Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Bhutan

Kultur- und Wanderreise Bhutan: Auf den Spuren des tibetischen Buddhismus

Inhalt

Reisedetails ... 3
Reiseverlauf ... 3
Vorgesehener Reiseverlauf ... 4
Enthaltene Leistungen ... 9
Zusätzliches Entgelt ... 9
Wahlleistungen ... 9
Termine und Preise ... 9
Teilnehmerzahl ... 9
Reisedauer ... 9
Reiseleitung ... 9
Praktische Hinweise ... 10
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 10
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 10
Gesundheit und Impfungen ... 11
Mitnahmeempfehlungen ... 12
Währung / Post / Telekommunikation ... 13
Zollbestimmungen ... 14
Wissenswertes ... 14
Versicherung ... 14
Nebenkosten / Trinkgelder ... 15
Umwelt ... 15
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 15
Zeitverschiebung und Klima ... 15
Sprache und Verständigung ... 16
Religion und Kultur ... 16
Essen und Trinken ... 17
Einkaufen und Souvenirs ... 17
Besondere Verhaltensweisen ... 17
Reiseliteratur ... 18
Ihre Reisenotizen ... 20

Reisedetails

Bhutan
Kultur- und Wanderreise Bhutan: Auf den Spuren des tibetischen Buddhismus

Reiseverlauf

- Tageswanderungen mit deutsch sprechendem Guide
- 1 Übernachtung in der Bergstille in einem Deluxe Zeltcamp
- Besuch idyllischer Klöster abseits der Hauptrouten
- Eintauchen in die Kultur beim Besuch eines Klosterfestivals

Bhutan ist ein wahres Paradies für wanderinteressierte Menschen mit einem Interesse an buddhistischer Kultur.

In einem Land, das erst vor 50 Jahren seine ersten Straßen erhielt, gibt es eine Vielzahl nur noch wenig begangener Pfade, die Dörfer und Täler miteinander verbinden oder zu entlegenen Klöstern hoch oben in den Bergen führen.

Dabei entdecken Sie achtsam und im langsamen Tempo ein idyllisches Königreich und wahres Kleinod im Himalaya. Hier, in den Tälern und auf den Pässen Bhutans, wird die Kultur des tibetischen Buddhismus inständig gelebt und erlebt. Sie begegnen Mönchen, Pilgern, Bauern und tauchen ein in eine Welt, die für uns genauso faszinierend wie auch lehrreich ist. Durch die Bergwelt Bhutans wandernd verliert die Zeit ihre Relativität und der Stress des Alltags fällt von Ihnen ab.

Natürlich dürfen die bekannten Sehenswürdigkeiten und Klosterburgen Bhutans nicht fehlen. Die Tempel von Bumthang, der Trongsa Dzong, Punakha Dzong und die Klosterburg von Paro z.B. sind Teil des Programms. Gleichzeitig liegt die besondere Attraktivität dieser Reise im Besuch der kleinen Bergtempel und -dörfer, zu denen sich nur selten ein ausländischer Besucher „verirrt". Die Stille und friedvolle Ruhe dieser Orte ist mit den Händen greifbar.

Und selbst die Wanderung zum bekanntesten Kloster Bhutans, Taktsang Gompa, dem Tiger's Nest, ist außergewöhnlich. Sie nehmen sich hier 2 Tage Zeit für einen wirklich außergewöhnlichen „Umweg" nach Taktsang, erleben spektakuläre Ausblicke und übernachten hoch über dem Paro Tal in einem Deluxe Zeltcamp mit fest installierten Zelten und Betten.

Geeignet für / Anforderungen
Diese Reise ist gut für Einsteiger und Einsteigerinnen mit normaler Kondition machbar; die Gehzeiten auf den Wanderungen liegen bei ca. 2-6 Stunden pro Tag. Beim Bumdra Trek übernachten Sie im Zeltcamp auf einer Höhe von ca. 3.700m und haben die Möglichkeit (optional) den ca. 4.000m hohen Bumdra Peak zu erwandern.

Besondere Hinweise / Klosterfestivals
Höhepunkt ist die Teilnahme an einem der farbenprächtigen **Klosterfestivals** (Tshechus) des Landes. Jeder der Reisetermine beinhaltet die Teilnahme an einem der Festivals.

Termin 5BTG0802: inkl. Besuch des Domkhar Tsechu Festivals am 03.05 /
Termin 5BTG0803: inkl. Besuch des Wangdue Tshechu Festivals am 30.09.
Termin 5BTG0804: inkl. Besuch des Black Necked Crain Festivals am 11.11.

Ihre deutsch sprechende Reiseleitung
Begleitet werden Sie von unserem fließend deutsch sprechenden bhutanischen Reiseleiter, der seit Jahren unsere deutschen Gäste in Bhutan betreut, Ihre Mentalität kennt und der mit seiner Gelassenheit, Ruhe, seinem Wissen und seiner Hilfsbereitschaft all die Werte verkörpert, für die Bhutan weltweit bekannt ist.

Ihre Bhutanreise als Individualreise
Diese Reise ist auch hervorragend als Individualreise mit Ihrem persönlichen Guide und Trekking Crew buchbar. Und dies zu Ihrem bevorzugten Reisetermin.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Panoramaflug nach Bhutan

Voraussichtlich am frühen Morgen Flug mit der Druk Air oder Bhutan Airlines von Delhi nach Paro in Bhutan.

Der Flug führt vorbei an den höchsten Bergen der Welt und ist für sich alleine schon ein Erlebnis.

In Paro werden Sie auf traditionelle bhutanische Art empfangen. Am Flughafen werden Sie von Ihrem Guide erwartet und mit einem aufrichtigen Kuzo Zangpo La begrüßt. Paro liegt inmitten kleiner Reisfelder, auf denen die Bauern den typischen und sehr schmackhaften roten bhutanischen Reis anbauen.

Anschließend kurzer Transfer zum Hotel. Je nach Lust und Zeit am späten Nachmittag erstes Sightseeing Programm. Sehr lohnenswert ist z.B. der imposante Paro Dzong (1646) mit einigen schönen Mandalas und Schnitzereien. Der Ta Dzong (Mitte des 17. Jh.), ehemals Wachturm der Burg, liegt oberhalb des Dzong und beherbergt heute das Nationalmuseum. Besonders sehenswert ist hier die Thangkha-Sammlung mit vielen sehr alten und gut erhaltenen Exponaten. Der Paro Dzong bildete auch einen der Schauplätze für Bernardo Bertuluccis bekannten Film "Little Buddha".

Übernachtung in Paro.

2. Tag: Bumthang – das spirituelle Herz Bhutans

Am Vormittag geht Ihr Flug entlang der bhutanischen Berge nach Zentralbhutan.

Bumthang, auch das Herzland Bhutans genannt, ist eines der spektakulärsten Täler des Landes. Das Tal hat seinen ganz eigenen Charme und Individualität gegenüber anderen Tälern und begeistert seine Besucher.

Transfer zum Hotel und erstes Sightseeing in Bumthang.

Die 4 Täler Bumthangs sind eng verbunden mit dem Leben und Wirken des Guru Rinpoches, einem der großen spirituellen Führer des Buddhismus. In der ganzen Region gibt es heilige Meditationshöhlen, besondere Wirkungsstätten und heilige Reliquien. Und nebenbei eine Vielzahl alter und herrlicher Klöster, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden. Nicht versäumen sollten Sie zum Abschluss des heutigen Tages die Besichtigung des Jakar Dzongs. Die Andachtshallen der Burg, die 1549 gebaut und mehrfach restauriert wurde, liegen recht versteckt in dem großen Gebäude, weisen aber sehr schöne Malereien auf, die teilweise etwa 500 Jahre alt sind.

Übernachtung in Bumthang für die kommenden beiden Nächte.

3. Tag: Klösterwanderung Bumthang

Auf einer einfachen und relativ ebenen Wanderung entdecken Sie die schönsten Klöster des Tales. Zunächst erreichen Sie den überaus sehenswerten Jambay Lakhang aus dem 7. Jahrhundert. Er zählt zu den ältesten und zu den heiligsten Klöstern des Landes. Unweit des Jambay Lhakhang liegt Kurjey Lhakhang. Diese Anlage besteht aus drei Tempeln, von denen der älteste im 17. Jahrhundert, die beiden anderen im 20. Jahrhundert entstanden. Der Ort gilt als besonders heilig, da hier Padmasambhava, der Begründer des Tibetischen Buddhismus, in einer Höhle meditiert hat. Die Meditationshöhle mit dem Abdruck des meditierenden Padmasambhava ist zugänglich und ist der heiligste Teil des Tempels.

Von Kurjey aus führt ein Fußweg von etwa 30 Min auf die andere Flußseite zum recht kleinen, aber sehr schönen Kloster Tamshing (gegr. 1501) mit den wahrscheinlich ältesten erhaltenen Malereien Bhutans. Das Kloster untersteht der alten Nyingmapa Schule, die sich direkt auf Padmasambhava berufen. Einen Umweg lohnt auch der Besuch des kleinen Tangbi Klosters in einem Seitental gelegen. Nur wenige Besucher "verirren" sich hierhin, der Empfang durch die Mönche ist daher umso freundlicher.

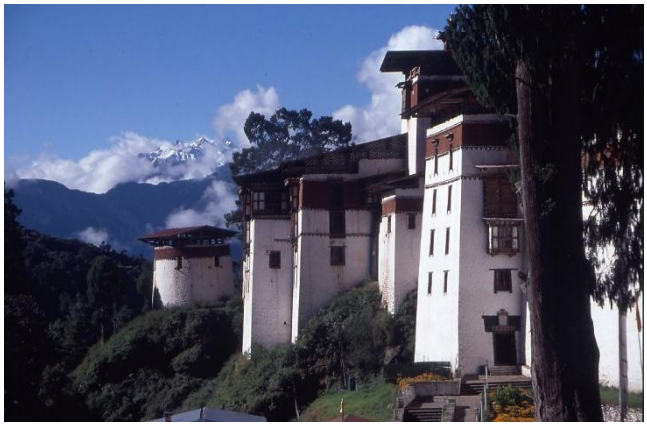
Am Ende dieses Tages werden Sie begeistert sein von den vielen wunderbaren Eindrücken der Kunst aus unterschiedlichen Epochen.

Wanderung ca. 3-4 Stunden

4. Tag: Aufbruch auf dem Bhutan Highway nach Trongsa
Am Morgen Fahrt Richtung Westen nach Trongsa. Die ca. zweistündige Fahrt von Jakar nach Trongsa führt zunächst nach 35 km hinauf auf 3400m zum Yutong La und dann 30 km hinunter nach Trongsa (2250m). Auf der Fahrt kommen Sie durch einige bekannte Weberdörfer. Hier bieten die Weber ihre bunten Teppiche und Tücher am Straßenrand zum Verkauf an, die Preise sind etwas günstiger als in den Souvenirläden der Städte.

Der Nachmittag 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.

Übernachtung in Trongsa.
Fahrtzeit ca. 3 Stunden



5. Tag: Von Trongsa über die Black Mountains ins Tal von Phobjikha
Die Strecke von Trongsa ins Tal von Phobjikha 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 nach Westen. Bevor Sie Ihre heutige Wanderung starten, 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.
Vom kleinen Weiler Longtey, am Bhutan Highway zwischen dem Pele La Pass und dem Chendebji Chorten gelegen, startet Ihre Wanderung in das Tal von Phobjikha.

Von hier führt der Weg durch ein kleines Gehöft, welches vor allem im Winter von Yak-Hirten bewohnt wird. Weiter geht es in einen mystisch anmutenden Rhododendron-Wald (mit einem Dach aus Rhododendron Blüten), der einem das Gefühl gibt, sich in einer verzauberten Welt zu befinden. Am Pass auf knapp 4.000m angekommen, genießen Sie ein beeindruckendes Panorama vom Phobjikha Tal, von der Gangtey Gompa (die Sie im Anschluß an die Wanderung besuchen) und der Mönchsschule des Tales. Ein idealer Rastort ist eine kleine Meditationszelle unterhalb des Passes Im Anschluss führt der Trek durch Zwergbambus in das idyllische Dorf Kumbu und zur Gangtey Gompa.

Das entlegene Tal abseits des „Bhutan Highways" ist Winter Nistplatz der seltenen Schwarzhalskraniche, die in Bhutan als heilige Vögel und als Sinnbild für Langlebigkeit verehrt werden. Die Nistzeit ist von November bis März.

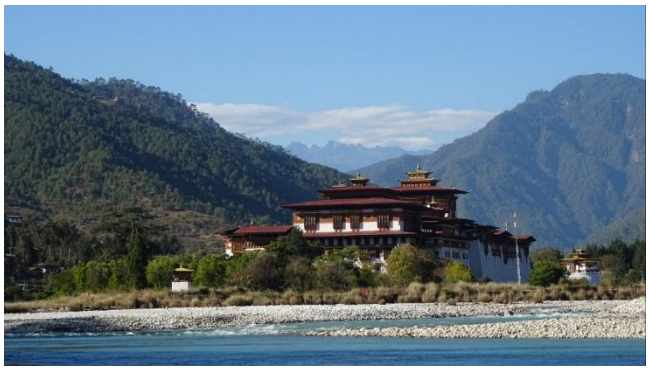
Übernachtung in Phobjikha.
Fahrtzeit ca. 2-3 Stunden; Wanderung ca. 5 Stunden

6. Tag: Aus den Bergen ins Tal von Punakha
Nach knappen 3 Stunden Fahrt ab der Abzweigung ins Phobjhika Tal erreichen Sie Punakha mit seiner herrlichen Klosterburg.

Eine interessante einfache Wanderung in der Nähe von Punakha führt zum Chimi Lhakhang. Durch kleine Dörfer und Reisfelder erreichen Sie den Tempel, der Lama Drukpa Kunley gewidmet ist, der auch Kloster Tango gründete. Viele junge bhutanische Paare bringen hier Opfergaben dar, damit ihr Kinderwunsch erhört wird. Wenn Sie dem Kloster eine kleine Spende hinterlassen, wird Sie der Lama mit einem hölzernen oder knöchernen Phallus segnen.

Am Nachmittag 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 in Punakha für die kommenden beiden Nächte
Fahrtzeit ca. 2-3 Stunden; Wanderung ca. 1 Stunde



7. Tag: Im Tal von Punakha
Eine weitere Wanderung einfache und lohnenswerte Wanderung hinauf zum „Khamsum Yulley Chorten" führt durch viele Reisfelder leicht bergauf bis zu dem Chorten, einem außergewöhnlich schönem Tempel, der im Auftrag der Mutter des neuen Königs erbaut wurde, um den Segen der Götter auf diesen zu lenken.

Wanderung ca. 2 Stunden

8. Tag: Der Dochu La und Thimphu
Am frühen Morgen Aufbruch zur Fahrt auf den Dochu La Pass (ca. 3.000m) Der Dochu La Pass gibt bei klarem Wetter und im Besonderen morgens den Blick frei auf die Himalayakette mit vielen Bergen über sechs- und siebentausend Metern, die in einer langen Kette aufgereiht zu sein scheinen. Die 108 Chörten auf der Passhöhe verleihen diesem Platz eine beeindruckende Atmosphäre.

Vom Pass aus können Sie auf wunderschöner Strecke durch alte und märchenhaft wirkende Rhododendronwälder ca. 1,5 Std. (einfache Strecke) hinauf zum Kloster Lungchuzekha (3550 m) steigen. Waren die Blicke vom Dochu La Pass schon atemberaubend, so ist das Panorama hier oben umso spektakulärer. Nahezu ganz Bhutan liegt vor Ihnen – die Berge im Norden Tibets, der Jomolhari (Bhutans heiliger Berg), die tief eingeschnittenen Täler Richtung Süden bis hin zu den entfernten Höhenzügen Ost Bhutans.

In einer kleinen Zeremonie werden Sie an diesem Ort Gebetsfahnen aufhängen. Nach dem Abstieg führt die Straße daraufhin in ca. 1 Stunde nach Thimphu hinunter.

Thimphu, 2350 m hoch gelegen, hat mittlerweile über 80000 Einwohner und wurde 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 der Schnellbauweise getrübt wird. Dies ist ein hohes Verdienst des vierten Königs, der die Eigenständigkeit der eigenen Kultur unbedingt erhalten möchte.

In der Stadt ist zunächst die Besichtigung des Memorial Chörten (1974 erbaut) vorgesehen. Der nach einem Brand wieder neu errichtete Dechen Phodrang Dzong war ursprünglich der Sitz der Herrscher von Thimphu. Der Changangkha Lakhang aus dem 15. Jhdt. ist das am schönsten ausgestattete Kloster der Stadt. Vom Nonnenkloster aus hat man einen schönen Blick ins Tal und auf den Dzong von Thimphu. Der Tashichoe Dzong ist der Sitz des Königs und der Regierung und eine gewaltige Burganlage, die ursprünglich 1641 errichtet wurde, aber mehrfach neu gebaut werden musste und die heutige Gestalt 1962 erhielt.

Besonders lohnenswert ist auch die Fahrt bzw. kleine Wanderung zum Buddha Point oberhalb Thimphus. Der riesige Buddha (die größte Statue Bhutans und eine der größten Buddha Statuen des Himalaya Raumes) thront mächtig über dem Thimphu Tal und bietet wundervolle Blicke auf Bhutans Hauptstadt.

Übernachtung in Thimphu
Fahrtzeit ca. 2-3 Stunden; Wanderung ca. 3-4 Stunde

9. Tag: Über hohe Pässe nach Haa

Auf den vielleicht besten Straßen Bhutans geht die Fahrt von Thimphu Richtung Paro. Einige Kilometer vor Paro biegt die Straße nach links in die Berge Richtung Haa Tal ab. Aus dem Tal schlängelt sich die Straße hoch zum **Chele La Pass** (3.850 m), dem höchsten befahrbaren Pass Bhutans. Am Chele La angekommen, zeigen sich die höchsten Berge Bhutans in voller Pracht bei einer 360° Aussicht ins Land.

Noch vor dem Pass lohnt sich der schöne Abstecher zum Kloster Kila (3.500 m), einem sich an die Felswand schmiegenden Nonnenkloster mit herrlich weiten Ausblicken auf das Tal von Paro. Das Nonnenkloster gilt als das älteste Nonnenkloster Bhutans. Heutzutage leben dort um die 40 Nonnen in diesem abgelegenen Kloster.

Vom Kloster aus unternehmen Sie eine kurz Wanderung (ca. 1.5 Stunden) den Berghang und an im Wind wehenden Gebetsfahnen entlang zum Chele La Pass.

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

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

Übernachtung in Haa.
Fahrtzeit ca. 5 Stunden; Wanderungen ca. 3 Stunden

10. Tag: Auf alten Handelspfaden ins Paro Tal

Auf alten und nur noch wenig begangenen Handelswegen nimmt Sie Ihr Guide auf die ca. 5-6 stündige Wanderung von Haa über den Saga La Pass (ca. 3.700 m) zurück nach Paro. Der Weg zum Pass hoch führt über

Weiden und durch lichten Wald, der Abstieg nach Paro geht durch dichten Urwald und ein schluchtartiges Bachtal. Im Parotal erwartet Sie Ihr Fahrer und bringt Sie zum Hotel.

Übernachtung in Haa.
Wanderung ca. 5 Stunden

11. Tag: Der Bumdra Trek - Eine Trekkingtour zu den Bergklöstern des Paro Tales
Das Tiger's Nest Kloster, Taktsang Gompa, ist ein Höhepunkt einer jeder Bhutan Reise, leicht erreichbar durch eine einfache Halbtageswanderung. Doch nur wenige Besucher erwandern die Bergwälder oberhalb von Taktsang und besuchen die vielen wunderschönen Klöster und heiligen Orte um Taktsang.

Beim Bumdra Trek übernachten Sie 1 Nacht in einem fest installierten Zelt Camp mit stationären Zelten, die mit guten Betten und Decken ausgestattet sind. Camping Equipment wird nicht benötigt; 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. Dafür ist die Atmosphäre und Ruhe am Berg wirklich einzigartig und einer der eigentlichen Höhepunkte dieser Reise.

Vor dem Sang Choekor Buddhist College (2,800m) erwarten Sie Ihre Trekking Guides mit der Ausrüstung und den Ponys.

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 Bergspitze mit Panoramablick, bevor das Küchenteam Sie mit einem traditionellen Dinner zurück im Camp erwartet.

Übernachtung im Zelt im Bumdra Wilderness Camp

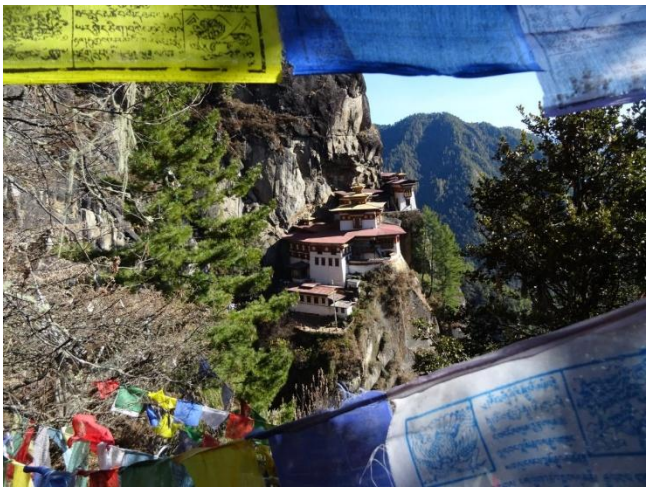
Wanderzeit ca. 4 Stunden bis zum Camp, weiter 2 – 3 Stunden für den Abstecher zum Gipfel (falls gewünscht).

12. Tag: Kloster Taktsang, das schönste 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.

Letzte Hotelübernachtung in Paro.

Wanderzeit ca. 3 – Stunden, plus Besichtigungszeit in den Klöstern.



13. 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.

Wenn möglich, wird für Sie ein Zimmer im World Buddhist Centre in New Delhi arrangiert. 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.

14. Tag: Rückankunft in Deutschland
In der Nacht Rücktransfer zum Flughafen Delhi. Hier endet Ihre Reise.

Enthaltene Leistungen

Flüge Delhi – Paro – Delhi in der Economy Class• erforderliche Transfers • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse, im Zelt beim Trekking • Vollpension in Bhutan • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • Deutsch sprechende, bhutanische Reiseleitung • erforderliche Permits, Visum für Bhutan • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Linienflug nach Delhi • Visagebühr für Indien (ca. US$30) • Verpflegung in Indien • Getränke • Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder, Telefonkosten, Souvenirs, etc. • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

• Rail & Fly-Ticket: € 125
• EZ-Aufpreis € 495

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
5BTG0801	15.04.25	30.04.25	€ 5.590
5BTG0802	03.05.25	17.05.25	€ 5.590
5BTG0803	25.09.25	09.10.25	€ 5.590
5BTG0804	06.11.25	19.11.25	€ 5.590

Diese Reise ist auch als Individualreise buchbar.
Gerne bieten wir Ihnen einen Flug nach Delhi ab dem Wunschflughafen Ihrer Wahl an.

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 14

Reisedauer

14 Tage

Reiseleitung

Ngawang Penden
Ich bin einer der deutschsprechenden Guides von Neue Wege in Bhutan und begleite seit 2010 deutschsprechende Gäste. Ich wohne mit meiner Frau und meinen Kindern im kleinen Ort Drukyel in der Nähe des Taktsang Klosters. Ich kenne nicht nur das Parotal wie meine Westentasche, sondern bin in ganz Bhutan zu Hause.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise
Zielflughafen für Ihre Reise ist Delhi (DEL). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit der Lufthansa in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Delhi. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Sie fliegen mit der Druk Air oder Bhutan Airlines in der Economy-Class ab Delhi nach Paro. Dieser Flug ist Teil der Reiseleistungen und wird von NEUE WEGE arrangiert.

atmosfair
Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen zahlt NEUE WEGE 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. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.

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
Die Einreise nach Indien benötigen Sie einen Reisepass, der nach Reiseende noch 6 Monate gültig ist sowie ein eTourist Visa. Dies ist als Online Verfahren electronic Travel Authorization (ETA) ab 28 Tage bis spätestens 4 Tage vor Einreise durchführbar. Das Visum kann für die einmalige Einreise bis zu 30 Tagen Aufenthalt oder mehrmalige Einreisen mit längeren Aufenthalten und einer Gültigkeit von bis zu 5 Jahren beantragt werden Die Visa-Gebühren (ab 10 USD) sind nicht erstattbar

Die Visumsbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Für aktuelle Informationen zur Visumsbeantragung verweisen wir auf die offizielle Seite der indischen Behörde für Immigration https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten der offiziellen Vertretungen Indiens:

www.indianembassyberlin.gov.in/ (Deutschland)
www.indembassybern.gov.in/ (Schweiz)
https://eoivienna.gov.in/ (Österreich)

Bei Anreise über Nepal:
Für die Einreise nach Nepal 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 Mai 2025):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 USD

Das Visum für Nepal können Sie am Flughafen in Kathmandu beantragen (Visum on Arrival). Hierzu registrieren Sie sich einige Tage vor Einreise unter folgendem Link:
https://nepaliport.immigration.gov.np/online

Die Zahlung des Visums erfolgt bei Einreise in Kathmandu, bar oder per Kreditkarte.

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: https://www.neuewege.com/asien-reisen/wandern-und-trekking/

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: https://www.neuewege.com/asien-reisen/wandern-und-trekking/#c1024608

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 Geldautomaten, jedoch ist die Nutzung oft wegen technischer Störungen nicht möglich. 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. Europäische Mobiltarife funktionieren in Bhutan nicht. Wenn Sie Ihr Handy nutzen möchten, dann am besten mit WhatsApp oder Skype Telefonaten im WLan Bereich der Hotels. Oder Sie kaufen Sich preisgünstig vor Ort eine bhutanische SIM-Karte. Ihr Guide hilft Ihnen hierbei gerne.
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.
Die Einfuhr und Nutzung von Drohnen oder anderen unbemannten Luftfahrzeugen (UAVs) ist in Bhutan gesetzlich streng geregelt. Bei Missachtung kann es bei der Ankunft am Flughafen zur Beschlagnahmung der Geräte sowie zu Geldstrafen kommen.

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

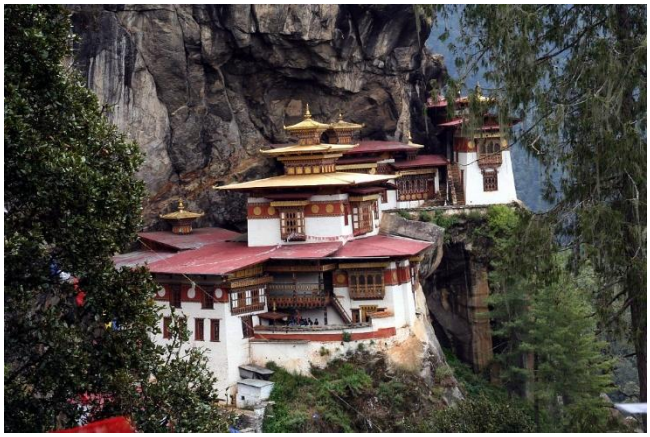
Wissenswertes

Strom

Die Stromspannung beträgt 220 Volt. Da es sich um britische dreipolige Steckdosen handelt, sollten Sie einen Welt-Adapter mitnehmen. In den meisten Hotels funktionieren europäische Flachstecker und im Bedarfsfall können an der Rezeption Universalstecker ausgeliehen werden.

Foto

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, v.a. wenn Sie Menschen fotografieren. Sie sollten zuerst um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch. In den Innenräumen der Klöster ist das Fotografieren meist nicht erlaubt. Bitte fragen Sie hier Ihren Reiseleiter um Rat. Eine Tempelspende von einigen Rs. wird i.d.R. erwartet.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reiseabbruch-, Reisekranken-, Reisegepäckversicherung, sowie Medizinischer Notfallhilfe ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

Nebenkosten / Trinkgelder

Ihr Guide und der Fahrer begleiten Sie währen der ganzen Bhutanreise. Generell gilt, dass Trinkgelder freiwillig gegeben werden und die Höhe des Trinkgeldes nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollte. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von EUR 100 – EUR 120 für Ihren Guide und etwas mehr als die Hälfte davon separat für den Fahrer. pro Reiseteilnehmer.

In den Klöstern ist es Landessitte, beim Besuch eine kleine Spende auf dem Altar zu hinterlassen.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Nguldrum mit sich führen, um kleine Dienstleistungen entsprechend honorieren zu können.

Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen, seine Reise nachhaltig zu gestalten!
Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

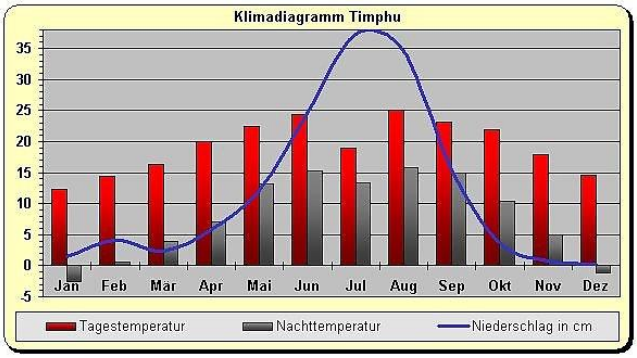
Bewusst reisen mit NEUE WEGE

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/nachhaltigkeit

Zeitverschiebung und Klima

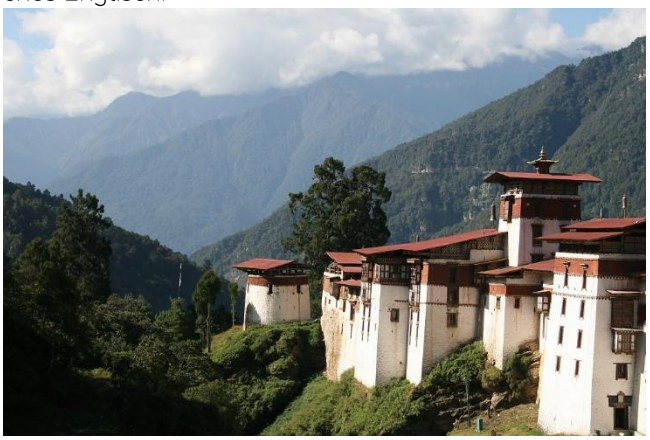
Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bhutan beträgt im Sommer +4 und im Winter +5 Stunden.

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.

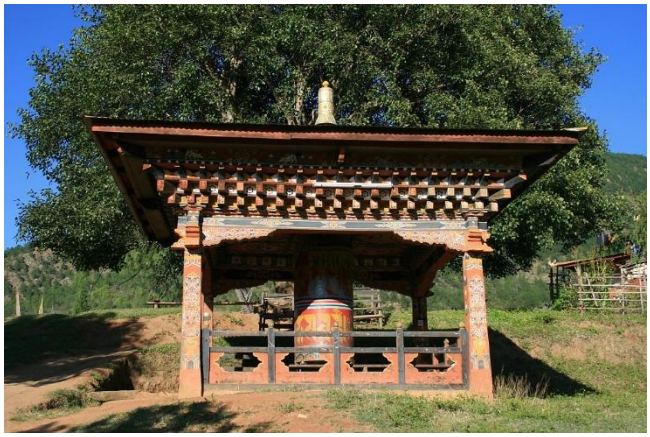


Religion und Kultur

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/festivals+in+bhutan**



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.

Einkaufen in Bhutan ist bunt und voller Vielfalt. Sehr beliebt sind landestypische Malereien,sowie Kunsthandwerk aus Holz.
Nehmen Sie sich ein Stück Bhutan mit nach Hause für Ihre nächste Meditations-Einheit - die bunten Rollenbilder Thangkas sind als Hilfsmittel zur Meditation eine einmalige Erinnerung an Ihre Reise. Auch für Tee-Liebhaber gibt es in Bhutan eine große Auswahl an traditionellen Sorten. Neben Schwarztee, Chai und Kardamom-Tee gibt es auch Kräutermischungen, die als medizinische Tees mit stark reinigenden Eigenschaften verkauft werden.

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

Unterwegs im Himalaya-Königreich, Andreas von Heßberg
Reiseführer Bhutan
Trescher-Reiseführer (2019)
ISBN-10 : 3897944502

Bradley Mayhew, Lindsay Brown:
Bhutan: Country Guide.
Lonely Planet (2020)
ISBN-10: 1787013480

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)

Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung

Barbara Hofbauer
Beratung& Verkauf Asien
b.hofbauer@neuewege.com
+49 89 413250- 536

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

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

@neuewegereisen
www.neuewege.com