Jokhang (7. Jh.),

des Nationalheiligtums der Tibeter, und des überwältigenden Potala, der Residenz der Dalai Lamas. Ein Highlight bildet der Besuch der abgeschieden in den Bergen gelegenen Meditationsstätte Drayerpa (7. Jh.) mit ihrem unvergesslichen Panorama.

Danach beginnt eine 5-tägige Rundfahrt, die in Höhenlagen zwischen 4000 und 4400 m verläuft, Pässe von über 5000 m einschließt und einige der kulturgeschichtlich bedeutendsten heiligen Stätten Tibets zum Ziel hat. Die Fahrt führt zunächst nach Ganden, dem 1417 von Tsongkhapa gegründeten Stammkloster der Gelugpa-Schule, und noch am gleichen Tag weiter östlich nach Drigung Thel, dem Stammkloster der Drigung-Schule (1179). Dieses für seine „Himmelsbestattungen“ bekannte Kloster bildete neben Sakya das bedeutendste Kloster Tibets im 13. Jh. Nach einer Übernachtung am Nonnenkloster Terdrom, das für seine heißen Quellen bekannt ist, geht es dann über Taglung Thang (1180) nach Rateng (1057). Taglung Thang ist das Gründungskloster der Taglung-Kagyü-Schule und berühmt für seine eindrucksvollen Thangkas. Rateng wurde 1057 von Dromtönpa gegründet, dem Schüler des Atisha, der für seine Mission in Westtibet und die Gründung der Kadampa-Schule bekannt ist. Das Kloster ist am Rande eines großen, mehr als 1000-jährigen Wachholderwaldes gelegen und in großen Teilen wieder restauriert.

Nach einem kurzen Aufenthalt am heiligen See Namtsho mit seinen bekannten Einsiedlerklauen geht die Fahrt nach Lhasa zurück. Dort nutzen Sie den Morgen zum Besuch von Drepung, der größten Klosteruniversität Tibets oder zum Besuch des eindrucksvollen Gungthang Tsuglagkhang (15 km), des geistlichen und weltlichen Zentrums des Lhasa-Tales die im 13. und 14. Jahrhundert, also in der Zeit vor der Entstehung der Gelbmützen-Schule.

Am nächsten Morgen geht es dann mit der berühmten Tibetbahn nach Nordosttibet (Amdo). Den ersten Anlaufpunkt bildet Xining, wo das berühmte Kloster Kumbum auf dem Programm steht. Kumbum, zu Deutsch „100.000 Darstellungen (des Buddha)“, markiert den Geburtsort Tsongkhas, der Dalai Lamas angehören. Es beeindruckt schon durch seine schiere Größe, mehr noch durch seine weitgehend originale Erhaltung und seine herausragenden Kunstschätze.

Die Weiterfahrt führt über das Gelugpa-Kloster Rongchen nach Xiahe, wo sich mit Labrang Tashi Khyil, der Residenz des Jamyang Shäpa-Lama, des „Lächelnden Manjushri“, befindet. Es ist neben Kumbum eines der bedeutendsten und größten Gelugpa-Klöster Amdos und spiegelt mit seinen großen Gebetshallen und seiner reichen Ausstattung den Glanz eines der ranghöchsten Lamas am Kaiserhof der Qing-Dynastie (1644-1911).

Über die berühmten Bingling Grotten mit ihren großen Buddha-Darstellungen nach Lanzhou weiterfahrend, schließt der Rückflug über Chengdu nach Deutschland eine sicherlich außergewöhnliche, abenteuerliche Reise ab, die zu den Ursprüngen führt und auch zahlreiche Begegnungen mit den Menschen des Schneelandes verspricht.

VORGESEHENER REISEVERLAUF

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Abflug in Deutschland

Abflug von Frankfurt nach Chengdu.

2. Tag: Ankunft in Chengu

Ankunft in Chengdu und Transfer in ein gutes Mittelklasse-Hotel.



3. Tag: Weiterflug auf das Dach der Welt

Morgens Transfer zum Flughafen und Flug von Chengdu nach Lhasa. Der Flug bietet bei klarer Sicht einen herrlichen Ausblick auf den Himalaya mit den höchsten Bergen der Welt. Eine einstündige Busfahrt durch urtypische tibetische Landschaft bringt Sie nach Tsethang (3515m), wo Sie sich in Ruhe akklimatisieren können.



4. Tag

Fahrt in das Conggye-Tal mit Besichtigung der Königsgräber und des alten Kadampa-Klosters Thangpoche



5. Tag: Samye, Trandruk Tempel und Yumbulakang

Ein Höhepunkt jeder Tibetreise ist die Pilgerfahrt nach Samye, dem historisch und spirituell bedeutendsten Kloster des ganzen Landes. Nach zweistündiger Autofahrt gen Süden erreichen Sie die Fähre, die sie über den Tsangpo-Fluss übersetzt: die Umrisse von Samye werden sichtbar. Erbaut im 7. Jahrhundert unter der Leitung von Padmasambhava, war dieses Kloster das wichtigste Bauwerk, um den Buddhismus endgültig in Tibet zu verankern. Sein dreistöckiger Haupttempel war Zeuge intensivster buddhistischer Aktivität, und sein gut erhaltener Schützertempel strahlt beeindruckende Kraft aus.

Der Trandruk Tempel wurde zeitgleich mit dem Haupttempel von Lhasa im 7. Jahrhundert errichtet, und birgt einige der ältesten und verehrtesten Statuen dieser Zeit. Berühmte Yogis und die Dalai Lamas

machten ihre Aufwartung. Nur wenige Kilometer entfernt liegt der Yumbulakang, das älteste Gebäude des Landes. Sein Turm auf einem Hügel ähnelt einem erhobenen Finger, und erlaubt einen wunderbaren Ausblick auf die umliegenden Berge. Übernachtung in Tsethang.



6. Tag: Mindroling und Drathang

Sie besuchen die selten besuchte Nyingma-Klosteruniversität Mindroling (gegr. 1676) und das alte Kloster Drathang (11. Jh.). Mindroling ist ein einzigartiges Kloster, das von Terdag Lingpa, einem Lehrer des 5. Dalai Lama und berühmten „Schatzfinder“ (Tib. Terma), gegründet wurde. Mindroling wie auch Drathang beeindruckt durch ihre einzigartigen Wandmalereien und ihre intime Atmosphäre. Weiterfahrt nach Lhasa. Übernachtung in Lhasa.



7. Tag: Dayerpa

Ganztägiger Besuch der hoch in den Bergen gelegenen Meditationsstätte Drayerpa mit unvergesslichem Panorama. Übernachtung in Lhasa.



8. Tag: Lhasa

Sie erkunden den Potala, das berühmteste Wahrzeichen der Stadt mit seinen schier unzähligen Schatzkammern, Tempeln und Stupas (Reliquienbauten). Im obersten Stockwerk befinden sich die Privatgemächer des Dalai Lama, - (nahezu) unberührt seit seiner Flucht aus Tibet. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Übernachtung in Lhasa.



9. Tag: Lhasa

Sie pilgern zum Jowo, der goldglänzenden Buddhas-tatue im Herzen von Lhasas meistverehrten Tempel, dem Jokhang. Anschließend geht es auf eine Kora-Umrandung um den Haupttempel herum, mitten in der Altstadt Lhasas: die Hingabe der Pilger und Anwohner ist spürbar - und ansteckend. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Übernachtung in Lhasa.

10. Tag: Ganden und Terdrom

Abfahrt von Lhasa über Tsongkhapas Kloster Ganden (Gelugpa), nach Terdrom und Übernachtung in einem kleinen netten Hotel mit heißen Quellen.

11. Tag: Drigung Thel und Taglung Thang

Fahrt zum Kloster Drigung Thel und Weiterfahrt über Taglung Thang nach Rateng.



12. Tag: Reting und Namtso-See

Fahrt zum Reting-Kloster. Dieses Kloster war ursprünglich ein Kloster der Kadam-Schule, der ersten Sarma-Tradition des Buddhismus in Tibet. Zu Beginn des 15. Jahrhunderts begründete Tsongkhapa die Gelug-Schule, in die die Kadam-Tradition aufging. Das Kloster ist bekannt für seinen wunderschönen Wacholderwald und gilt als Lieblingsort des Dalai Lama in Tibet.

Weiter geht es weiter zum Namtso-See. Während der Sommermonate ist die umliegende Landschaft voller Nomaden mit ihren Yaks und Zelten. Der auf 4.750m liegende Namtso-See ist einer der drei heiligsten Seen Tibets und derjenige mit dem höchsten Salzgehalt. Übernachtung in einem Gasthaus am Namtso-See.

13. Tag: Zurück nach Lhasa

Genießen Sie die Weite der Landschaft bei einer Wanderung am See, Rückfahrt nach Lhasa. Übernachtung in Lhasa.

14. Tag: Lhasa

Morgens Pilgerweg im Phabongkha-Tal oder Besuch des Gungthang Tsuglagkhang. Nachmittag zur freien Verfügung. Übernachtung in Lhasa.

15. Tag: Tibetbahn nach Xining

Morgens besteigen Sie die Tibetbahn und starten Ihre faszinierende Fahrt mit dem Zug von Lhasa nach Xining, Übernachtung im Zug

16. Tag: Xining - Kloster Kumbum

Ankunft in Xining, Besuch des Klosters Kumbum, Geburtsort Tsongkhapas.



17. Tag: Tongren

Fahrt nach Tongren und Besuch der Klöster Rongpogchen und Wutun. Übernachtung in Tongren.

18. Tag: Xiahe

Fahrt nach Xiahe und Besuch des großen Gelugpa-Klosters Labrang. Übernachtung in Xiahe.

19. Tag: Lanzhou

Fahrt nach Lanzhou, unterwegs Besuch der Bingling Grotten'. Übernachtung in Lanzhou.

20. Tag: Chengdu und Beginn der Heimreise

Flug nach Chengdu und Besuch des Zoos mit den Panda-Bären. Abends Transfer zum Flughafen.

21. Tag: Rückankunft in Deutschland

Rückkehr nach Deutschland am Morgen des 21. Reisetages.

VORAUSSETZUNGEN

Diese Reise führt in eine der entlegensten Regionen Asiens; sie ist mit sehr vielen Unwägbarkeiten, Überraschungen und Risiken verbunden. Jede Reise stellt sich immer wieder neu dar und bringt vorher nicht da gewesene Entwicklungen. Jede/r Teilnehmer/in muss robust und belastbar sein. Auch benötigt sie/er Flexibilität, Toleranz, Partnerschaftlichkeit, Kooperations- und Erlebnisbereitschaft sowohl den Mitreisenden als auch den Unvorhersehbarkeiten gegenüber, damit die Tour zu dem großen Erlebnis wird, das sie sein kann.

HINWEISE / UNWÄGBARKEITEN

Auf Grund von Wettereinflüssen oder politischen Problemen können Ausflüge ausfallen oder ein veränderter Reiseverlauf notwendig werden.

Einige Hinweise zu den Vorgaben der chinesischen Behörden: Für diese Tour müssen spezielle Permits im Vorfeld der Reise eingeholt werden. Diese können jedoch auch kurzfristig nicht erteilt werden. Selbst mit gültigen Permits ist es möglich, dass die Permits vor Ort von der Polizei nicht anerkannt werden und Zugang zu einigen Abschnitten verweigert wird. In diesem Fall muss ja nach Möglichkeit spontan umgeplant werden, Flexibilität der Teilnehmer ist deshalb hilfreich und auch notwendig.

Obwohl Tibet seit vielen Jahren für den Tourismus geöffnet ist, sind die Einrichtungen nicht immer zufriedenstellend; Service und Pünktlichkeit werden nicht sehr groß geschrieben.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug in der Economy Class ab Frankfurt nach Chengdu und zurück • Zugfahrt Lhasa - Xining im Soft Sleeper Abteil • Flug Lanzhou - Xining • erforderliche Transfers in privaten Fahrzeugen mit Fahrer • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Chengdu, Tsetang, Lhasa, Xining, Tongren, Xiahe und Lanzhou, Gästehäusern in Terdrom, Rateng und am Namtso See • eine Übernachtung in der Tibet-Bahn im Soft-Sleeper-Abteil • Frühstück • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • qualifizierte deutschsprachige NEUE WEGE-Reiseleitung • Eintrittsgelder • Permits • Reisekrankenversicherung mit Notfallhilfe und Gepäckversicherung • NEUE WEGE-Informationsmaterial

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühr China (s. Einreisebestimmungen, ca. 200 Euro) • Reiserücktrittskostenversicherung • weitere Mahlzeiten • Getränke • Trinkgelder • individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Innerdeutsches Rail & Fly • Fotogebühren • Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z. B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches), Helikopterflüge • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

WAHLLLEISTUNGEN

- EZ-Aufpreis € 690
- • Rail & Fly-Ticket: € 70

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
8CXS2301	13.09.18	- 03.10.18	€ 5.790

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

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 8, höchstens 16

REISEDAUER

22 Tage

REISELEITUNG

Karl-Heinz Everding

Karl-Heinz Everding ist Tibetologe und Mongolist, bereiste Tibet und den Himalayaraum in Reiseführungen und zahlreichen wissenschaftlichen und privaten Reisen.

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

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

Atmosfair

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

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

EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Einreisebestimmungen China: Für die Reise benötigen Sie ein Visum für China sowie eine Sondergenehmigung für Tibet. Die Sondergenehmigung für Tibet wird für alle Reiseteilnehmer von Neue Wege beantragt. Sie wird durch unsere Agentur vor Ort ausgestellt und liegt bei Einreise vor. Das Visum für China wird als Einzelvisum erteilt und in Ihren Pass geklebt. Erforderliches Reisedokument: Reisepass Mindestgültigkeit: 6 Monate über das Reiseende Anzahl freie Seiten: 2 gegenüberliegende (S. 5 und

letzte Umschlagseite werden nicht gezählt) Das Visum sollte ca. 6-8 Wochen vor Einreise beantragt werden. Wir senden Ihnen rechtzeitig zur Beantragung einen von der Agentur bestätigten Reiseverlauf mit den Hoteladressen, welchen Sie für die Beantragung benötigen. Bei verspätet eingehenden Anträgen kann es zu Problemen hinsichtlich der rechtzeitigen Erteilung des Visums kommen bzw. diese sogar scheitern. einzusendende Unterlagen: • Reisepass im Original • 1 Visumantrag für China (in Druckbuchstaben auszufüllen) • 1 farbiges biometrisches Passbild (35x45 mm) mit weißem Hintergrund, das nicht älter als sechs Monate ist • Fragebogen „Wichtige Angaben zu Ihrer Person“ • Für Nicht-Deutsche Staatsangehörige: Wohnsitznachweis durch Meldebescheinigung (nicht älter als 3 Monate) • falls Sie im Pass einen Ein- bzw. Ausreisestempel eines ost- oder westafrikanischen Landes haben, der nicht älter als 6 Monate ist, verlangt die Botschaft ein Gesundheitszeugnis des Hausarztes (wg. Ebola), bitte legen Sie dieses ggf. bei • falls Ihnen in der Vergangenheit bereits ein Chinavisum erteilt wurde: Kopie dieses Chinavisums (sollten Sie den Pass mit dem Visum nicht mehr haben, beantworten Sie die diesbezügliche Frage im Fragebogen mit Nein Gebühr bei verspäteter Einsendung: Für ein separat eingeholtes Visum entstehen Kosten in Höhe von 25 € pro Person und ggf. anfallende Spesen für Einzelbearbeitung in der Botschaft und Kurierkosten. Detailprogramm - Tibet - Tibet auf neuen Pfaden - Sonderreise mit Karl-Heinz Everding 10 Passbilder: Konsulate legen großen Wert auf gute Qualität der Passfotos. Verzichten Sie bitte daher auf selbst ausgedruckte Fotos. Sie können die Beantragung über Ihr zuständiges Konsulat vornehmen. Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie eine Liste der Konsulate in Deutschland. Wir empfehlen jedoch, die Beantragung über die CIBT Visumzentrale vorzunehmen: CIBT VisumCentrale Tel. 30-230959175 Email: info@visumcentrale.de Bitte beachten Sie, dass hier zusätzliche Bearbeitungsgebühren anfallen. Als NEUE WEGE Kunde erhalten Sie einen Sonderpreis, wenn die Beantragung über diesen Link erfolgt: www.visumcentrale.de/1046neuewege An uns einzusendende Unterlagen für Genehmigung Tibet: - Gut lesbare farbige Kopie des Reisepasses (Seite mit Passbild) - (Frist 5 Wochen) - Kopie des Chinavisums

Sicherheitshinweise

Geld, Flugticket, Pass immer am Körper tragen, am besten in einem Brustbeutel. Passkopie, Passfoto und

Kopie der Checknummern separat aufbewahren. Nie ein Gepäckstück unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen lassen. Gepäck sollte abschließbar sein (kleines Vorhängeschloss mitnehmen).

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

GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter:

https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/china-node/chinasicherheit/200466#content_6

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Wichtige Medikamente

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

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

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

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

Höhenkrankheit:

Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!!) Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler" Tibet-Reisender.

Weitere Infos finden Sie hier: www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:

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

Wichtige Medikamente für Ihre Reise nach Tibet und in den Himalaya:

In Kathmandu, Lhasa, Gyantse und Shigatse erhalten Sie die meisten der gängigen Medikamente, z.T. wesentlich günstiger als in Deutschland.

V.a. aber auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinstrahlung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfschmerz, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel

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

MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Diese Reise führt in abgelegene Gebiete. Bitte studieren Sie die folgende Liste sorgfältig. Warme und dem rauen Klima angepasste Kleidung (Zwiebelschalensystem) und feste Schuhe sind für die Tibetreise unerlässlich.

Gepäck:

Sie können problemlos mit einem Koffer reisen. Weiterhin notwendig ist ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.).

Kleidung und Schuhe:

Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, warmer Pullover, Halstuch, Handschuhe, Kappe oder Hut (Sonnenschutz), Trainings- oder Schlafanzug, Hemden, Blusen, T-Shirts, Hose, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle), warme Unterwäsche, Frottiertuch.

Für Frauen: Kleider, die keinen Anstoß erregen (keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider). Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. Trekkingschuhe oder leichte Wanderstiefel) sind das richtige Schuhwerk für die Spaziergänge und Wanderungen. Ein Paar Extraschuhe, evtl. Gummisandalen für Duschen.

Diverses:

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 6 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbau-

bare Seife und Waschmittel aus der Tube, Wasserflasche oder Thermosflasche, Fotoausrüstung (bitte denken Sie an genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).

Bitte beachten Sie unbedingt!

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

WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

In Tibet ist es der Yuan = 10 Jiao (oder Mao) bzw. 100 Fen. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig, in USD zu wechseln, eventuell sind jedoch einige US\$ in kleinen Scheinen hilfreich (kann man gut als Trinkgeld vergeben).

Post

Luftpostbriefe und Postkarten brauchen 7 bis 10 Tage, um von Tibet aus an ihr Ziel zu gelangen. Wenn Sie die Länderangabe in Chinesisch schreiben, erhöht dies die Schnelligkeit.

Telekommunikation

Die Ländervorwahl von Tibet ist 0086. Das Telefon- und Handynet in Tibet ist gut ausgebaut. Gut telefonieren können Sie von privaten Telefonläden, die meist bis 23.00 Uhr geöffnet haben. Die Vorwahl von Tibet nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

ZOLLBESTIMMUNGEN

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklariert Devisenbeträge ist strafbar. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

WISSENSWERTES

Strom:

Die Stromversorgung in China und Tibet ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Fotografieren:

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

VERSICHERUNG

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

NEBENKOSTEN / TRINGELDER

Die Nebenkosten sind in Tibet gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien sehr niedrig angesetzt.

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

PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN FÜR TREKKINGTOUREN (falls mit dabei)

Eine Trekkingtour in Tibet hat Expeditionscharakter und erfordert gleichermaßen eine behutsame Annäherung, wie auch den vollen Einsatz unserer physischen Kraft und geistigen Wachheit. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass eine Reise zum Kailash mit sehr vielen Unwägbarkeiten und Risiken (auch gesundheitlicher Art) verbunden ist. Jede/r Teilnehmer/in muss robust und belastbar sein und sich körperlich gut vorbereiten. Sie/er benötigt Flexibilität, Toleranz, eine gewisse innere Zähigkeit und Durchhaltevermögen, Kooperations- und Erlebnisbereitschaft sowohl den Mitreisenden als auch den Unvorhersehbarkeiten gegenüber. Sie sollten Wandererfahrung in den Bergen mitbringen und trittsicher sein (v.a. bei den Abstiegen). Sicherlich möchten wir damit niemanden abschrecken, aber darum bitten, sich zu prüfen, damit die Tour zu dem großen Erlebnis wird, das sie sein kann.

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 Beziehun-



gen 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

PRAKTISCHE HINWEISE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Zeitverschiebung:

Zur mitteleuropäischen Zeit beträgt die Zeitverschiebung für Tibet plus 6 Stunden (Sommerzeit) bzw. 7 Stunden (Winterzeit).

Klima Tibet:

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

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

Weitere Klimainformationen finden Sie unter:
www.itenonline.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm
www.iten-online.ch/klima/asien/china/lhasa.htm

SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

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

RELIGION UND KULTUR

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

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

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

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

ESSEN UND TRINKEN

Spezialitäten der Küche in Tibet sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung), Nudelsuppe (Thukpa), Tsampa (Mehl aus gerösteter Gerste) und Buttertee.

EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Beliebte Souvenirs aus Tibet sind Halsketten und buddhistische Amulette. Sie können die Souvenirs entweder in Lhasa oder bei lokalen Händlern unterwegs erwerben.

BESONDERE VERHALTENSWEISEN

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

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

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

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

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

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

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

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch erhältlich. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.

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

ANHANG

REISELITERATUR

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

Verschiedene Reiseführer:

Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:

Tibet - Mit Lhasa, Mount Everest, Kailash und Osttibet.

Trescher Verlag (2014).

ISBN-10: 3897942887

Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:

Tibet - Mit Lhasa, Mount Everest, Kailash und Osttibet.

Trescher Verlag (2014).

ISBN-10: 3897942887

Everding, Karl-Heinz:

Dumont Kunst Reiseführer Tibet.

Dumont Reiseverlag (2009).

ISBN-10: 3770148037

Thubron, Colin:

Reiseabenteuer Ein Berg in Tibet.

Dumont Reiseverlag (2014).

ISBN-10: 3770182618

Hartung, Ray:

Nepal: Mit Kathmandu, Annapurna, Mout Everest und den schönsten Trekkingrouten.

Trescher Verlag (2013).

ISBN-10: 3897942674

Mayhew, Bradley:

Tibet: Country Guide.

Lonely Planet (2011).

ISBN-10: 1741792185

Fülling, Oliver:

Stefan Loose Reiseführer Tibet.

Dumont Reiseverlag (2011).

ISBN-10: 3770161726

Allgemein:

Baumann, Bruno:

Kailash. Tibets heiliger Berg.

Piper Taschenbuch (2006).

ISBN-10: 3492246931

Baumann, Bruno:

Der diamantene Weg: Wege zu den heiligen Stätten Tibets.

Sierra Taschenbuch (2001).

ISBN-10: 389405137X

Dalai Lama:

Tibet - Die Geschichte eines Landes.

Fischer Taschenbuch Verlag (2008).

ISBN-10: 3596166977

Peissel, Michel:

Land ohne Horizont. Reisen in das unentdeckte Tibet.

Piper Taschenbuch (2007).

ISBN-10: 3492244114

Catriona Bass, Irmela Erckenbrecht:

Gebetsfahnen im Wind. Begegnung mit Tibet.

Sierra Taschenbuch (2001).

ISBN-10: 3894051124

Binder, Franz:

Kailash: Reise zum Berg der Götter.

Deutscher Taschenbuchverlag (2006).

ISBN-10: 342334380X

de Cesco, Federica:

Die goldenen Dächer von Lhasa.

Arena (2014).

ISBN-10: 3401506218

Yangchen, Soname:

Wolkenkind.

Knauer TB (2006).

ISBN-10: 3426779269

McCue, Gary:

Trekking Tibet. A traveller's guide.

Mountaineers Books (2010).

ISBN-10: 1594852669

Wöllmer, Wolfgang, Dr.:

The Inner and Outer Paths of Mt. Kailash.

ISBN-10: 9937623146

erhältlich z.B. über Edition Blumenau www.edition-blumenau.com

Thema: Tibetischer Buddhismus

Chögyam Trungpa:

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

Köppler, Paul H.:

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

Govinda, Anagarika:

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

Kongtrul, Jamgon:

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

Ringpoche, Sogyal:

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

Ringpoche, Tenzin Wangyal:

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

Schuhmann, Hans Wolfgang:

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

Dalai Lama:

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

Uwe Bräutigam, Gunnar Walther:

Buddha begegnen. An den heiligen Orten in Nepal und Indien.

Yarlung / Tibet Edition (2005). ISBN-10: 398095501X

Deeg, Max:

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

Pema Chödrön:

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

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

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

Multimedia:

Yarlung GmbH:

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

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: +49-2226-1588-00, Fax: +49-2226-1588-070
info@neuewege.com, www.neuewege.com

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