# BHUTAN

eine Erlebnisreise für Körper, Geist und Seele
mit dem Bhutankenner Gregor Verhufen
und der Taichi-Dozentin Gisa Anders
-
Vom 27.09. – 11.10.2018

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

INHALTSVERZEICHNIS


REISEDETAILS ..... 3
Reiseverlauf ..... 3
Taichi im Himalaya ..... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ..... 3
Enthaltene Leistungen ..... 8
nicht eingeschlossene Leistungen ..... 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 ..... 10
Mitnahmeempfehlungen ..... 11
Währung / Post / Telekommunikation ..... 12
Zollbestimmungen ..... 12
Wissenswertes ..... 13
Versicherung ..... 13
Nebenkosten & Trinkgelder ..... 13
Umwelt ..... 14
Sonstiges ..... 14
LAND UND LEUTE ..... 15
Zeitverschiebung und Klima ..... 15
Sprache und Verständigung ..... 15
Religion und Kultur ..... 15
Essen und Trinken ..... 16
Einkaufen und Souvenirs ..... 16
Besondere Verhaltensweisen ..... 16
ANHANG ..... 17
Reiseliteratur ..... 17
Ihre Reisenotizen ..... 19
Kontaktdaten und Anmeldung ..... 20

# REISEDETAILS

## REISEVERLAUF

- Bhutan mit einem absoluten Kenner erleben
- Tai Chi und Meditation mit Gisa Anders
- „Tiger Nest“ – das schönste Kloster des Himalaya

Das Königreich Bhutan, auch Druk Yul, Land des Donnerdrachen, genannt, ist ein einzigartiges Juwel im Himalaya, ein noch unverbrauchtes Shangri La, das es auf Ihrer Reise zu entdecken gilt.

Weltbekannt ist das Kloster Taktsang, das wie ein Wunder der Architektur an einer steilen Felswand hängt. Weitere Höhepunkte dieser Reise sind z.B. die Klosterburgen von Punakha oder die beeindruckende Festung von Paro. Unzählige weitere Dzongs (Klosterburgen) und Klöster sind ein Zeichen des alles durchdringenden und allgegenwärtigen Buddhismus. Auf einigen Wanderungen entdecken Sie die unberührte Natur Bhutans und viele kleine Dörfer und Klöster abseits der Straßen.

Vor Ort in Bhutan werden Sie von einer kleinen, sehr hochwertigen Agentur betreut, die sich durch erstklassigen Service und einer hohen Flexibilität auszeichnet. Viele kleine Programmpunkte, die Ihre Reise unvergesslich machen werden, können hier gar nicht aufgeführt werden.

Die Agentur hat persönliche Beziehungen zu vielen Klöstern und unterstützt viele soziale Einrichtungen und Klosterschulen. Dadurch öffnen sich Ihnen ansonsten verschlossene Türen.

Ihr Reiseleiter Gregor Verhufen ist einer der besten Kenner des Landes und versteht es, die einzigartige Kultur Bhutans auf ganz persönliche Art zu vermitteln.

Abgerundet wird die Reise mit täglichen (soweit möglich) Tai Chi und Ch'i-Kung Unterricht durch Frau Gisa Anders.

## TAICHI IM HIMALAYA

Die Kunst Körper und Geist in Einklang zu bringen – Taichi, der sanfte Weg zu einem besseren Körperbewusstsein.

Tai Chi Chuan ist eine Bewegungskunst, die die Harmonisierung von Yin und Yang zum Ziel hat. Durch die sanften, ruhigen und anmutigen Bewegungen wird das Ch'i, die Lebensenergie, aktiviert und auf den Meridianen, den Leitbahnen des Körpers an die verschiedenen Organsysteme verteilt. Der Name Tai Chi Chuan setzt sich zusammen aus Tai Chi und Chuan. Tai Chi ist ein Begriff aus der alten chinesischen Philosophie des Taoismus, der soviel wie das Erhabene Letzte - oder Höchste Gesetz bedeutet. Chuan - wörtlich Faust - meint Bewegungssystem oder auch Kampfkunst.

## VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

### 1.-2. Tag: Anreise nach Nepal

Abflug aus Deutschland am Abend, Ankunft in Kathmandu am späten Nachmittag des 2. Tages.

Ihr Hotel für den heutigen Abend liegt inmitten des tibetischen Viertels von Kathmandu, ganz in der Nähe des gigantischen Boudhanath Stupa. Der Stupa überragt die umliegenden Häuser und ist für Buddhisten einer der heiligsten Orte des Himalaya.

In wenigen Schritten sind Sie an dem Stupa und können die stimmungsvolle Abendatmosphäre genießen und sich in den Strom der Pilger einreihen, die den Stupa im Uhrzeigersinn umrunden.

Wenn möglich, am Abend erste Tai Chi Stunde in Boudhanath.

### 3. Tag: Ankunft in Bhutan

Sie fliegen heute von Kathmandu nach Paro und werden auf traditionelle bhutanische Art willkommen geheißen.

Der Flug ist ein Erlebnis für sich. Die höchsten Berge der Welt liegen wie aufgereiht vor Ihnen, und bei schönem Wetter ist die Bergsicht einmalig schön.

Durch tiefe Schluchten und grüne Täler auf der besten Straße Bhutans geht die ca. einstündige Fahrt nach Thimphu, der Hauptstadt Bhutans auf 2.400m. Übernachtung in einem Hotel in Thimphu.

Nach dem Tag in Nepals überbordender Hauptstadt ist der entspannte Lebensrhythmus in Bhutans Metropole umso deutlicher spürbar. Am Nachmittag besichtigen Sie den National Memorial Chorten und den Trashi Chhoe Dzong, die imposante Klosterburg und Sitz der Regierung sowie der obersten Mönchsverwaltung.
Der schöne Memorial Chorten, wurde von dem kürzlich verstorbenen großen Meister Dungse Rinpoche (Sohn von Dudjom Rinpoche und Vater von Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche) initiiert.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächte in Thimphu.

### 4. Tag: Thimphu - Stadt der Museen und Klöster

Sie besuchen ausgewählte Besichtigungspunkte in Thimphu, darunter den Buddha Point (die weltweit höchste Buddhastatue mit Buddha Shakyamuni in der Erdanrufungsgeste). Weitere Programmpunkte sind u.a. der Changangkha Tempel und das Zilukha Nonnenkloster mit einem schönen Blick über das Tal von Thimphu.

## 5. Tag: Punakha - Stammsitz der Könige

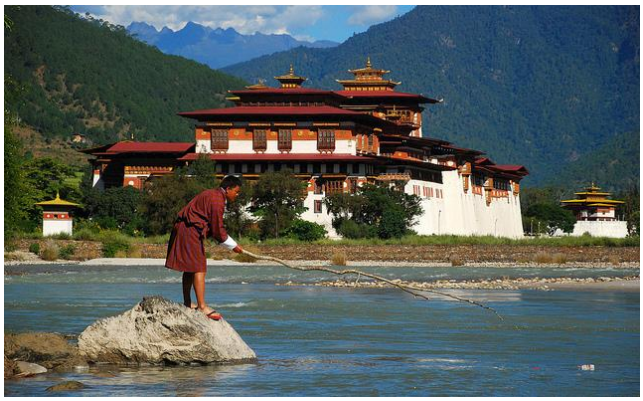
Fahrt nach Punakha und Wangdi Phodrang. (90 km/3 Std.) über de Dochu La Pass (3.050m).

Am Dochu La stehen prominent 108 Chörten. Der Pass ist bekannt für seine herrlichen Weitblicke. Wenn das Wetter es zulässt, ist es von hier aus möglich, die spektakuläre Bergwelt des Himalaya bis hinein nach Tibet zu sehen.

Durch Reisterrassen windet sich die Straße talabwärts in das grüne und subtropische Tal von Punakha (1.400m).

Der späte Nachmittag ist ausgefüllt mit der Besichtigung des imposanten 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: die 5 Könige der derzeitigen Wangchuck-Dynastie wurden hier gekrönt. Sie verstanden Punakha lange Zeit als Hauptstadt ihres Reiches und nutzten den Dzong später als Winterresidenz, nachdem Thimphu zur Hauptstadt erklärt wurde.



Außerhalb Punakhas führt eine leichte Wanderung durch kleine Dörfer zum inmitten von Reisfeldern gelegenen Chimi Lhakhang Tempel, der dem „Heiligen Narren" Drukpa Künleg, gewidmet ist. Der Tempel gilt als Fruchtbarkeitssymbol, und Gregor Verhufen kann Ihnen hierzu viele interessante Geschichten erzählen und die Hintergründe erklären.

Weiter talabwärts erreichen Sie die trutzig über dem Puna Tsang Fluss aufragenden Ruinen des Wangdi 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

Übernachtung in Wangdi Phrodang oder Punakha.

## 6. Tag: Fahrt durch die Black Mountains

Vom Punakha Tal führt eine Straße durch enge Schluchten in das Herz der „Black Mountains". In den dichten Wäldern leben viele Affen, auch Bären und sogar Tiger sollen hier schon gesichtet worden sein.

Nach ca. 3 Stunden biegen Sie vom Bhutan Highway auf die kleine Straße nach Gangtey (ca. 2.900m) in das malerische Hochtal von Phobjikha ab.

Das Tal ist zwischen November und März der Winterrastplatz der seltenen Schwarzhalskraniche, die vom tibetischen Hochland hier hinziehen, um vor dem harten Winter zu fliehen.

Zentrum des Tales ist das alte Nyingma-Kloster Gangtey, bekannt für seine Wandmalereien und filigranen Holzschnitzarbeiten.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächte im Tal von Phobjikha.

### 7. Tag: Das Tal von Phobjikha

Das weite Tal ist ein Ort der Stille und des Friedens. Die Kartoffel ist die Hauptfrucht des Hochtales. Da Sie zur Zeit der Kartoffelernte reisen, werden Sie viele der Bauernfamilien auf den Feldern treffen.

Geplant ist ebenfalls eine kleine Wanderung im weiten Talgrund und der Besuch des Schwarzhalskranich Informationszentrums.

### 8. Tag: Rückfahrt Thimphu

Von Gangtey aus erfolgt die Rückfahrt auf dem Bhutan Highway nach Thimphu (ca. 5 Stunden).

Vom Ihnen schon bekannten Dochu La Pass aus können Sie auf wunderschöner Strecke durch Rhododendronwälder ca. 1,5 Std. hinauf zum Kloster Loungchotse steigen, das auf 3550 m Höhe in den Dochu La-Bergen gelegen ist.

Je höher sie steigen, desto schöner und weiter werden die Ausblicke nach Norden weit über das Tal von Punakha weg Richtung tibetischer Grenze.

An der Gompa können Sie in einer kleinen Zeremonie Gebetsfahnen aufhängen. Nach dem Abstieg und Rückankunft am Dochu La Pass führt die Straße daraufhin in ca. 1 Stunde nach Thimphu, der lebendigen Hauptstadt Bhutans, hinunter.

### 9. Tag: Thimphu

Ein Tag in Thimphu, um in den Strom der Stadt einzutauchen und das Leben in Bhutan hautnah zu erleben.

Sehr zu empfehlen ist der Besuch des Zorig Chusum, der Schule der 13 traditionellen Künste Bhutans. Hier wird feinste bhutanische Handwerkskunst unterrichtet. Sie treffen die angehenden Künstler und können ganz nebenbei recht günstig hochwertige und authentische Kunstwerke erstehen. Nebenbei, es lohnt sich, in der gesamten Anlage auf die an den Wänden angebrachten Sinnsprüche zu achten.

### 10. Tag: Ins Tal von Haa

Von Thimphu aus führt die Straße zurück in das Paro Tal. Einige Kilometer vor Paro nehmen Sie die Abzweigung in das Haa Tal über den Chele La Pass.

Der Chele La ist mit 3.980m die höchste befahrbare Pass-Straße Bhutans. Bei klarem Wetter öffnen sich weite Blicke nach Norden zu Bhutans heiligem Berg, dem Jomolhari. Nach Westen hin schweift der Blick Richtung Tibet bis zum dritthöchsten Berg der Erde, dem Kanchenjunga.

Haa war bis 2002 Sperrgebiet, und auch heute verirren sich nur sehr wenige Besucher in dieses herrliche Tal.

Das Haa-Tal ist gekennzeichnet durch seine drei heiligen Berge, die Boddisattvas verkörpern und das Tal beschützen sollen. In ihrem Schatten wachsen Buchweizen und Kartoffeln auf den Feldern. Kulturelle Zentren des Tales sind die Tempel Lhakhang Karpo und Lhakhang Nakpo (der weiße und der schwarze Tempel). Hier schlägt das Herz des ländlichen Bhutans, und es ist einfach mit den Bewohnern des Tales in Kontakt zu kommen.

Übernachtung in Haa.

### 11. Tag: Rückfahrt nach Paro

Nach dem Frühstück Rückfahrt über den Chele La Pass nach Paro (ca. 3 Stunden).

Etwas unterhalb des Passes und schon im Paro Tal startet eine etwa zweistündige Wanderung zum Kila Nonnenkloster, das hoch über dem Tal in die steilen Felswände gebaut wurde. Kila Gompa ist Heimat von 32 Nonnen, die die einsame Bergwelt zur Meditation aufsuchen. An diesem heiligen Ort in den Bergen scheint die Zeit stehen geblieben zu sein, hier oben fühlen Sie sich weitab jeglicher moderner Zivilisation.

Nach einer weiteren Stunde treffen Sie wieder auf die Straße nach Paro, das Sie in ca. 1.5 Stunden erreichen.

Die kommenden drei Nächte Übernachtung in Paro.

### 12.-13. Tag: Paro

Der Paro Dzong präsentiert einige schöne Mandalas und Schnitzereien. Der Ta Dzong (Mitte des 17. Jh.), ehemals Wachturm der Burg, liegt weiter oberhalb und beherbergt heute das Nationalmuseum mit einer bedeutenden und exzellenten Sammlung historischer Thangkas. Den Rest des Tages nutzen Sie zum Besuch weiterer Tempel in Paro. Wenn möglich, erhalten Sie eine Audienz bei einem der Rinpoches des Paro Tales.

Am folgenden Tag Exkursion nach Taktsang, dem weltbekannten „Tigers Nest“. Hier kam im 8. Jh. Padmasambhava als Guru Dorje Drolö fliegend an. Taktsang gilt als heiligster Ort Bhutans und wurde von zahllosen bedeutenden Lamas des Himalaya besucht.

Die religiöse Bedeutung ergibt sich aus der 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 nicht beschreibbar. Für Besucher, die sich auf Grund gesundheitlicher Probleme den ca. zweistündigen Aufstieg nicht zutrauen, stehen am Fuß des Berges Reitponys bereit (optional).

Ein Aufstieg von ca. einer Stunde, der auf einer Höhe von 2500 m beginnt, führt Sie durch Wälder hinauf bis auf 2800 m zu einem Aussichtspunkt, von dem aus man das hoch im Felsen gelegene berühmteste Kloster Bhutans, Taktsang, auch Tigers Nest genannt, sehen kann. Das Kloster selbst erreichen Sie durch einen weiteren Aufstieg von ebenfalls einer Stunde. Der Eindruck des auf 3100 m wie aus den Felsen wachsenden Heiligtums ist, wie auch die Aussicht, überwältigend.
Danach Besuch des Kyichu Lhakhang Tempel, der im 7.Jh. vom tibetischen König Songtsen Gampo erbaut wurde und zu den ältesten Bhutans gehört. 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.

### 14.-15. Tag: Rückflug nach Kathmandu

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 atemberaubend.

Falls es die Zeit in Kathmandu erlaubt, wandern Sie die steilen Treppen hoch zum Swayambhu Stupa (UNESCO Kulturerbe). Hier erwartet Sie ein 360° Panoramablick über Kathmandu und auf die schneebedeckten Gipfel des Himalaya.

Transfer zurück nach Boudhanath, wo Sie die Möglichkeiten zu letzten Einkäufen und zum Abendessen in einem der kleinen Cafés an der Boudhanath Stupa haben.

Am Abend des 14. Tages oder am kommenden Morgen startet Ihr Rückflug Richtung Deutschland. Ankunft am frühen Morgen oder späten Nachmittag des 15. Reisetages.

## 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, in Kathmandu Gasthaus / Hotel im tibetischen Viertel von Boudhanath • Vollpension in Bhutan, Frühstück in Kathmandu • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • Reiseleitung durch Gregor Verhufen; wenn möglich täglich Tai Chi Unterricht (jeweils ca. 1 Stunde morgens und abends) durch Gisa Anders • erforderliche Permits, Visum für Bhutan • NEUE WEGE Informationsmaterial

## NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visakosten für Nepal • 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 € |
|---|---|---|
| 8BTS2101 | 27.09.18 - 11.10.18 | € 5.490 |
| | Ab 14 Teilnehmern | € 5.390 |

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

## TEILNEHMERZAHL

Mindestens 10, höchstens 20

## REISEDAUER

15 Tage

## REISELEITUNG

### Gisa Anders

Gisa Anders ist seit 1986 als Tai Chi Lehrerin in der Frankfurter und Bad Nauheimer Region tätig. Seit Mitte 2006 leitet Sie die eigene Tai Chi und Ch'i-Kung Schule in Frankfurt und Bad Nauheim; seit 2009 unterrichtet Sie auch Taichi und Ch'i-Kung an der MEDIAN-Kaiserberg-Klinik in Bad Nauheim.
www.taichi-frankfurt-badnauheim.de

### Gregor Verhufen

Gregor Verhufen ist Buddhist, studierter Tibetologe, indischer Kunstgeschichtler und Religionswissenschaftler. Er war in Tibet u.a. mit der Erschließung und Auswertung tibetischer historischer Texte tätig. Gregor ist im Vorstand der Deutschen Bhutan Himalaya Gesellschaft und arbeitet seit 1996 sehr eng mit der bhutanischen Nationalbibliothek in Thimphu zusammen.

# 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 $CO^2$-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 $CO^2$-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 verantwortungs-bewusstem 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

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 Nepal:

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

Die Visumgebühren betragen wie folgt (Stand Juni 2014):
Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 25 USD
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 40 USD
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 100 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. 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 "normaler" Trekking Tourist. 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, 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 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. 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 / Ponys 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, Schlafsäcke und Medikamente
- Regenkleidung (am besten Poncho), Goretexjacke und Windstopper (Fleece)
- Thermounterwäsche und warme Mütze
- Schlafsack und Schlafsackinlet. Vor Ort kann eben falls 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.

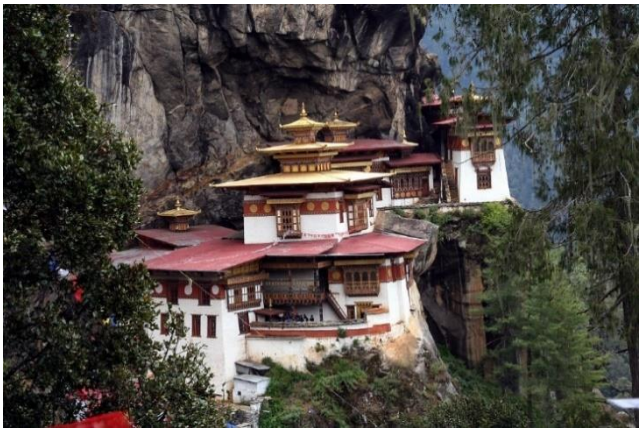
Die Ein- und Ausfuhr von Waffen, Drogen und Tierprodukten ist verboten. Bei Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Festnahme.

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-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.

## NEBENKOSTEN & TRINKGELDER

Ihr Guide und der Fahrer begleiten Sie währen der ganzen 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, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.
Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.

## SONSTIGES

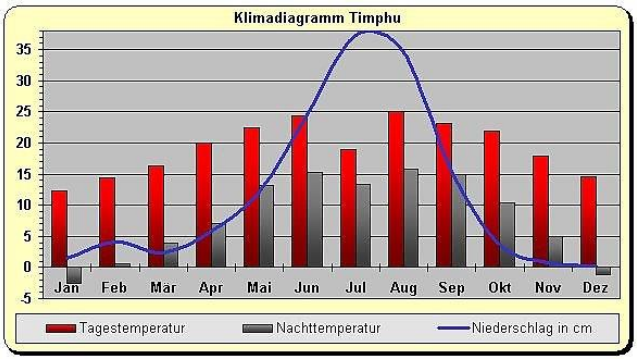
### Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit den Re-Zertifizierungen im März 2011 und 2014 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele. Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:
www.neuewege.com/neuewege-nachhaltigkeit.php

# 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.

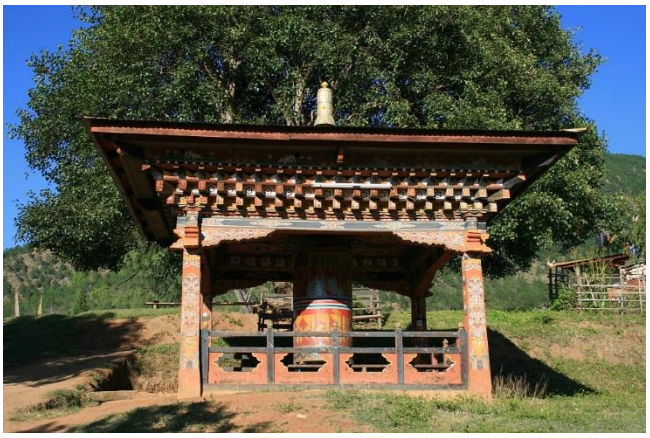
Englisch wird fast überall verstanden; Ihre Guides sprechen ein ausgezeichnetes und sehr gut verständliches Englisch.

## 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.

Ein **besonderer Höhepunkt** sind die regionalen **Klosterfestivals**, genannt Tsechus. Die bekanntesten Festivals sind in Thimpu 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 Webseite 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.

# ANHANG

## 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:

**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

## 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 REISENOTIZEN

## KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG

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

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

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


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