# BHUTAN

## Buddhistische Reise in das Land des Glücks -
## Mit Elke Hessel vom Tibethaus Deutschland in Frankfurt
## Termin: 03. – 17.11.2019

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

INHALTSVERZEICHNIS


REISEDETAILS ..... 3
Reiseverlauf ..... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ..... 3
Enthaltene Leistungen ..... 10
nicht eingeschlossene Leistungen ..... 10
Wahlleistungen ..... 10
Termine und Preise ..... 10
Teilnehmerzahl ..... 10
Reisedauer ..... 10
Reiseleitung ..... 10
PRAKTISCHE HINWEISE ..... 12
Atmosfair / Anreise / Transfers ..... 12
Einreisebestimmungen / Sicherheit ..... 12
Gesundheit und Impfungen ..... 13
Mitnahmeempfehlungen ..... 14
Währung / Post / Telekommunikation ..... 15
Zollbestimmungen ..... 16
Wissenswertes ..... 16
Versicherung ..... 16
Nebenkosten / Trinkgelder ..... 17
Umwelt ..... 17
Sonstiges ..... 17
LAND UND LEUTE ..... 19
Zeitverschiebung und Klima ..... 19
Sprache und Verständigung ..... 19
Religion und Kultur ..... 19
Essen und Trinken ..... 20
Einkaufen und Souvenirs ..... 20
Besondere Verhaltensweisen ..... 20
ANHANG ..... 21
Reiseliteratur ..... 21
Reisenotizen ..... 23
Kontaktdaten und Anmeldung ..... 24

# REISEDETAILS

## REISEVERLAUF

- Reisebegleitung durch Elke Hessel vom Tibethaus Deutschland in Frankfurt
- Treffen mit buddhistischen Würdenträgern
- Diskussion zum Brutto National Glück (GNH)
- Trekking auf wenig begangenen Wegen zum „Tiger Nest“
- Zum Black Necked Crane Festival nach Gangtey

Zur Zeit der **Reisernte und der klaren Bergpanoramen** lädt Sie die **Leiterin des Tibethauses Frankfurt, Elke Hessel** ein zu einer Pilgerreise nach Bhutan.

Pilgern in Bhutan – das bedeutet buddhistische Unterweisungen, **Meditationen in klösterlicher Stille** und Audienzen mit bhutanischen Lamas. Hier blüht nicht nur die Natur, sondern auch die buddhistische Tradition.

Über die Jahrhunderte hat sich in Bhutan eine einzigartige religiöse Tradition gebildet, die in der Welt ihresgleichen sucht. Das Land des friedvollen Drachens, wie die Bewohner Bhutans ihr Land nennen, weist eine so große Vielzahl an heiligen Plätzen, Klöstern und Tempeln auf, dass eine Pilgerreise an solch besondere Orte zu einem tiefen spirituellen Erlebnis werden kann.

Neben der spirituellen Erfahrung steht das **Kultur- und Naturerlebnis** im Vordergrund.

Auf den Spuren der großen Meister besuchen Sie einige der heiligen Orte Bhutans; neben bedeutenden Zentren wie Trongsa oder Punakha vor allem auch viele kleinere **Klöster**. Sie begegnen den zwei großen Traditionen Bhutans – der Schule der Drukpa Kagyü und der Tradition der Nyingmapa. Und natürlich bleibt viel Zeit für Bhutans heiligsten Ort, das weltbekannte Kloster Taktsang (Tiger´s Nest).

Einige dieser Klöster entdecken Sie auf kurzen und längeren **Wanderungen**; zum Kloster Taktsang z.B. wandern Sie in 2 Tagen auf dem Bumdra Trek abseits der gängigen Pfade und erleben dabei einen der heiligen Berge Bhutans und einige der bedeutenden und nur selten besuchten Gompas oberhalb des Taktsang Klosters. Dabei übernachten Sie in einem fest installierten Zeltcamp mit komfortablen Betten.

Für Teilnehmer, die die Wanderung nicht wahrnehmen können, bieten wir ein interessantes Alternativprogramm.

Diese Reise spricht sowohl den buddhistisch Interessierten als auch den Kultur- und Naturliebhaber an und ist eine tolle Gelegenheit, die Vielfalt Bhutans in all seinen Facetten kennenzulernen.

## VORGESEHENER REISEVERLAUF

(Änderungen vorbehalten)

### 1.-2. Tag: Am Mt. Everest vorbei nach Paro

Abflug ab Frankfurt nach Delhi. Ankunft in Delhi gegen 1:50 morgens. Je nach Weiterflug nach Bhutan steht Ihnen am Flughafen im Transitbereich ein Hotelzimmer für einige Stunden zur Verfügung.

Am Morgen oder gegen Mittag Weiterflug nach Bhutan. Bei schönem Wetter ist der Flug spektakulär. Auf Ihrer linken Seite liegen wie aufgereiht mit dem Everest, dem Makalu und dem Kanchenjunga einige der höchsten Berge der Welt. Nach der Landung auf dem kleinen Flughafen von Paro werden Sie von Ihrem bhutanischen Neue Wege Team auf traditionelle bhutanische Art empfangen. Anschließend erfolgt die kurze Fahrt zu Ihrem Hotel in Paro.

Nach einer Rast gehen Sie auf eine erste Entdeckungstour. Über eine alte Holzbrücke und auf steilen Stufen führt der Weg hinauf zum über dem Ort thronende Paro Dzong. Wie alle Klosterfestungen in Bhutan ist der Dzong sowohl Sitz der Regionalverwaltung als auch Kloster. Paro Dzong ist ein magischer Ort und voller Atmosphäre - der ideale Ein-

stieg in die buddhistische Kultur Bhutans. Nicht umsonst wurden hier Teile des Films "Little Buddha" von Bernardo Bertolucci gedreht.

Wenn möglich, erhalten Sie gleich am ersten Tag in Paro bei einer kleinen Puja von einem der ansässigen Lamas Ihren „Reisesegen“ für die kommenden Tage.

Übernachtung in Paro.

### 3. Tag: Paro

Entdecken Sie Paro und das Paro Tal. Hinter dem Paro Dzong führt eine einfache Wanderung am Berghang entlang zum etwas versteckt liegenden Zuri Dzong, einem alten und sehr atmosphärischen Tempel. Ein Pfad bringt Sie anschließend durch offeneres Gelände, tief unter Ihnen liegt nun der Flughafen von Paro. Je nach Tageszeit beobachten Sie die Flugzeuge unter Ihnen im Landeanflug auf den Flughafen. Nach einem Mittagessen in Paro erwartet Sie ein herrlicher neuer Tara Tempel auf der anderen Seite des Tales. Der Tempel ist außergewöhnlich – sehr farbig und hell mit einem sehr luftigen Ambiente. Angegliedert an den Tempel ist eine Klosterschule – eine gute Möglichkeit, um mit den jungen Mönchen in Kontakt zu treten.

Übernachtung in Paro.

### 4. Tag: Haa, Kila und der Chele La Pass

Heute geht es zum ersten Mal hoch hinaus, und ein zeitiges Aufstehen lohnt sich sehr. Etwas außerhalb Paro biegt die Straße ab zum Chele La, der höchsten Straßen-Pass Bhutans auf 3.800m. Hier oben angekommen, zeigen sich einige der höchsten Berge Bhutans in voller Pracht bei einer 360° Aussicht ins Land. Zu sehen sind unter anderem der heilige Berg Bhutans, der Jomolhari (7314m und mit etwas Glück ganz weit im Nordwesten der dritthöchste Berg der Erde, der Kanchenjunga (8586m) in Sikkim. Besonders im warmen Morgenlicht sind die Blicke hervorragend.

Einige Kilometer südlich Paro biegt die Straße nach rechts in die Berge Richtung Haa Tal ab. Aus dem Tal schlängelt sich die Straße Richtung **Chele La Pass** (3.850 m), dem höchsten befahrbaren Pass Bhutans.

Zu sehen sind unter anderem Jomolhari (7314m), Jichu Drake (6794m) im Norden und mit etwas Glück ganz weit im Nordwesten der dritthöchste Berg der Erde, der Kangchenjunga (8586m) in Sikkim.

Anschließend schlängelt sich die Straße talab in das noch sehr ruhige Haa Tal. 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 Bodhisattwas 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.

Die Schutzgottheit des Haa Tales spielt auch heute noch eine wichtige Rolle im Leben der Talbewohner. In den Bergen gibt es zahlreiche kleine Einsiedeleien und Meditationshöhlen, die es zu entdecken lohnt.

Eine kurze Wanderung führt zur spektakulär gelegenen Einsiedelei von Juneydrak hoch über dem Haa Tal.

Am Nachmittag Rückfahrt über den Chele La Pass nach Paro.

Vom Chele La Pass führt eine leichte, ca. einstündige Wanderung zum Kila Kloster. Kila gilt als das älteste Nonnenkloster Bhutans. Heutzutage leben dort um die 40 Nonnen in diesem abgelegenen Kloster, das sich auf 3.650m an eine steile Felswand schmiegt.

Vom Kloster aus Rückfahrt nach Paro.

Übernachtung im Hotel in Paro

Fahrtzeit ca. 4 Stunden.
Wanderungen ca. 2 Stunden.

### 5. Tag: Der Bumdra Trek - Eine Trekkingtour zu den Bergklöstern des Paro Tales

Der Bumdra Trek ist eine sehr lohnenswerte Zweitageswanderung, die abseits der gängigen Pfade durch die Berge des Paro-Tales zum Kloster Taktsang führt. Sie Übernachten auf 3.500m in einem fest installierten Zeltcamp mit Betten und Toilettenzelten. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, noch weiter bis zum Bumdra Peak auf knapp 4.000m aufzusteigen.

Die zweitägige Trekkingtour ist für Europäer mit normaler Konstitution und Kondition gut zu meistern. Auch an die Höhe haben Sie sich mittlerweile sicherlich gut gewöhnt. Sollten Sie sich die Wanderung nicht zutrauen, können Sie die Nacht in Paro übernachten. Wir arrangieren dann für Sie ein Alternativprogramm. Am kommenden Tag unternehmen Sie dann die kürzere Wanderung auf der Standardroute zum Tiger's Nest und treffen dort mit den anderen Teilnehmern der Reise wieder zusammen.

Nach dem ersten ca. 2 Stunden andauernden recht steilen Anstieg durch Bergwälder erreichen Sie eine mit Gebetsfahnen geschmückte Lichtung mit weiten Blicken über die beiden Täler von Paro und Do Chhu. Hoch über Ihnen liegt der Chhoe Tse Lhakhang, den Sie nach weiteren 60 – 90 Minuten erreichen. Von hier schweift der Blick von Paro bis zu den Eisriesen der Himalayakette. Nach einer weiteren Stunde durch uralte Bergwälder erreichen Sie Ihren Rastplatz bei den zahlreichen Chörten und Gebetsfahnen unterhalb des Klosters Bumdra (3.700m).

Obwohl die Aussichten von hier oben bereits atemberaubend sind, empfiehlt sich nach dem Mittagessen ein weiterer Aufstieg zur nördlich gelegenen, heiligen Bergspitze mit Panoramablick, bevor das Küchenteam Sie mit einem traditionellen Dinner zurück im Camp erwartet.

Das Camp hat fest installierte Zelte mit Feldbetten und Decken. Sie können sich also bequem am Abend erholen und wandern auch nur mit „leichter Ausrüstung", d.h. mit kleinem Rucksack und begleitet von Ihrem Guide.

Wanderzeit ca. 4 Stunden bis zum Camp, weiter 2 – 3 Stunden für den Abstecher zum Gipfel (falls gewünscht). Übernachtung im Zelt im Bumdra Wilderness Camp (3.700m)

### 6. Tag: Wanderung zum Kloster Taktsang, dem schönsten Kloster des Himalaya

Nach einem herzhaften Frühstück wandern Sie zurück durch die Wälder Richtung Kloster Taktsang, dem weltbekannten „Tigers Nest". Zuvor hängen Sie in einem Ritual Ihre eigenen Gebetsfahnen und bitten um ein gutes Gelingen Ihrer Trekkingtour. Schließlich wandern Sie wieder auf den schmalen Pfaden der Mönche bergab, bis Sie durch die Baumwipfel die Dächer des Zangto Pelri Lhakhang erblicken. Dieses Kloster liegt hoch über dem Kloster Taktsang, und von hier bieten sich ganz ungewöhnliche und herrliche Blicke auf Bhutans berühmtestes Kloster. Nach einer weiteren Stunde erreichen Sie endlich das weltberühmte Kloster Taktsang, um das sich viele Sagen ranken und in dem die größten spirituellen Meister des Himalaya meditierten.

Von Taktsang aus geht der Weg in ca. 1.5 Stunden in das Tal, wo Ihr Fahrzeug wartet.

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.

Am Abend empfängt Sie zum letzten Mal ein Lama zur Unterweisung und Meditation.

Hotelübernachtung in Paro.
Wanderzeit ca. 5 – 7 Stunden, abhängig von der Besichtigungszeit in den Klöstern.

### 7. Tag: Thimphu, Metropole Bhutans

Nach einer relativ kurzen Fahrt auf Bhutans besten Straßen öffnet sich Bhutans Hauptstadt Thimphu vor Ihnen.

Thimphu, 2350 m hoch gelegen, hat mittlerweile weit über 80.000 Einwohner und wurde erst 1953 Hauptstadt des Landes. Obwohl die Stadt sehr schnell wächst, wird strikt auf einen traditionellen Baustil geachtet. Daher hat Thimphu ein typisch bhutanisches Aussehen, das nicht, wie vielerorts auf der Welt, durch moderne Architektur getrübt wird.

In Thimphu gibt es viele lohnenswerte Ziele. Unbedingt Zeit nehmen sollten Sie sich für die kurze Fahrt bzw. kleine Wanderung zum Buddha Point oberhalb Thimphus. Der riesige Buddha (die weltweit höchste Buddhastatue mit Buddha Shakyamuni in der Erdanrufungsgeste) sitzt mächtig über dem Thimphu Tal und bietet wundervolle Blicke auf Bhutans Hauptstadt.

Ein zweites "Must See" ist der der in Weiß und Gold gehaltene National Memorial Chorten. Der schöne Chorten wurde von dem verstorbenen großen Meister Dungse Rinpoche (Vater von Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche) initiiert.

Nicht fehlen darf der Trashi Chhoe Dzong, die imposante Klosterburg mit Sitz der Regierung und ein Besuch auf Thimphus Wochenmarkt, auf dem die ganze Bandbreite landwirtschaftlicher Produkte angeboten werden.

Übernachtung in Thimphu
Fahrtzeit: ca. 1.5 Stunden

**8. Tag: Über den Dochu La nach Gangtey**
Auch heute lohnt sich ein frühes Aufstehen. Von Thimphu aus windet sich die Straße in ca. 1 Stunde hoch zum Dochu La Pass auf über 3.000m.

Der Dochu La gilt als der schönste Bergpass Bhutans, wegen seiner grandiosen Ausblicke und der 108 Chorten direkt auf der Passhöhe. Sie verleihen diesem Platz eine beeindruckende Atmosphäre, die Aussicht auf die schneebedeckten Berge an der tibetischen Grenze ist atemberaubend. Das Bergpanorama umfasst fast die gesamte Himalayakette Bhutans, einzig die Berge im Westen (z.B. Jomolhari) sind vom Pass aus nicht sichtbar.

Am Pass selbst gibt es ein neu gebautes Restaurant mit gutem Frühstück und einem großen Fenster mit Panoramablick auf die Berge.

Vom Dochu La führt der Bhutan Highway zuerst entlang Reisterrassen in das subtropische Tal von Punakha, bevor Sie durch eine schmale Schlucht die wilden Black Mountains erreichen. In den dichten Wäldern der Black Mountains gibt es viele Affen, angeblich werden auch immer wieder Bären und Tiger in dieser Region gesichtet. Kurz vor dem Pass zweigt eine schmale Straße ab nach Gangtey im Hochtal von Phobjikha.

Gangtey strahlt eine unheimliche Ruhe aus. Zentrum des Tales ist das alte Kloster von Gangtey, das prominent auf einer kleinen Anhöhe liegt und auf die sumpfige Talaue des weiten Tales blickt.

Unterwegs werden Sie viele der lokalen Bauern treffen und - wenn sich die Gelegenheit ergibt - eines der Farmhäuser besuchen.

**Phobjikha** ist von November bis März Winterrastplatz der seltenen Schwarzhalskraniche, die vom tibetischen Hochland hier hinziehen, um vor dem harten Winter zu fliehen. Zum Schutz der Kraniche gibt es im Tal keine elektrische Stromversorgung.

Am Nachmittag unternehmen Sie eine kleine Wanderung mit Ihrem Guide zu den Nistplätzen der Kraniche, und mit etwas Glück erleben Sie auch den herrlichen „Tanz der Kraniche“.

Übernachtung in Gangtey für die kommenden beiden Nächte.

Fahrt: ca. 130 km, ca. 4.5 Stunden Fahrtzeit

### 9. Tag: Das Black Neck Crane Festival

Jährlich am 11. November feiern die Bewohner des Phobjikha Tales das Kranich Festival zu Ehren der heiligen Vögel.

Schüler tragen Kranichkostüme und imitieren die Tänze der Kraniche, Frauen in Ihren bunten Trachten singen die traditionellen Lieder des Tales und die Mönche des Klosters tragen die heiligen Schwarzhut Tänze vor. Das ganze Festival hat eine wunderbar heitere Atmosphäre, und mitten drinnen sind Sie und erleben Bhutan und die Menschen des Tales in diesem schönen Augenblick ganz hautnah.

### 10. Tag: Trongsa

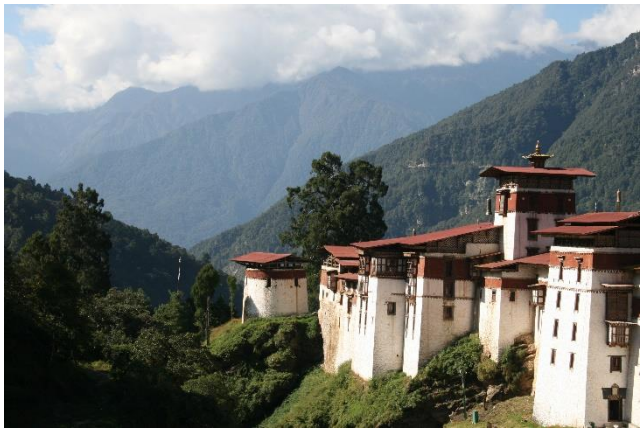
Die Strecke von Gangtey / Phobjikha Valley nach Trongsa wiederum führt durch die dichten Wälder und enge Schluchten der Black Mountains und ist landschaftlich besonders reizvoll. Mit etwas Glück treffen Sie auf Goldlanguren hoch oben in den Baumwipfeln.

Kurvenreich windet sich die Straße vom Phobjikha Tal hinauf bis zum Pele La Pass auf 3300 m. Vom Pass aus geht der Blick bei klaren Sichtverhältnissen hinüber zum Chomolhari mit 7314 m Höhe. Ca. 30 Minuten hinter dem Pass wird die Fahrt auf 2450 m am Chendebji Chörten, auch “Augenchörten” genannt, kurz unterbrochen, um die Mauern aus Gebetssteinen und den Stupa zu besichtigen. Die Augenpaare des herrlichen Chörten blicken in alle vier Himmelsrichtungen. Weiter geht die Fahrt vorbei an der tiefen Schlucht des Mangde Chu Flusses nach Trongsa.

Der wesentliche Teil des Tages ist dem grandiosen Trongsa Dzong gewidmet, der nicht nur von außen durch seine Mächtigkeit imponiert, sondern auch im Inneren durch seine Architektur begeistert. Man fühlt sich in eine andere Zeit versetzt, wobei die Prachtentfaltung sichtbar wird an der ständigen Erweiterung dieser Anlage. Sie wurde 1647 gebaut, 1652 und 1771 erweitert und 1897 restauriert. Eine Reihe Andachtshallen lassen neben dem Ausdruck der Macht des weltlichen Gebäudes die religiöse Einbindung offensichtlich werden, sind diese doch teilweise in bester Weise figürlich und malerisch ausgestattet.

Wer möchte, kann noch zum Wehrturm Ta Dzong hinaufsteigen und den wunderbaren Blick auf die Burg genießen. Seit einigen Jahren beherbergt der Taa Dzong eine sehenswerte Ausstellung zur Geschichte der Monarchie Bhutans.

Übernachtung in Trongsa.
Fahrtzeit: ca. 2.5 – 3 Stunden



### 11. Tag: Punakha

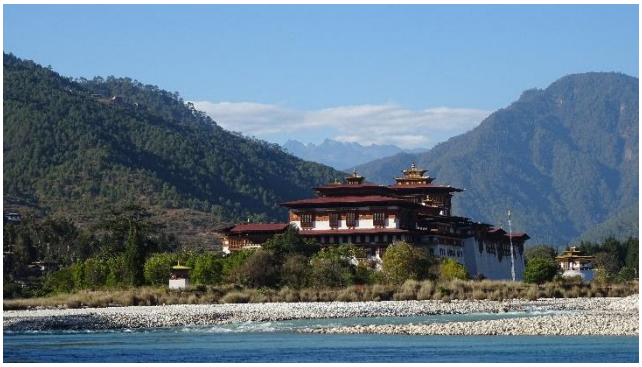
Von Trongsa aus führt Ihre Fahrt aus den Black Mountains heraus zurück in das subtropisch anmutende Tal von Punakha.

Ein kleines Geheimnis birgt der eher unscheinbare Chimi Lakhang Tempel im Tal von Punakha, den Sie auf einer einer kurzen Wanderung durch kleine Dörfer erreichen. Der Tempel ist dem „heiligen Narren“ Drukpa Kunley gewidmet. Der Tempel wird v.a. von Paaren mit Kinderwunsch (oder nach erfülltem Wunsch von Paaren mit ihren Kindern) aufgesucht. Wenn Sie dem Kloster eine kleine Spende hinterlassen, wird Sie der Lama mit einem hölzernen oder knöchernen Phallus segnen.

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 (Mutterfluß) 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 ersten 4 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.

Übernachtung für die kommenden 2 Nächte in Punakha.
Fahrtzeit: ca. 5 Stunden



## 12. Tag: Im Tal von Punakha

Das Tal von Punakha mit seinen Reisfeldern und grünen Bergflanken ist ein Paradies für leichte Wanderungen. Besonders lohnenswert ist der hoch über dem Tal thronende der über 4 Stockwerke begehbare Khamsum Yuelley Namgyal Chorten Von hier aus haben Sie einen herrlichen Blick auf die Schneemassive im Norden Bhutans.

Ein wenig besuchter, wünderschöner Kraftort ist das hoch über dem Tal neu gebaute Nonnenkloster **Sangchhen Dorji Lhuendrup,** das per Jeep oder mit einer kleinen Wanderung erreicht werden kann. Von hier öffnen sich die Blicke nach Norden, in den Süden und zurück bis zum Dochu La Pass. Der weiße Chorten des Klosters ist ein wunderschöner Ort für eine stille Meditation.

## 13. Tag: Lungchuzekha – Tempel mit Aussicht

Von Punakha aus windet sich die Straße in Serpentinen hoch zum Dochu La Pass, den Sie schon vor einigen Tagen überquert hatten.

Vom Pass startet eine ca. dreistündige Wanderung hinauf zur Lungchuzekha Gompa (3.550m). Sie wandern durch lichten Wald, und je höher Sie steigen, desto grandioser werden die Ausblicke auf die Berge. Die Gompa ist nur teilweise mit Mönchen besetzt und manchmal verschlossen. Hier ist ein idealer Ort, um in eine kleinen Zeremonie Ihre Gebetsfahnen aufhängen und um den Segen für die Rückreise zu bitten.

Von Lungchuzekha aus geht der Rückweg zum Dochu La Pass, wo Ihr Fahrer wartet. Die 108 Chörten auf der Passhöhe verleihen diesem Platz eine beeindruckende Atmosphäre. Anschließend Fahrt nach

Paro. Je nach fortgeschrittener Tageszeit besuchen Sie einige Kilometer vor Paro einen letzten, sehr besonderen Tempelkomplex – den Felsentempel von Drakarpo. Er zählt den besonders heiligen unter Paros Pilgerstätten und ist von der Hauptstraße aus leicht per Jeep zu erreichen. Neben dem alten Höhlentempel ist die ca. 20 minütige Kora die Hauptattraktion des Ortes. Auf der Kora sehen Sie Meditationshöhlen und viele heilige Reliquien. Viele Pilger kommen nach Drakarpo, um die Kora über mehrere Tage 108 mal zu begehen.

Übernachtung für die letzte Nacht in Paro.
Fahrtzeit: ca. 4 Stunden

### 14. Tag: Rückflug nach Delhi

Am Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Delhi.

Nach den Tagen in den stillen Bergen des Himalaya ist das Eintauchen in das quirlige Leben Delhis ein kleiner Kulturschock. Um dem etwas entgegenzuwirken, besuchen Sie in Delhi einige Orte der Stille. Für sie sind Zimmer im World Buddhist Centre in New Delhi arrangiert (Einzelzimmer voraussichtlich nicht möglich). Von hier aus ist es nur eine kurze Distanz zum Bahai Lotus Tempel, dessen einmalige Architektur an einen öffnenden Lotus erinnert. Durch einen Park erreicht man zu Fuß hinduistischen ISKCON Tempels unweit des Bahai Tempels. Und sollte es je nach Rückflug aus Bhutan die Zeit erlauben, ist ein Besuch des Sikh Heiligtums Gurudwara Bangla Sahib unbedingt empfehlenswert.

In der Nacht Transfer zum Flughafen in Delhi.

### 15. Tag: Rückankunft in Deutschland

Am Morgen des 15. Reisetages Rückflug und Rückankunft in Frankfurt.

## ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflug in der Economy Class Frankfurt – Delhi – Frankfurt und Flüge Delhi – Paro – Delhi • erforderliche Transfers • Übernachtungen im Doppelzimmer in Hotels der Mittelklasse, 1 Nacht in Bhutan im fest installierten Zeltcamp, in Delhi auf der Rückreise in einem buddhistischen Gästehaus • Vollpension in Bhutan • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • Reiseleitung durch englisch sprechenden, bhutanischen Guide und Reisebegleitung durch Elke Hessel • erforderliche Permits, Visum für Bhutan • NEUE WEGE Informationsmaterial

## NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visakosten für Indien • Getränke • Mittag - und Abendessen in Indien • Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder, Telefonkosten, Souvenirs, etc. • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

## WAHLLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 75
- Zubringerflüge mit der Lufthansa auf Anfrage
- EZ-Aufpreis € 450

## TERMINE UND PREISE

| Reise-Nr. | von bis | Preis in € |
|---|---|---|
| 9BTS2401 | 03.11. – 17.11.201 | € 5.690 |

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

## TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

## REISEDAUER

15 Tage

## REISELEITUNG

Elke Hessel

Elke Hessel ist eine langjährig tätige, studierte Tibetexpertin, Künstlerin und Autorin. Seit einigen Jahren hat sie die inhaltliche Leitung des „Tibethaus Deutschland e.V“. in Frankfurt inne, ist Chefredakteurin der Zeitschrift „Chökor Tibethaus Journal“ und Expertin für traditionelle und moderne tibetische Kunst sowie tibetischen Buddhismus.

Seit 1989 hat sie mehr als 20 Reisen nach Indien sowie nach Zentral- und Osttibet unternommen. Mit ihr begleitet Sie eine der renommiertesten Tibetexpertinnen Deutschlands.

# 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 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 Einreise und ist ab 120 Tagen vor Einreise 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. 65 €, 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 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.
Weitere 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

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

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

## GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

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

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es oder vergessen Sie es!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten sind. So können Sie Durchfälle und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Bhutan bietet eine Fülle an vegetarischen Köstlichkeiten, die gekocht sehr empfehlenswert sind.

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, Kopfschmerzen, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Viele Medikamente sind in den Apotheken in Indien bzw. Kathmandu und auch in Bhutan verfügbar. Häufig sind es Lizenzprodukte, welche günstig in Indien oder Nepal produziert werden. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren und Neue Wege Reisen im Vorfeld darüber informieren.

**Für Trekkingtouren in die hohen Lagen des Himalya (z.B. Jomolhari Trek, Snowman Trek, u.U. auch Druk Path Trek) gilt:**

Von uns erhalten Sie noch einmal wichtige Trekkingtipps unter: www.neuewege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info

### Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Wer ab ca. 3000 m unter starken Kopfschmerzen, die mit Ibuprofen oder ähnlichem Medikament nicht mehr erfolgreich bekämpft werden können, leidet, sollte sich mit dem Reiseleiter abstimmen und gegebenenfalls einen Rasttag einlegen.

Lange Aufenthalte in Höhen über 3.000m sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung für die Trekking Reisen sind eine gute körperliche Verfassung. Durch die große Höhe gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

### Höhenkrankheit:

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

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

### Wichtige Regeln:

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

### Wichtige Medikamente für Trekkingreisen in den Himalaya:

Auf einer Trekkingreise befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion- 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für 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 / Ponies getragen (einen Teil Ihres Gepäcks können Sie beim Fahrer zur Aufbewahrung überlassen). Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst und dieser sollte alle Utensilien beinhalten, die Sie während des Tages benötigen. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends haben Sie wieder die Möglichkeit an Ihr großes Gepäck zu gelangen.

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

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

## WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

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

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

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

## ZOLLBESTIMMUNGEN

### Zollvorschriften

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

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

## WISSENSWERTES

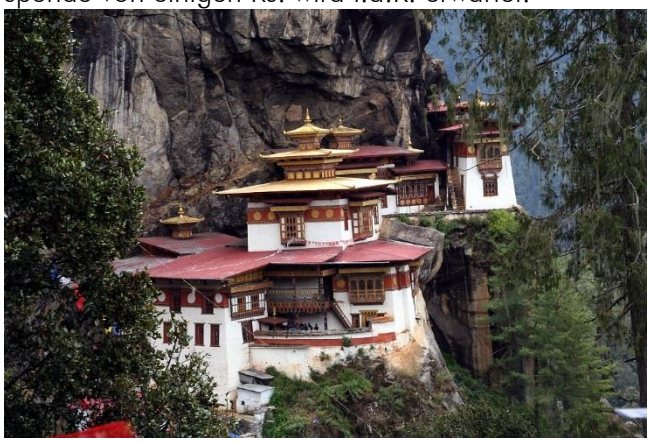
### Strom

Die Stromspannung beträgt 220 Volt. 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 Tempelspende von einigen Rs. wird i.d.R. erwartet.



## VERSICHERUNG

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

## NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Ihr bhutanischer Guide und der Fahrer begleiten Sie währen 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!

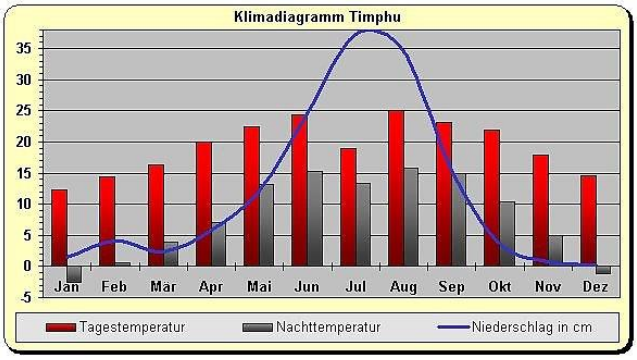
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen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

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

# LAND UND LEUTE

## ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

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




## SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

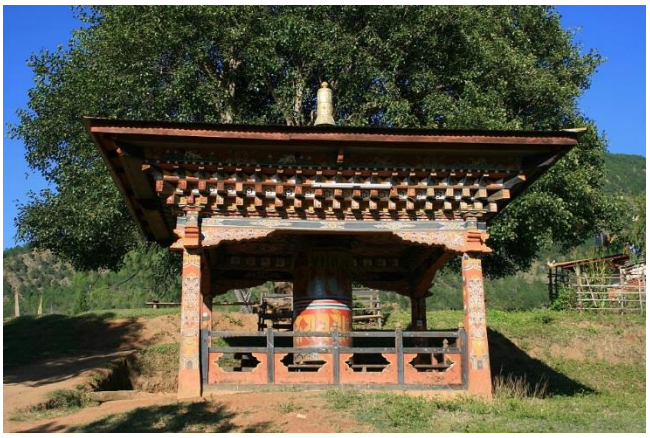
Die Amtssprache Bhutans ist Dzongkha, eine tibeto-birmanische Sprache, die in zahlreichen Dialekten gesprochen wird. Im Süden des Landes ist Nepali weit verbreitet. Englisch wird fast überall verstanden; Ihre Guides sprechen ein ausgezeichnetes und sehr gut verständliches Englisch.

## RELIGION UND KULTUR

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

Die Staatsgründung Bhutans im 17. Jahrhundert durch Shabdrung Nawang Namyal, den Abt eines Drukpa-Kagyü-Klosterordens in Tibet, ist eng mit dem Buddhismus verbunden. Der Bau der Klosterburgen (Dzongs) in Bhutan diente der militärischen Verteidigung gegen den rivalisierenden Gelugpa-Klosterorden, der wiederholt versuchte, seinen machtpolitischen Einfluss auf Bhutan auszudehnen. Unter König Jigme Dorje Wangchuk verloren die Drukpa-Klöster ihren Grundbesitz, den die Regierung an landlose Bauern verteilte. Finanzielle Zuwendungen aus dem Staatshaushalt stellen die Existenz der Klöster sicher. In der Nationalversammlung sind ferner 15 Sitze für Vertreter des Klerus reserviert, die von einem buddhistischen Gremium bestimmt werden. Das spirituelle Oberhaupt des Drukpa-Kagyü-Klosterordens ist der Je Khenpo, er genießt neben dem König eine hohe Stellung im politischen System Bhutans. Neben den Drukpa sind auch die Nyingma-Tradition nach Pema Lingpa und die Drigung-Kagyü-Schule in Bhutan vertreten. Die Königsfamilie von Bhutan stammt von Pema Lingpa ab.

**Besondere Höhepunkte** sind die regionalen **Klosterfestivals**, genannt "Tsechus". Die bekanntesten Festivals sind in Thimphu und Paro. Aber besonders die kleineren Festivals in der Region Bumthang sind oft sehr reizvoll und noch weniger besucht.
Eine umfassende **Übersicht** mit den schönsten und wichtigsten Klosterfestivals in Bhutan finden Sie auf unserer Website unter www.bhutan-reise.com/bhutan-als-reiseziel/bhutan-als-reiseziel



## ESSEN UND TRINKEN

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

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

## EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Fast alle Geschäfte haben täglich außer dienstags 09.00 - 20.00 Uhr geöffnet. Besonderes Highlight ist der Besuch eines Wochenmarkts (meist an den Wochenenden). Der bekannteste Wochenmarkt ist in Thimphu, aber auch die regionalen Märkte sind sehr lohnenswert. Thimphu, aber auch die Städte des Ostens, sind hervorragende Orte, um hochwertige Souvenirs aus Bhutan einzukaufen. Das Handicraft-Emporium in der Hauptstadt Thimphu liegt an der Hauptstraße der Stadt. Es hat täglich außer sonntags geöffnet und bietet Handgewebtes und andere Kunstgewerbeartikel an. Ein besonderer Ort ist "The National Institute for Zorig Chusum", die Kunstschule des Landes. Hier erleben Sie begabte Künstler bei der Arbeit und unterstützen die Schule durch den Kauf der ausgestellten Objekte.

## BESONDERE VERHALTENSWEISEN

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

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

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

## REISELITERATUR

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

### Verschiedene Reiseführer

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

**Pommaret, Francoise:**
Bhutan.
Edition Temmen (2013).
ISBN-10: 386108810X

**Linda, Leaming, Ursula Bischoff:**
Das glücklichste Land der Welt: Mein Leben in Bhutan.
NG Taschenbuch (2013).
ISBN-10: 3492404723

**Matthieu Ricard, Annette Wiethüchter:**
Bhutan: Buddhistische Kultur und spiritueller Alltag im Reich der Könige.
Knesebeck Verlag (2009).
ISBN-10: 3868730451

**Gruber, Ulrich:**
Nepal: Sikkim und Bhutan.
BLV Verlagsgesellschaft (2007).
ISBN-10: 340514583X

**Uitz, Martin:**
Einlass ins Reich des Donnerdrachens. Verborgenes Bhutan.
Picus Verlag (2006).
ISBN-10: 385452921X

**Peissel, Michel:**
Zu Fuß durchs Mittelalter. Wunderland Bhutan.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051280

### Literatur zum tibetischen Buddhismus:

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

**Govinda, Anagarika:**
Grundlagen tibetischer Mystik.
Aquamarin (2008).
ISBN-10: 3894274697

**Govinda, Anagarika:**
Lebendiger Buddhismus im Abendland.
O. W. Barth (1994).
ISBN-10: 3502612331

**Downman, Keith:**
Der heilige Narr.
O. W. Barth (2010).
ISBN-10: 342629141X

**Rinpoche, Kalu:**
Den Pfad des Buddha gehen.
O. W. Barth (2001)
ISBN-10: 3502623406

**Rinpoche, Bokar:**
Der Tod und die Kunst des Sterbens im Tibetischen Buddhismus.
Kagyü-Dharma-Verlag (1992).
ISBN-10: 3892330131

**Trungpa, Chogyam:**
Das Herz des Buddha.
O. W. Barth (1993).
ISBN-10: 350265610X

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

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

### Belletristik

**Leaming, Linda:**
Das glücklichste Land der Welt: Mein Leben in Bhutan.
NG Taschenbuch (2013).
ISBN-10: 3492404723

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

**Christian Schicklgruber, Francoise Pommaret:**
Bhutan: Festung der Götter.
Haupt Verlag. (1997)
ISBN-10: 3258057931

**Nestroy, Harald N.:**
Bhutan.
Hirmer Verlag (2009).
ISBN-10: 3898232891

**Franz Binder, Winfried Rode:**
Bhutan: Königreich des Donnerdrachen.
Edition Panorama (2012).
ISBN-10: 3777491403

**Ricard, Matthieu:**
Himalaya - Wege des Buddhismus: Bhutan - Tibet - Meditationen.
Knesebeck Verlag (2012).
ISBN-10: 3868734325

## Weitere Literatur

.

**Studienkreis für Tourismus und Entwicklung**

- Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin. (Broschüre)

## REISENOTIZEN

## KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG

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

Nadine Zangerle
Gruppenreisen Asien
n.zangerle@neuewege.com
02226-1588-204



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!