



Detailprogramm

Tibet

Natur - und Kulturreise Tibet:
Wandern durch die Weiten Tibets

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	8
Zusätzliches Entgelt.....	8
Wahlleistungen.....	8
Termine und Preise.....	8
Teilnehmerzahl.....	8
Reisedauer.....	8
Reiseleitung.....	8
Praktische Hinweise.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
sonstiges / Wohnen / Genießen.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	10
Gesundheit und Impfungen.....	10
Mitnahmeempfehlungen.....	11
Währung / Post / Telekommunikation.....	12
Zollbestimmungen.....	13
Wissenswertes.....	13
Versicherung.....	13
Nebenkosten / Trinkgelder.....	13
Umwelt.....	14
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	14
Zeitverschiebung und Klima.....	14
Sprache und Verständigung.....	15
Religion und Kultur.....	15
Essen und Trinken.....	16
Einkaufen und Souvenirs.....	16
Besondere Verhaltensweisen.....	16
Reiseliteratur.....	18

Reisedetails

Tibet

Natur- und Kulturreise Tibet: Wandern durch die Weiten Tibets

Reiseverlauf

- Potala und Tibets heiligsten Tempel
- Wandern durch die Weiten Tibets
- Besuch des kosmischen Klosters Samye



Auf den Spuren der Nomaden entdecken Sie die faszinierenden Weiten Tibets.

Der Flug über den Himalaya stimmt Sie bereits auf dieses faszinierende Land ein. In Lhasa besuchen Sie den heiligen Jokhang-Tempel und erklimmen die steilen Stufen zum mächtigen Potala-Palast. Danach führt Sie Ihre Reise zu einem der drei heiligsten Seen Tibets und derjenige mit dem höchsten Salzgehalt – dem heiligen Namtso-See.

Die immense Weite des Landes offenbart sich erst mit dem Trekking von Tsurphu nach Yangbachen. Lassen Sie sich von den grünen Tälern, flechtenbewachsenen Felsen und kleinen Bächen unter endlos blauen Himmel verzaubern. Immer wieder begegnen Sie Nomaden mit ihren Yaks und Zelten und tauchen tief in die Kultur des Landes ein. Auf Ihrer Wanderung besuchen Sie bedeutende Klöster. Ein Höhepunkt jeder Tibetreise ist das kosmische Kloster Samye. Der gut erhaltene Schützertempel strahlt beeindruckende Kraft aus.

Kraft und beeindruckende Erinnerungen nehmen Sie von dieser Reise mit!

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag

Abflug von Deutschland nach Kathmandu

2. Tag: Die Hauptstadt Nepals

Ankunft in Kathmandu (1.370 m) und Transfer in ein gutes Mittelklasse-Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Am Abend zeigen wir Ihnen bei einem Spaziergang die Swayambhu Stupa. Folgen Sie den Pilgern die steilen Stufen hoch. Beim Sonnenuntergang geht Ihr Ausblick über das Kathmandutal bis zu den schneebedeckten Himalaya Bergen.



3. Tag: Boudhanath und Pashupatinath – Heilige Orte Kathmandus

Ihr Tag beginnt mit einem Ausflug zu zwei der bekanntesten heiligen Orte Kathmandus, dem Pashupatinath-Tempel und der Boudhanath Stupa.

Die Tempel und Gaths von Pashupatinath sind das wichtigste und bekannteste Shiva Heiligtum der ganzen Himalaya Region und der vielleicht beste Ort, um die berühmten Sadus des Kathmandu Tales zu treffen.

Der eindrucksvolle Stupa von Boudhanath ist eines der bedeutendsten buddhistische Heiligtümer des Kathmandutales. Der Stupa ist mit 40 Metern Höhe der größte Sakralbau im Tal und liegt mitten im tibetischen Viertel von Kathmandu. Rund um den Stupa sind kreisförmig Klöster und Häuser errichtet, in denen sich viele kleine Läden befinden. Hier sind Souvenirs aller Art zu

bekommen; angefangen von Ge-betsmühlen über Ketten, Anhänger usw.



4. Tag: Kathmandu

Heute erkunden Sie die Innenstadt Kathmandus mit dem berühmten Durbar Square. Vor dem königlichen Palast gelegen, war der Durbar Square einer von drei königlichen Plätzen im Kathmandutal in Nepal und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Der Durbar Square umfasst 50 Pagoden und Tempel, die den Platz säumen. Bei dem schweren Erdbeben 2015 wurden leider einige Tempel und Pagoden zerstört, doch der Platz ist nach wie vor ein wichtiger Ort in Kathmandu. Der Platz ist mit Märkten und Menschen belebt und bietet ausreichend Gelegenheit, das Leben der Nepalesen zu erleben.

Nachmittags können Sie auf eigene Faust die Umgebung erkunden.



5. Tag: Flug über den Himalaya

Morgens Transfer zum Flughafen und Flug von Kathmandu nach Lhasa. Der ca. 70-minütige Flug nach Lhasa (witterungsabhängig) bietet bei klarer Sicht einen

herrlichen Ausblick auf den Himalaya mit den höchsten Bergen der Welt.

Fahrt nach Lhasa. Auf dem Weg besuchen Sie die Drolma Lhakhang Monastery. Einer der Tempel des buddhistischen Klosters beherbergt eine frühe Statue des Atisha, der in diesem Kloster seine letzten Lebensjahre verbrachte. Auch eine berühmte Statue des Shakyamuni aus der Zeit der Song-Dynastie befindet sich hier, sowie wertvolle Gemälde, die 25 verschiedene Formen der Tara zeigen.

6. Tag: Lhasa - Tibets heiligste Stätte

Morgens Besuch des Jokhang, der heiligsten Stätte Tibets mit dem legendären Jowo, dem gekrönten Shakyamuni, auf dem Vorplatz und dem Barkor, dem rituellen Rundweg um den Jokhang. Erleben der Tibeter in der Einbindung des Buddhismus in ihren Alltag.

Die heilige Stadt Lhasa liegt auf 3.683 m und wurde im 7. Jahrhundert von Kaiser Songtsen Gampo gegründet. Seit der Überlegenheit der Dalai Lamas im 17. Jahrhundert dominiert Lhasa als spirituelles und politisches Zentrum in Tibet. Mit der Religionsfreiheit und dem tibetischen Nationalbewusstsein ist heute der Lhasa Jokhang der bedeutendste Pilgerort in Tibet, der von allen Sekten besucht wird. Lhasa ist das Zentrum des tibetischen Mandalas und Jokhang ist das Zentrum des Lhasa Mandalas. Jowo Sakyamuni ist der wichtigste Schrein, das am höchsten verehrte Bildnis in ganz Tibet und steht mit Mahakarunika, Maitreya und Tara, den Gottheiten, die Licht aussenden, im Mittelpunkt des Jokhangs.

Der Barkor, der Pilgerweg, der den ganzen Jokhang-Komplex umschließt, führt durch die verwinkelten Gassen und Bazare der Altstadt von Lhasa. Am Nachmittag sehen Sie die Klosteruniversität von Sera, Sie wohnen den dramatisch anmutenden Disputationen der Mönche bei.



7. Tag: Der Potala – Palast des Dalai Lama

Mit der Rickscha geht es heute Morgen zum Potala, den imposanten Winterpalast der Dalai-Lamas, und die Meditationshöhle Dralha Lhupuk, wo die Schutzgöttin Pelden Lhamo verehrt wird. Die majestätische Anlage des Potala, Sitz der Gottkönige, beherrscht das Tal von Lhasa. Der festungsartige, strahlend weiße Palast war die Residenz der Dalai Lamas und liegt auf dem roten Berg Marpori.

Am Nachmittag besuchen Sie die Klosteranlagen in Drepung außerhalb Lhasas.

Je nachdem, für welche Uhrzeit wir die Tickets für den Potala erhalten, kann die Tour gedreht werden.



8. Tag: Die Höhlen von Drag Yerpa

Berühmt für seine Buddhas und verwirklichten Meister, die hier Erleuchtung erlangten, liegt der Höhlenkomplex von Drag Yerpa in einer magischen Landschaft, die sich ihren mystischen Charme erhalten hat. Sie besuchen die Meditationshöhle Padmasambhavas, des legendären Begründers des Buddhismus in Tibet, und seiner Gefährtin Yeshe Tsogyal, sowie anderer großer Meister.



9. Tag: Fahrt nach Namtso

Fahrt zum Namtso-See. Während der Sommermonate ist die umliegende Landschaft voller Nomaden mit ihren Yaks und Zelten. Der auf 4.750m liegende Namtso-See ist einer der drei heiligsten Seen Tibets und derjenige mit dem höchsten Salzgehalt. Sie übernachten in Tashi Do, einem der wichtigsten Pilgerorte Zentraltibets mit vielen Meditationshöhlen und einer spektakulären Lage am Ufer des Sees, inmitten der Weite des Changtang.

Den Tag verbringen Sie in der immensen Weite des Namtso Sees. Im Zelt kommen Sie der Natur ganz nahe.



10. Tag: Tsurphu

Am Morgen wandern Sie um den See und danach geht die Fahrt zum Tsurphu-Kloster (4.430m). Auf dem Weg besuchen Sie das Nenang Kloster der Karma-Kagyü-Schule des tibetischen Buddhismus. Es ist der Sitz der Pawo Rinpoches.

Das Tsurphu Kloster wurde 1189 vom ersten Karmapa, Dusum Khyenpa, gegründet und war Sitz des Karmapa Lama, der 1992 im Alter von 7 Jahren identifiziert wurde und seitdem der dritthöchste geistliche Führer Tibets

ist. Neben dem Kloster führt eine Kora auf den Berggipfel, wo sich Ihnen eine beeindruckende Aussicht bietet (ca. 2 Stunden).

11. Tag: Trek nach Lading (ca. 5 Stunden)

Am Morgen starten Sie Ihren Trek Richtung Lading (4.850m).

Der schöne Aufstieg führt durch grüne Täler, die von klaren Bergbächen durchzogen sind. Mit etwas Glück können Sie die gut getarnten Bergziegen sehen. Sie werden kleinen Nomadengruppen begegnen, die im Sommer Ihre Yaks weiden lassen. Nach vier Stunden erreichen Sie den höchsten Punkt der Tour und wandern von dort auf einem Plateau weiter, auf dem sich Ihnen die ganze tibetische Weite und Schönheit bereits am ersten Trekkingtag präsentiert.



12. Tag: Tongba (5-6 Stunden)

Sie überqueren den ersten kleinen Pass der Strecke und steigen anschließend in ein verzaubertes Tal mit flechtenbewachsenen Felsen, kleinen Bächen und über sich dem endlos blauen Himmel hinab. Nach drei Stunden überqueren Sie den Lasar La (5.400m) und gelangen in das Yangbachen-Tal mit seinen weiten, tundraartigen Plateaus Richtung Bartso.

Unter der schützenden Hand des lokalen Berggottes Nyenchen Tanglha und mit spektakulären Ausblicken auf den Brize und Tarze gelangen Sie zu Ihrem Camp nahe Tongba.



13. Tag: Dorjeling Nonnenkloster (3 Stunden)

Von Tongba führt Ihr Weg durch das Tal und einen weiteren Gebirgskamm, auf dem Sie mit der Sicht auf den Nyenchen Tanglha (7.111 m), den heiligsten Bergen Zentraltibets, belohnt werden. Am Dorf Tajung vorbei geht es weiter über Geröllfelder mit weiteren beeindruckenden Ausblicken auf die Sie umgebende imposante Bergwelt. Gegen Mittag erreichen Sie das kleine Dorjeling Nonnenkloster, wo ca. 60 Nonnen leben.

Nach dem Besuch des Nonnenklosters fahren Sie nach Yangbachen. Hier können Sie Ihre Glieder in einer heißen Quelle entspannen.

14. Tag: Fahrt nach Lhasa

Bevor es nach Lhasa geht, können Sie noch einmal in die heißen Quellen springen. Sie machen sich auf und folgen dem Nyango Chu Fluss für ca. 3-4 Stunden durch sein grünes Tal, weiter nach Lhasa in Ihr Hotel, wo Sie sich von der Wanderung in einem weichen Bett erholen können.

15. Tag: Kosmisches Kloster Samye

Ein Höhepunkt jeder Tibetreise ist die Pilgerfahrt nach Samye, dem historisch und spirituell bedeutsamsten Kloster des ganzen Landes.

Samye wurde im 7. Jahrhundert unter der Leitung von Padmasambhava erbaut und dieses Kloster war das wichtigste Bauwerk, um den Buddhismus endgültig in Tibet zu verankern. Sein dreistöckiger Haupttempel war Zeuge intensivster buddhistischer Aktivität, und sein gut erhaltener Schützertempel strahlt beeindruckende Kraft aus. Der Grundriss des Klosters spiegelt das kosmische Weltall wider, was nachmittags beim Blick vom

nah gelegenen Hepori-Hügel aus noch deutlicher wird. Ihr Mittagessen nehmen Sie in dem Kloster ein.

Dann überqueren Sie den Tsangpo-Fluss und nach Ankunft in Tsedang können Sie sich in Ihrem Hotel ausruhen.

16. Tag: Berühmte Klöster in Tsedang

Der Trandruk Tempel wurde zeitgleich mit dem Haupttempel von Lhasa im 7. Jahrhundert errichtet, und birgt einige der ältesten und verehrtesten Statuen dieser Zeit. Berühmte Yogis und die Dalai Lamas machten ihre Aufwartung. Nur wenige Kilometer entfernt liegt der Yumbulakang, das älteste Gebäude des Landes. Sein Turm auf einem Hügel ähnelt einem erhobenen Finger, und erlaubt einen wunderbaren Ausblick auf die umliegenden Berge.

Schüler von Padmasambhava gründeten bedeutende Klöster im ganzen Umkreis von Samye - Sie besuchen Mindroling, das sich auf die Praktiken der sogenannten Südlichen Schätze spezialisiert. Prachtvolle Statuen und Reliquien des berühmten Klostergründers Terdag Lingpa zeugen von einer glorreichen Tradition.

Nach dem Mittagessen erkunden Sie Ortsteile von Tsedang und eine tibetische Wollfabrik. Tibetischer Kaschmir ist eine top Qualität und wurde auch für die Gewänder hoher Lamas verwendet.

Danach können Sie auf eigene Erkundung die Nachbarschaft von Tsedang erkunden. Besuchen Sie vielleicht noch kleine Klöster oder beobachten Sie einfach das Treiben der Einheimischen.



17. Tag: Rückflug nach Nepal

Heute geht es zurück nach Nepal. Die Fahrt zum Flughafen beträgt ca. 2.5 Stunden. Sie fliegen von Lhasa

nach Kathmandu, wo Sie noch einmal die atemberaubende Bergwelt des Himalayas von oben betrachten können.

Nach Ankunft in Kathmandu werden Sie in Ihr Hotel gebracht. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.

18. Tag: Kathmandu

Der letzte Tag in Kathmandu steht Ihnen zur freien Verfügung. Viele unserer Gäste nutzen die Zeit für letzte Einkäufe in den Märkten Kathmandus.



19. Tag: Abschied von Kathmandu

Abreise nach Deutschland. Ankunft gegen Abend.

HINWEISE

Jede Expedition sieht etwas anders aus: Auf Grund von Wettereinflüssen oder politischen Problemen können Ausflüge ausfallen oder ein veränderter Reiseverlauf notwendig werden. Auch können wir teilweise den Tagesablauf selber bestimmen und auf Wünsche der Gruppe eingehen.

Wir haben auf die Durchführung der Reise in der Tibet keinen direkten Einfluss. Eventuell auftretende Programmänderungen und die gesamte Organisation der Permits liegen letztendlich in den Händen der chinesischen Verwaltung. Wir tun selbstverständlich während der Vorbereitung der Reise unser Bestes, müssen aber letzte Entscheidungen unseren Vertragspartnern überlassen.

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

Enthaltene Leistungen

Linienflug in der Economy Class ab Frankfurt nach Kathmandu · Flug Lhasa - Kathmandu - Lhasa · erforderliche Transfers · Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu, Lhasa und Tsedang, Zeltcamp am Namtso-See und während des Trekkings · Frühstück in Kathmandu, Lhasa und Tsedang, Vollpension am Namtso-See und während des Trekkings · Programm laut Reiseverlauf - Änderungen vorbehalten · Qualifizierte, deutsch sprechende NEUE WEGE-Reiseleitung · Eintrittsgelder · Permits · Reisekranken-, Gepäck- und Rückholversicherung · NEUE WEGE-Informationsmaterial · Ab 2020: Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Visum für Nepal (USD 50, siehe Einreisebestimmungen) · Visum und Permits für China (120 Euro, zahlbar bei Buchung) · Reiserücktrittskostenversicherung · weitere Mahlzeiten · Getränke (Wasser und Tee während des Trekkings werden gestellt) · Trinkgelder · individuelle Ausflüge und Aktivitäten · Innerdeutsches Rail & Fly · Visum und Permits Fotogebühren · Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z. B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches), Helikopterflüge · alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Einzelzimmer / Zelt-Aufpreis € 480
- Rail & Fly-Ticket: € 50
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
9CXG1003	26.09.19	14.10.19	€ 4.590
0CXG1001	27.05.20	14.06.20	€ 4.690
0CXG1002	15.07.20	02.08.20	€ 4.690
0CXG1003	30.09.20	18.10.20	€ 4.690

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

Diese Reise ist auch als Individualreise ab 2 Personen buchbar.

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 12

Reisedauer

19 Tage

Reiseleitung

Dinesh Shakya

Dinesh Shakya ist Nepalese, spricht fließend Deutsch und lebt in Kathmandu. Seit über 16 Jahren ist er als Reiseleiter tätig, war schon viele Male am heiligen Berg Kailash und in Zentraltibet. Dinesh ist Deutschlehrer an einer Schule in Kathmandu und hat Buddhismus an der Universität studiert.

Harka Tamang

Harka Tamang wurde 1970 geboren, besitzt einen Master Abschluss in Buddhist Studies und spricht fließend Deutsch. Er arbeitet seit über 20 Jahren als Guide und kennt sich vor allem am Kailash, in Mustang und Dolpo hervorragend aus.

Tenzing Tamdrin

Tenzing Tamdrin ist geboren und aufgewachsen in Shigatse in Westen Tibets, arbeitet seit 1995 als Reiseleiter in der Region und spricht fließend Tibetisch, Deutsch und Chinesisch.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

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

Atmosfair

Wir kompensieren die CO₂-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.

Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funktioniert. Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO₂-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen Nepal“. Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.

So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!



sonstiges / Wohnen / Genießen

In Kathmandu:

In Kathmandu übernachten Sie voraussichtlich im Hotel Vajra in Doppelzimmern mit Dusche/WC und Frühstück. Der Standard entspricht einem 3-Sterne-Hotel. Das Haus liegt etwas abseits vom Touristenrummel in der Nähe des Swayambhu Stupa. In klassischer Ziegelbauweise im Newari-Stil mit kunstvollen Schnitzereien gebaut, bietet das Hotel freundliche, zweckmäßig eingerichtete Zimmer, einen schönen und ruhigen Garten und ein interessantes Kulturprogramm mit Tanz-, Musik- und Theateraufführungen.

In Lhasa:

Ihr Hotel in Lhasa ist in der Regel das Dhood-Gu-Hotel, ein ganz besonderer Ort. Das charmante, kleine Hotel besticht durch eine hervorragende Lage in der Innenstadt von Lhasa, nur ein paar hundert Meter vom Jokhang entfernt. Es ist eines der wenigen tibetisch geführten Häuser der Hauptstadt und ganz im traditionellen tibetischen Stil eingerichtet.

In Tsedang übernachten Sie in einem landestypischen Hotel der Mittelklasse.

Am Namtso-See und während des Trekkings:

Hier verbringen Sie die Nächte in Zweierzelten mit Matratzen. Beim Aufbau des eigenen Zeltes ist Mithilfe wünschenswert. Außerdem stehen ein Essens- und ein Toilettenzelt zur Verfügung.

Verpflegung am Namtso-See und während des Trekkings:

Hier ist Vollpension inklusive. Sie werden von einer Küchenmannschaft begleitet (Führer, Koch und Küchenjungen). Im Camp bereitet die Küchenmannschaft schmackhaftes tibetisches und westliches Essen. Für Snacks unterwegs Reiseproviant (Nüsse, Dörrfrüchte, Energieriegel, etc.) mitnehmen.

Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer/Einzelzelt gebucht werden.

Bei Buchung eines 1/2 Doppelzimmers vorbehaltlich Gegenbuchung: Wenn kein geeigneter Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer/zelt-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

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:
Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 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-Visum) 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 ein farbiges Passfoto 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. Diese können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Nähere Informationen finden Sie unter: www.nepalembassy-germany.com

Bei Einreise über Kathmandu wird das Chinavisum samt aller Permits für Tibet durch Neue Wege veranlasst. Dazu benötigt Neue Wege von Ihnen rechtzeitig einen farbigen Scan oder eine gute Farbkopie des Reisepasses. Die Bearbeitungskosten von 120 Euro sind direkt bei der Buchung zu entrichten. Bitte nehmen Sie für alle Visaformalitäten 6 Passbilder mit nach Kathmandu.

Sicherheitshinweise

Geld, Flugticket, Pass immer am Körper tragen, am besten in einem Brustbeutel. Passkopie, Passfoto und Kopie der Checknummern separat aufbewahren. Nie ein

Gepäckstück unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen lassen. Gepäck sollte abschließbar sein (kleines Vorhängeschloss mitnehmen).

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



Gesundheit und Impfungen

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

Aktuelle Informationen finden Sie unter:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6

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

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Hinweise zur Höhenakklimatisierung:

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

Höhenkrankheit:

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

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

Wichtige Regeln:

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

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

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

V.a. aber auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt.

Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinstrahlung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasengel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfschmerzmittel, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

Diese Reise führt in abgelegene Gebiete. Bitte studieren Sie die folgende Liste sorgfältig. Warme und dem rauen Klima angepasste Kleidung (Zwiebelschalensystem) und feste Schuhe sind für die Tibetreise unerlässlich. Gewisse Ausrüstungsgegenstände (z. B. Schlafsack, Daunenjacke) können in Nepal gemietet oder gekauft werden.

Gepäck:

Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche/Seesack oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten abschließbaren Seesack oder in einer großen abschließbaren Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein. Weiterhin notwendig ist ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Ta-

schenlampe, etc.). Auf den Wanderungen wird das Gepäck von Trägern oder Yaks transportiert. Jeder sollte jedoch in der Lage sein, sein Gepäck über kurze Distanzen (z.B. beim Abladen) selbst zu tragen. Das Gepäck sollte strapazierfähig und abschließbar sein.

Kleidung und Schuhe:

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

Für Frauen: Kleider, die keinen Anstoß erregen (keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).

In den Hotels können die Kleider zum Waschen gegeben werden.

Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. Trekkingstiefel oder leichte Wanderstiefel) sind das richtige Schuhwerk für die Wanderungen. Bitte nehmen Sie keine neuen Wanderstiefel mit, sondern gut eingelaufene. Ein Paar Extraschuhe (z. B. gute Turnschuhe). Evtl. Gummisandalen für Duschen.

Diverses:

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 6 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und ggf. Waschmittel aus der Tube, Verschleißbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, (Snacks: Nüsse, gedörrte Früchte, Schokolade), Teebeutel, Becher, Löffel, sehr guter Schlafsack (bis ca. -20 Grad, neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu ausgeliehen werden), bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett, Teleskopwanderstöcke; ggf. aufblasbare Isomatte, ggf. quadratische Sitzunterlage, Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten, UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).

Bitte beachten Sie unbedingt!

Fotos und Schriften des Dalai Lama sowie politische Schriften oder Flaggen bzw. Aufkleber (z.B. „Free Tibet“) dürfen auf keinen Fall mitgeführt werden. Sie sind in

China verboten und die Einfuhr nach Tibet ist streng untersagt. Sie müssen mit Durchsuchungen Ihres Gepäcks an der Grenze rechnen. Sie können bei Zuwiderhandlung von den chinesischen Grenzern zurückgeschickt werden, bzw. muss im Extremfall die gesamte Gruppe zurück gehen. Wir haben darauf absolut keinen Einfluss und müssen uns den Entscheidungen der Behörden beugen. Nehmen Sie also bitte auf keinen Fall einen dieser verbotenen Artikel mit, um sich und der Gruppe kein Hindernis in den Weg zu legen.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die nepalesische Währung ist die Rupie (Rs) = 100 Paise. In Tibet ist es der Yuan = 10 Jiao (oder Mao) bzw. 100 Fen. Den tagesaktuellen Wechselkurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig, in USD zu wechseln, eventuell sind jedoch einige US\$ in kleinen Scheinen hilfreich (kann man gut als Trinkgeld vergeben). In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC- / MAESTRO-Karte oder Kreditkarte erhalten kann.

Post

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

Die Post ist in Nepal relativ langsam und unzuverlässig. Die Hotels übernehmen die Postformalitäten für sie. Nutzen Sie keine öffentlichen Briefkästen, und geben Sie die Post direkt im Hotel auf.

Telekommunikation

Die Ländervorwahl von Tibet ist 0086 und die Ländervorwahl von Nepal ist 00977. Das Telefon- und Handynetz in Tibet ist gut ausgebaut. Gut telefonieren können Sie von privaten Telefonläden, die meist bis 23.00 Uhr geöffnet haben. Von Nepal aus können Sie gut telefonieren. In Boudha und Kathmandu gibt es viele Internetshops. Möchten Sie mit dem eigenen Handy telefonieren, fragen Sie vorher bei Ihrem Anbieter, ob er Telefonieren in Nepal und Tibet unterstützt. Ansonsten könnten Sie sich auch vor Ort eine lokale SIM-Karte besorgen. Die Vorwahl von Nepal und Tibet nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.



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

Versicherung

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



Zollbestimmungen

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

Wissenswertes

Strom:

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

Bitte beachten Sie, dass in den sehr entlegenen Gebieten Westtibets die Stromversorgung nicht gesichert ist. Während des Trekkings ist keine Stromversorgung vorhanden. Bitte nehmen Sie entsprechend Ihrem Bedarf Batterien und / oder Akkus mit.

Fotografieren:

Nebenkosten / Trinkgelder

Die Nebenkosten sind in Nepal und Tibet gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien sehr niedrig angesetzt. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupees für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 5 %. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste.

In Tibet sind ca. EUR 3-4 pro Tag für das Trekkingteam angebracht. Das Geld bitte am Schluss der Reise übergeben.



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.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN FÜR TREKKING-TOUREN (falls mit dabei)

Eine Trekkingtour in Tibet hat Expeditionscharakter und erfordert gleichermaßen eine behutsame Annäherung,

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

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

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

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

Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE

Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Zeitverschiebung:

Zur mitteleuropäischen Zeit beträgt die Zeitverschiebung für Tibet plus 6 Stunden (Sommerzeit) bzw. 7 Stunden (Winterzeit), für Nepal sind es entsprechend plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

Klima Nepal:

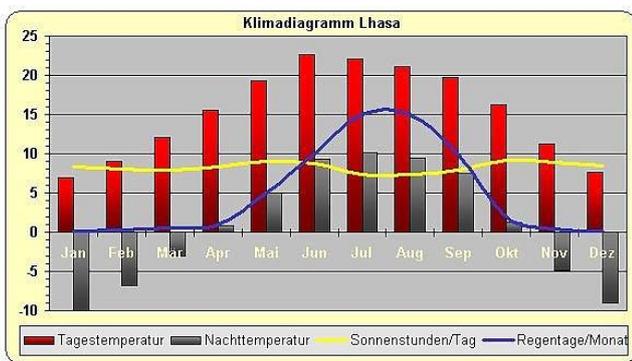
Tagsüber ist es von März bis November angenehm warm bis heiß. Während des Sommermonsuns (Juni bis

September) herrscht ein feuchtes Klima und es können heftige Regenschauer und Gewitter auftreten.

Klima Tibet:

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

Bitte beachten Sie, dass auf Grund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Änderungen des Wettergeschehens eintreten, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann. Weitere Klimainformationen finden Sie unter:
www.itenonline.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm
www.iten-online.ch/klima/asien/china/lhasa.htm



Sprache und Verständigung

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



Religion und Kultur

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

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

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

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



Essen und Trinken

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an vielfältigen Speisen, die von Indien und Tibet beeinflusst sind. Spezialitäten der Küche in Tibet sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung), Nudelsuppe (Thukpa), Tsampa (Mehl aus gerösteter Gerste) und Buttertee.



Einkaufen und Souvenirs

Beliebte Souvenirs aus Tibet sind Halsketten und buddhistische Amulette. Sie können die Souvenirs entweder in Lhasa oder bei lokalen Händlern unterwegs erwerben, oder Sie warten bis zu Ihrer Rückankunft in Kathmandu. Nepals Hauptstadt ist ein wahres Paradies für Souvenirliebhaber (Handeln ist wichtig). Gut einkaufen können Sie im Bereich der New Road/Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei dem Stupa von Boudhanath gibt

es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten tibetischen Markt.

In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche - Silberwaren - Silberschmuck - Kleidung aus Baumwolle - Wollpullover - Reispapierdrucke - Bronzestatuen - Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen) - Seidenstoffe - Khukurimesser - Masken aus Pappmache - Decken aus Yakwolle - Kupferarbeiten - Dharmagegenstände - Buddhastatuen - Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist der Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekkingleäden haben auch an Samstagen auf.

Besondere Verhaltensweisen

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

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

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

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

Sie werden oft an Chörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Chörten, wie auch Mani-Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch

die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht und auch Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung.

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

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

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

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



Reiseliteratur

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

Verschiedene Reiseführer:

Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:

Tibet - Mit Lhasa, Mount Everest, Kailash und Osttibet.
Trescher Verlag (2014).
ISBN-10: 3897942887

Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:

Tibet - Mit Lhasa, Mount Everest, Kailash und Osttibet.
Trescher Verlag (2014).
ISBN-10: 3897942887

Everding, Karl-Heinz:

Dumont Kunst Reiseführer Tibet.
Dumont Reiseverlag (2009).
ISBN-10: 3770148037

Thubron, Colin:

Reiseabenteuer Ein Berg in Tibet.
Dumont Reiseverlag (2014).
ISBN-10: 3770182618

Hartung, Ray:

Nepal: Mit Kathmandu, Annapurna, Mount Everest und den schönsten Trekkingrouten.
Trescher Verlag (2013).
ISBN-10: 3897942674

Mayhew, Bradley:

Tibet: Country Guide.
Lonely Planet (2011).
ISBN-10: 1741792185

Fölling, Oliver:

Stefan Loose Reiseführer Tibet.
Dumont Reiseverlag (2011).
ISBN-10: 3770161726

Allgemein:

Baumann, Bruno:

Kailash. Tibets heiliger Berg.

Piper Taschenbuch (2006).
ISBN-10: 3492246931

Baumann, Bruno:

Der diamantene Weg: Wege zu den heiligen Stätten Tibets.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 389405137X

Dalai Lama:

Tibet - Die Geschichte eines Landes.
Fischer Taschenbuch Verlag (2008).
ISBN-10: 3596166977

Peissel, Michel:

Land ohne Horizont. Reisen in das unentdeckte Tibet.
Piper Taschenbuch (2007).
ISBN-10: 3492244114

Catriona Bass, Irmela Erckenbrecht:

Gebetsfahnen im Wind. Begegnung mit Tibet.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051124

Binder, Franz:

Kailash: Reise zum Berg der Götter.
Deutscher Taschenbuchverlag (2006).
ISBN-10: 342334380X

de Cesco, Federica:

Die goldenen Dächer von Lhasa.
Arena (2014).
ISBN-10: 3401506218

Yangchen, Soname:

Wolkenkind.
Knaur TB (2006).
ISBN-10: 3426779269

McCue, Gary:

Trekking Tibet. A traveller's guide.
Mountaineers Books (2010).
ISBN-10: 1594852669

Wöllmer, Wolfgang, Dr.:

The Inner and Outer Paths of Mt. Kailash.
ISBN-10: 9937623146
erhältlich z.B. über Edition Blumenau www.editionblumenau.com

Thema: Tibetischer Buddhismus

Chögyam Trungpa:

Wie unser Geist funktioniert: Ein kurzer und tiefer Einblick in die buddhistische Psychologie.

Windpferd Verlag (2013).

ISBN-10: 3864100445

Köppler, Paul H.:

Auf den Spuren des Buddha: Die schönsten Legenden aus seinem Leben.

O. W. Barth (2001).

ISBN-10: 3502610665

Govinda, Anagarika:

Der Weg der weißen Wolken. Erlebnisse eines buddhistischen Pilgers in Tibet.

Aquamarin (2013).

ISBN-10: 3894276193

Kongtrul, Jamgon:

Das Licht der Gewissheit: Mit einem Geleitwort von Chögyam Trungpa.

Kamphausen (2014).

ISBN-10: 3899018575

Ringpoche, Sogyal:

Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben: Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod.

Knaur BT (2010).

ISBN-10: 3426875284

Ringpoche, Tenzin Wangyal:

Die heilende Kraft des Buddhismus: Leben im Einklang mit den fünf Elementen.

Goldmann Verlag (2012).

ISBN-10: 3442219752

Schuhmann, Hans Wolfgang:

Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme

Diederichs (2005)

ISBN-10: 3720526526

Dalai Lama:

Die Essenz der Lehre Buddhas.

Heyne Verlag (2014).

ISBN-10: 3453702476

Uwe Bräutigam, Gunnar Walther:

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

Yarlung / Tibet Edition (2005).

ISBN-10: 398095501X

Deeg, Max:

Das Lotos-Sutra. Übersetzung von Max Deeg.

Wissenschaftliche Buchgesellschaft (2009)

ISBN-10: 3534230205

Pema Chödrön:

Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva.

Arbor Verlag (2007)

ISBN-10: 3936855374

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

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):

Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Multimedia:

Yarlung GmbH:

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

Ihre persönliche Beratung



Angelika Sturtz
Gruppenreisen Asien
a.sturtz@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-202



Wolfgang Keller
Gruppenreisen Asien
w.keller@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-201



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

