

# NEPAL

The Dwarikas Resort - Yoga im Angesicht des Himalaya



---

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

---

<b>REISEDETAILS</b> .....	<b>3</b>
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung .....	3
Hausprogramm .....	4
Unterkunft .....	4
Verpflegung .....	5
Umgebung.....	5
<b>PRAKTISCHE HINWEISE</b> .....	<b>6</b>
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit .....	6
Gesundheit und Impfungen .....	7
Mitnahmeempfehlungen .....	7
Währung / Post / Telekommunikation .....	8
Zollbestimmungen.....	8
Wissenswertes.....	8
Versicherung .....	9
Nebenkosten / Trinkgelder .....	9
Umwelt.....	9
Sonstiges .....	10
<b>LAND UND LEUTE</b> .....	<b>11</b>
Zeitverschiebung und Klima .....	11
Sprache und Verständigung .....	11
Religion und Kultur.....	11
Essen und Trinken .....	12
Einkaufen und Souvenirs.....	12
Besondere Verhaltensweisen.....	13
<b>ANHANG</b> .....	<b>14</b>
Reiseliteratur.....	14
Kontaktdaten und Anmeldung .....	16

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

- Yoga und Meditation mit Blick auf den Himalaya
- Tiefe Verbundenheit mit der Natur spüren
- Kulturelle Vielfalt des Landes entdecken



### ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Nepal, das Land mit uralten Tempeln und einzigartigen Gebirgslandschaften wartet darauf von Ihnen entdeckt zu werden! Auf dieser einzigartigen Kombinationsreise erleben Sie die verschiedenen Elemente des Landes hautnah. Landschaftlichen Schönheiten, kulturelle Besonderheiten, die Gastfreundschaft der Menschen und entspannende Yoga Stunden werden Sie begeistern!



Sie beginnen Ihre Reise im Dwarikas Resort, etwa 30 km östlich von Kathmandu entfernt. Umgeben von der beeindruckenden Kulisse des Himalayas können Sie hier zu Ruhe kommen, Ihren Gedanken nachgehen und die besondere Verbundenheit zwischen Körper, Geist und Natur erleben. Das Ziel des Resorts ist es, Sie zu inspirieren und Ihnen neue Möglichkeiten zu bieten, zu sich und Ihrer inneren Balance zu

finden. Genießen Sie die täglichen Yoga Einheiten, Meditationen und zwei private Yoga Stunden. Durch unterschiedliche Wellness Anwendungen wird Ihnen hier ermöglicht, sich komplett zu entspannen und fallen zu lassen. Unter der Leitung eines Ayurvedaarztes und Heilpraktikers, verschiedenen Yoga- und Meditationslehrern und einem Hindu Priester erleben Sie hier eine Atmosphäre völligen Einklangs, Erneuerung und Wachstum.



Die nächste Station Ihrer Reise ist das Dwarikas Hotel in Kathmandu. Diese Oase der Ruhe im Herzen der Stadt ist eine Mischung aus Museum und luxuriösem



Boutique Hotel, es lädt Sie auf eine Reise in die Vergangenheit ein und bietet Ihnen Luxus auf allen Ebenen. Dwarika Das Shrestha gründete das Hotel im Jahr 1977. Er war ein Visionär, der es schon damals verstand das Kulturgut Nepals wertzuschätzen und hervorzuheben. Liebevoll wurden Details der nepalesischen Schnitz- und Steinhauerkunst in die Fassaden des Hotels miteingearbeitet. Noch heute ist das Hotel in Familienbesitz und wird Sie mit seinem besonderen Charme und dem gehobenen Komfort begeistern. Genießen Sie ein Bad in dem Swimmingpool, der an die Malla Dynastie aus dem 12. Jahrhundert

erinnert, oder lassen Sie sich im Spa Bereich des Hotels mit wohltuenden Massagen verwöhnen! Die täglichen Yoga Einheiten unterstützen den Entspannungseffekt.

## HAUSPROGRAMM

Im Dwarikas Resort sowie im Dwarikas Hotel werden Ihnen tägliche Yoga- und Meditationseinheiten geboten. Im Dwarikas Resort haben Sie sogar zwei private Yogastunden. Außerdem erwartet Sie im Dwarikas Resort eine ausführliche Konsultation mit dem Ayurvedaarzt. Sie erhalten eine abgestimmte Ayurvedamassage mit ayurvedischen Ölen und eine traditionelle Fußmassage. Zusätzlich steht Ihnen in beiden Hotels der Spa- und Wellnessbereich zur Verfügung, in denen Sie viele weitere wohltuende Anwendungen hinzubuchen können.



## UNTERKUNFT

In beiden Hotels wohnen Sie in den individuell gestalteten Junior Suiten. Im Dwarikas Resort sind diese mit dezenter Eleganz und rustikalem Charme eingerichtet und passen sich somit an die natürliche Umgebung an. Für die Einrichtung wurden nur lokal bezogene Materialien verwendet, um so die Umwelt so wenig wie nötig zu belasten. In der Suite steht Ihnen ein schönes Schlafzimmer mit eigenem Bad zur Verfügung sowie ein privater Außenbereich, von wo aus Sie die atemberaubenden Sonnenaufgänge beobachten können.



Im Dwarikas Hotel sind die Suiten mit regionalen Materialien eingerichtet. Es wurden Materialien wie Messing, Kupfer und Keramik verwendet, um den Charme des Hotels auch in den einzelnen Zimmern widerzuspiegeln.



## VERPFLEGUNG

Der wohltuende Effekt dieser Reise wird durch die Verpflegung noch verstärkt. Im Dwarikas Resort wird Ihnen Frühstück und Lunch oder Dinner gereicht. Es wird besonders auf die Verwendung von frischen, regionalen Produkten geachtet, die oftmals auf der eigenen organischen Farm angebaut werden, oder von anderen lokalen Bauern stammen. Im Dwarikas Hotel in Kathmandu wird Ihnen Frühstück gereicht. An einem Abend erhalten Sie ein 6-Gang-Menü im exklusiven Krisharpan Restaurant.



## UMGEBUNG

Das Dwarikas Resort bietet zahlreiche Wanderwege und Pfade, auf denen Sie die Umgebung des Resorts zu Fuß erkunden und ausgedehnte Wanderungen unternehmen können.

Vom Dwarikas Hotel aus, werden Sie auf zwei halbtägigen Ausflügen und einem ganztägigen Ausflug die drei antiken Städte des Kathmandu Valleys besichtigen. Kathmandu, Patan und Bhaktapur gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe und beherbergen hunderte von Monumenten, Skulpturen, Tempeln und Kunstwerken aus der damaligen Zeit.

## PRAKTISCHE HINWEISE

### ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

#### Anreise

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

#### 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](http://www.atmosfair.de) ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO<sup>2</sup>-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<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair!

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



### EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

#### Einreisebestimmungen

Für die Einreise benötigt man einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass und ein Visum, welches bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen (Stand März 2017):  
 Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 25 USD  
 Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 40 USD  
 Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 100 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. Visumgebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die am Flughafen zum Dollar-Tageskurs umgerechnet werden. Reisende sollten direkt nach Erteilung prüfen, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst. Ansonsten führt dies zu Problemen bei der Ausreise, u. a. zu empfindlichen Strafgebühren, ohne deren Bezahlung keine Ausreise gewährt wird.

Der ausgefüllte Visumantrag, welchen Sie von uns mit den Buchungsunterlagen erhalten, sowie zwei Passfotos sind bei der Beantragung vorzulegen. Das Visum kann auch in Deutschland bei der nepalesischen Botschaft in Berlin sowie bei den nepalesischen Honorarkonsulaten in Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Stuttgart beantragt werden. Dort sollte man sich die Einreisevorschriften im eigenen Interesse vor Antritt der Reise bestätigen lassen. Sie können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Nähere

Informationen finden Sie unter: [www.nepalembassy-germany.com](http://www.nepalembassy-germany.com)

### Sicherheitshinweise

Die innenpolitische Lage hat sich nach den erfolgreichen Wahlen im November 2013 stabilisiert. Geld, Flugticket und Pass sollten Sie am besten immer am Körper tragen. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte vermeiden Sie es Gepäckstücke oder Wertgegenstände im Hotel offen und unbewacht liegen zu lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes: [www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.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](http://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](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de). Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen oder unter psychischen oder physischen Krankheiten leiden, so sollten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt konsultieren. Während der kompletten Reise sollten Sie in der Lage sein, Ihre Medikamente einzunehmen. In Absprache mit dem Hausarzt sollte sich jeder Reisende 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, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Medikamente sind in den Apotheken in Kathmandu reichlich verfügbar. Häufig sind es Lizenzprodukte, welche günstig in Indien oder Nepal produziert werden.



### MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

#### Gepäck:

Am Besten eignen sich eine flexible Reisetasche oder ein Koffer sowie ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche,

Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.). Gepäckstücke sollten abschließbar sein.

## Kleidung und Schuhe:

Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Von November bis Februar braucht man abends warme Kleidung und eine warme Jacke! Regenschutz. Hut, Lange Hosen, langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle für Klosterbesuche), Schlafanzug, Unterwäsche, Waschlappen, Frottiertuch.

Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider). In Kathmandu können Kleider gewaschen werden.

Zweckmäßig für Kathmandu sind bequeme Laufschuhe, da die Straßen oft nicht asphaltiert sind und gute, eingelaufene Trekkingschuhe für die Wanderungen.

## Diverses:

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 2 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).



## WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

### Währung

Die Landeswährung ist die nepalesische Rupie (Rs). Sie ist gegliedert in Paise. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter [www.oanda.com](http://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 vorher in USD zu wechseln. Lassen Sie sich kleine Scheine geben, da diese oft gebraucht werden. In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC / Maestro-Karte oder Kreditkarte erhalten kann. In den Dwarika Hotels können Sie selbstverständlich auch mit Ihrer Kreditkarte zahlen.

## Post

Die Post in Nepal ist 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 Nepal ist 00977. Von Kathmandu aus können Sie gut und über Internet sehr günstig internationale Telefongespräche führen. In der Lobby des Begnas Lake steht Ihnen WLAN zur Verfügung.

In entlegenen Gebieten ist es oft schwierig und teuer Telefonverbindungen ins Ausland herzustellen. Die Vorwahl von Nepal nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043, in die Schweiz 0041.

## 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 ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Bitte beachten Sie, dass es in Nepal täglich zu Stromausfällen kommt. Daher empfehlen wir generell die Mitnahme einer Taschenlampe. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

### Fotografieren:

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



## VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts-kostenversicherung. Die Versicherung können Sie direkt bei Buchung Ihrer Reise bei Neue Wege abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Abreise erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.



## NEBENKOSTEN / TRINGKELDER

Die Nebenkosten sind in Nepal gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien niedrig und die Leute freuen sich über einen zusätzlichen Verdienst. In Nepal sind ca. 50-100 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 10 %. Persönliche Reiseleiter und Fahrer, die wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste. Rechnen Sie hier je nach Zufriedenheit mit 5-10 Euro/ Tag.

In den Klöstern ist es üblich, sich mit einer Spende zu bedanken, ca. 100 Rupien pro Besuch. Bitte spenden Sie 500 bis 1000 Rupien bei persönlichen Audienzen mit hohen Lamas oder dem tibetischen Arzt, der kein Honorar verrechnet.



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

**Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:** [www.neue-wege.com/csr](http://www.neue-wege.com/csr)



## LAND UND LEUTE

### ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Zur mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt die Zeitverschiebung für Nepal plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

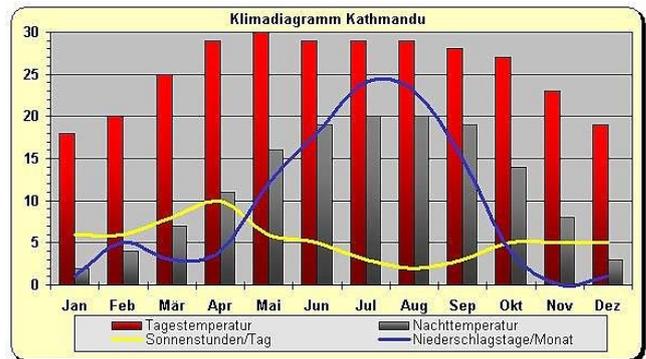
Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es in Nepal nicht. Das Wetter ist geprägt vom Monsun, der vom Golf von Bengalen her kommend, die Hauptniederschläge bringt. Nach dem Hauptmonsun sind auch die Jahreszeiten benannt. So spricht man in den Monaten März bis Mai vom Vormonsun, von Anfang Juni, wenn die Hauptniederschläge des Jahres einsetzen, bis Mitte September, vom Monsun und anschließend vom Nachmonsun.

Der Vormonsun wird gekennzeichnet von warmen bis heißen Tagen mit wenig Niederschlag. Am Nachmittag setzt oft Quellbewölkung ein und einzelne Gewitter sorgen in den frühen Abendstunden für erfrischende Abkühlung. Die Temperaturen sind selbst in der Höhe noch angenehm und vor Anfang Juni ist auch mit stabilem Wetter zu rechnen. Die Sichtverhältnisse sind nicht ganz so klar wie im Nachmonsun, jedoch findet man im Vormonsun die gesamten Rhododendron- und Magnolienwälder in voller Blüte. Während des Sommermonsuns (Juni bis September) herrscht ein feuchtes Klima und es können heftige Regenschauer und Gewittern auftreten.

Der Nachmonsun bringt Tage von unglaublicher Klarheit, die die Größe der Berge noch beeindruckender wirken lassen. In den Bergen ist jetzt die beste Zeit zum Trekking. Allerdings muss man sich auf etwas niedrigere Temperaturen einstellen. Oberhalb von 4.000 m fallen die Temperaturen nachts auch mal unter -10 Grad. Niederschläge zu dieser Zeit sind zwar selten, jedoch nicht ganz ausgeschlossen.

Dies ist die klassische Einteilung des Klimas in Nepal. Jedoch ergeben sich auf Grund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Abweichungen, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann. Generell kann man sagen, dass Bergsicht in den Monaten von Oktober / November bis Februar / März möglich ist. Aber der Klimawandel und die Luftverschmutzung können die klare Sicht beeinträchtigen.

Weitere Klimainformationen finden Sie unter: [www.inten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm](http://www.inten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm)



### SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die offizielle Landessprache Nepals ist Nepali. Sie stammt vom altindischen Sanskrit ab, der sogenannten "Sprache der Götter". Nepali ist sehr eng verwandt mit den nordindischen Sprachen wie Hindi oder Bengali. Auf den gängigen Touristenpfaden kommt man gut mit Englisch aus, außerhalb helfen nur ein guter Sprachführer und viel Geduld.



### RELIGION UND KULTUR

Rund 80 % der Bevölkerung Nepals sind Angehörige des Hinduismus. Nepal ist das einzige Land, in dem der Hinduismus die Staatsreligion ist. Weiterhin sind rund 15 % der Bevölkerung als Buddhisten ausgewiesen (insbesondere auch im Königreich Mustang). Andere Religionen und Glaubensrichtungen werden ebenfalls toleriert.

Zu früherer Zeit war der Buddhismus stärker vertreten, doch da das Bekenntnis zum Hinduismus soziale Vorteile mit sich bringt, zeigen die Statistiken nicht, wie viele Nepalis zwar „offiziell“ Hindus sind, inoffiziell aber einen anderen Glauben praktizieren bzw. die Inhalte verschiedener Religionen mischen.

Für Buddhisten besteht ein großer Unterschied zwischen Buddhismus und Hinduismus. Buddhismus ist kein Götterglaube, sondern die Lehre des Buddha. Buddha lehrt Methoden, um Erleuchtung zu erlangen, genannt Dharma. Der Mahayana Buddhismus lehrt Methoden, um Erleuchtung für sich und alle Lebewesen zu erlangen. Aus der Sicht des Buddhismus kann nur Erleuchtung erlangt werden, indem man das heilige Dharma praktiziert.

Für Hindus werden die Buddhas und die erleuchteten Meditationsgottheiten des Vajrayana einfach in die eigene große Götterwelt integriert und religiöse Nepalesen glauben alle auch an Buddha. Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddhas (Weltentsagungslehre des Theravada- oder Hinayana-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in Tibet, der Mongolei und Bhutan lebendig ist.

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



## ESSEN UND TRINKEN

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an Speisen und Getränken. Viele Restaurants haben sich in den letzten Jahren auf den Geschmack der Besucher eingestellt und bieten daher westliche Küche an. Die Qualität und Sauberkeit ist in den gängigen Restaurants sehr gut.

Traditionelle nepalesische Küche ist leicht zu erhalten, da in den einfachen nepalesischen Restaurants fast ausschließlich das schon legendäre Standardge-

richt Dal Bhat angeboten wird: Reis, Linsen und Gemüse. Dieses Gericht wird in Nepal zu jeder Tageszeit serviert. Es kann bei Bedarf und Wohlstand auch mit Zugaben wie etwa Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Eiern und scharfen Soßen ergänzt werden. Eine weitere Spezialität der Küche in Nepal sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung). In den Restaurants werden westliche Getränke, wie Softdrinks oder Bier angeboten. Tee, in Form von grünem Tee, Buttermilchtee oder Milchtee (Chai) ist jedoch das Nationalgetränk.



## EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirliebhaber. Überall im Land werden Ihnen Souvenirs angeboten und Handeln ist wichtig. Gut einkaufen können Sie in Kathmandu im Bereich der New Road-Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei der Stupa von Bodnath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten Tibetermarkt. 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 Pappmaché, 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 Trekkingläden haben aber auch an Samstagen auf.



### BESONDERE VERHALTENSWEISEN

Bitte bedenken Sie, dass in Nepal 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. Heilige Kühe besitzen einen religiösen Status, so dass sie tun und lassen können was sie wollen. Bitte niemals eine Kuh schlagen, denn es stehen Strafen auf diese Tat. Das Betreten von Tempelanlagen ist oft nur ohne Schuhe gestattet. Wenige Tempel sind für Nicht-Hindus gänzlich gesperrt.

Es ist verpönt Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit auszutauschen, dazu gehört schon ein Kuss auf offener Straße. Trotz der Hitze sollten Sie den Körper immer bedecken. Frauen sollten lange Hosen oder Röcke tragen. Männern ist es nicht gestattet, mit freiem Oberkörper umher zu laufen!

Eine Begrüßung auf nepalesisch vollzieht man nicht per Handschlag, sondern legt beide Handflächen gegeneinander und hält sie so vor das Gesicht und begrüßt dann den Gegenüber mit "Namasté" oder "Namaskar".

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. In Asien gibt man bei der Begrüßung von Meistern nicht die Hand, sondern verbeugt sich.

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

und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung. 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.



## ANHANG

### REISELITERATUR

Wir empfehlen dringend sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Nepal 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:

**James McConnachie, Shafik Meghji, David Reed:**

Stefan Loose Reiseführer Nepal.  
Dumont Reiseverlag (2013).  
ISBN-10: 3770167201

**Iris Kobek, Ram Pr. Thapa:**

MARCO POLO Reiseführer Nepal.  
MairDuMont (2013).  
ISBN-10: 3829725523

**Krack, Rainer:**

Nepal: Kathmandu Valley: Reiseführer für individuelles Entdecken.  
Reise Know-How (2013).  
ISBN-10: 3831723532

**Grünwälder, Otto:**

In Nepal ist alles anders.  
ESTe (2013).  
ISBN-10: 3000406379

**Christian Kracht, Eckhart Nickel:**

Gebrauchsanweisung für Kathmandu und Nepal.  
Piper Taschenbuch (2012).  
ISBN-10: 3492276156

**Mayhew, Bradley:**

Nepal (Country Regional Guides).  
Lonely Planet (2012).  
ISBN-10: 1741797233

Allgemein

**Schmitt, Edwin:**

Nepal.  
Bergverlag Rother (2011).  
ISBN-10: 3763370315

**Lühr-Tanck, Winfried:**

Nepal: Allein zwischen Himmel und Erde.

Wishbohn Verlag (2011).  
ISBN-10: 3939545082

**Dhungel, Anna-Katharina:**

Nepal - Eine Einführung.  
Grin Verlag (2013).  
ISBN-10: 3640891058

**Nagyivan, Pal:**

Am Pipelbaum werden wir uns wiedersehen.  
Verlag Neue Literatur (2005).  
ISBN-10: 3938157194

**Grossmann, Ralf:**

Erlebnis Nepal - Zu Fuss durch die Stille.  
Wishbohn Verlag (2005).  
ISBN-10: 3980964760

**Grennan, Conor:**

Little Princes: Meine Suche nach den verlorenen Kindern von Nepal.  
Eichborn Verlag (2011).  
ISBN-10: 3821865326

### Ayurveda

**Rosenberg, Kerstin:**

Ayurveda kompakt.  
Südwest Verlag (2014).  
ISBN: 978-3-517-08955-3

**Bauhofer, Ulrich:**

Souverän und gelassen durch Ayurveda.  
Südwest Verlag (2005).  
ISBN-10: 3517067156

**Rosenberg, Kerstin:**

Das große Ayurveda Buch.  
Gräfe & Unzer Verlag (2004).  
ISBN-10: 3774262861

**Rosenberg, Kerstin:**

Ayurveda - Heilkunde und Küche.  
Schirner Verlag (2007).  
ISBN-10: 3897675218

**Lad, Vasant:**

Selbstheilung mit Ayurveda: Das Standardwerk der indischen Heilkunde.  
O.W.Barth Verlag (2010).  
ISBN-10: 342629110X

**Schrott, Ernst:**

Ayurveda für Gesundheit, Glück und langes Leben.  
Mosaik Verlag (2005).  
ISBN-10: 3442390788

**Rhyner, Hans Heinrich:**

Heilpflanzen im Ayurveda.  
AT Verlag (2006).  
ISBN-10: 3038002798

**Mehl, Volker:**

Koch dich glücklich mit Ayurveda.  
Kailash Verlag (2011).  
ISBN-10: 3424630381

Weitere Literatur

**Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:**

- Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



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



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

**NEUE WEGE Seminare & Reisen**  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
Tel: +49-(0)2226-1588-00, Fax: +49-(0)2226-1588-070  
info@neuewege.com, www.neuewege.com

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