



Detailprogramm

Nepal

Kulturreise Nepal: Yoga, Meditation und Bergwandern

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Teilnehmerzahl.....	7
Reisedauer.....	7
Reiseleitung.....	7
Praktische Hinweise.....	8
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	8
sonstiges / Wohnen / Genießen.....	8
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	9
Gesundheit und Impfungen.....	9
Mitnahmeempfehlungen.....	11
Währung / Post / Telekommunikation.....	11
Zollbestimmungen.....	12
Wissenswertes.....	12
Versicherung.....	12
Nebenkosten / Trinkgelder.....	12
Umwelt.....	13
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	13
Zeitverschiebung und Klima.....	13
Sprache und Verständigung.....	14
Religion und Kultur.....	14
Essen und Trinken.....	15
Einkaufen und Souvenirs.....	15
Besondere Verhaltensweisen.....	15
Reiseliteratur.....	17
Ihre Reisenotizen.....	18

Reisedetails

Nepal

Kulturreise Nepal: Yoga, Meditation und Bergwandern

Reiseverlauf

- Besuch bei einem Rinpoche
- Dreistündiges Ayurvedaprogramm in Patan
- Wanderungen & kulturelle Vielfalt im Kathmandutal



Haben Sie schon einmal gesehen, wie ein Mandala erstellt wird? Möchten Sie mehr erfahren über den Alltag einer nepalesischen Bauernfamilie? Haben Sie sich schon einmal mit einem tibetischen Würdenträger zum Gespräch getroffen? Auf dieser Begegnungsreise lernen Sie die nepalesische Kultur intensiv kennen und vertiefen Ihre Kenntnisse über die hinduistische und buddhistische Religion. Sie besuchen in einem Kloster einen Rinpoche und sehen Handwerkern und Künstlern bei der Arbeit "über die Schulter". Beim Besuch eines Camps lernen Sie den Arbeitsalltag der Tibeter im Exil kennen. Auch bei einem Abendessen im Haus eines bekannten Mandalamalers oder einer Bauernfamilie können Sie mit den Einheimischen intensiv ins Gespräch kommen.

Sie wandern in unberührter Natur zu rituellen Kraftplätzen, besuchen malerische Dörfer. Der Himalaya, insbesondere das Annapurna Massiv, scheint zum Greifen nah. Genießen Sie die großartige Landschaft und tanken Ruhe und Energie. Intensive Yogalektionen und Meditationen sowie die Einführung in den Ayurveda runden die Reise perfekt ab.

Die Städte und Dörfer, die Trekkingrouten sowie die Mentalität der Menschen in dieser Region sind Ihren deutsch sprechenden nepalesischen Reiseleitern Bishnu bzw. Puskal sehr vertraut.

Verlängerung: Trekking Poonhill / Helambu

Gerne organisieren wir für Sie z. B. eine Trekking-Verlängerungswoche zum Poonhill oder ins Gebiet von Helambu.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel Vajra, Kathmandu.



2. Tag: Erste Erkundungen in Kathmandu und Swayambhunath Stupa

Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Am Vormittag brechen Sie auf zu ersten Erkundungen in der Innenstadt Kathmandus mit dem berühmten Durbar Square. Zum Sonnenuntergang besuchen Sie die Stupa von Swayambhunath, von wo aus Sie das Kathmandutal überblicken können. Hotel Vajra, Kathmandu.



3. Tag: Pashupatinath und Bodhnath

Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Am Vormittag besuchen Sie den Tempel von Pashupatinath, die Verbrennungsstätte und der heiligste Platz der Hindus im Kathmandutal. Abends Besuch des großen Stupa von Bodhnath, Zentrum des buddhistischen Lebens in Kathmandu. Hotel Vajra, Kathmandu.



4. Tag: Königsstadt Patan und Ayurveda

Morgens Hatha Yoga und Meditation. Ganztägige Tour nach Patan. Die Stadt entfaltet sich zu einem religiösen wie weltlichen Mittelpunkt mit dem Durbar Square und seinen hinduistischen und buddhistischen Heiligtümern. In diesem „open-air-Museum“ können Sie den Alltag der Menschen miterleben, insbesondere den der

Kunsthandwerker. Sie besuchen Bildhauer, Holzschneider, Metallgiesser aber auch Malerinnen (Frauenprojekt). Mittagessen in einem exklusiven Restaurant im Patan-Museum. Weiterhin besuchen Sie Sehenswürdigkeiten wie die Tempel Kumbhesvara, Kwa Bahal und Mhabauda, auf Wunsch weitere Stätten. Am Nachmittag genießen Sie ein dreistündiges Ayurveda-Programm in einem Ayurveda-Zentrum. Hotel Vajra, Kathmandu.

5. Tag: Königsstadt Bhaktapur

Morgens Hatha Yoga und Meditation. Fahrt nach Bhaktapur, die schönste der Newar-Städte, die ihr historisches Stadtbild ebenso wie ihre althergebrachte Lebensweise bewahrt. Sie besichtigen den Durbar Square, Nyatapala Mandir, Taumadhi Tole, den Königspalast und den Dattajatra-Tempel. Nachmittags besuchen Sie den bekannten Mandalamaler Madu Narayan Citrakar, der uns in die Kunst der Tanka-Malerei (buddhistische Rollbilder) einführen wird. Sie übernachten in einem geschmackvollen Gästehaus in Bhaktapur. Später haben Sie die Möglichkeit, die Stadt in abendlicher Atmosphäre zu genießen.



6. Tag: Fahrt nach Pokhara

Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück. Fahrt nach Pokhara zum Fewa See mit wunderbarem Blick auf die Schneegipfel des Himalaya. Übernachtung im Mittelklassehotel in Pokhara.



7. Tag: Erste Eindrücke des Annapurna Massivs und Welt Stupa in Pokhara

Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Vormittags unternehmen wir eine Ruderbootfahrt über den Fewa See und anschliessend eine Wanderung von ca. 4 Stunden zur Welt Stupa, von wo aus wir das gesamte Pokharatal überblicken und z. B. das Annapurna Massiv sehen können. Am späten Nachmittag kehren wir nach Pokhara zurück. Übernachtung im Mittelklassehotel in Pokhara.

8. Tag: Wanderung nach Nagdada

Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück starten Sie Ihre mehrtägige durch viele Bergdörfer über Sarangkot nach Nagdada, einem wunderbaren Aussichtspunkt auf das Annapurnamassiv. Abends haben ergibt sich die Gelegenheit, in der Natur zu meditieren. In Nagdada übernachten Sie im Himalayan Deurali Resort.



9. Tag: Durch Dörfer und Reisfelder nach Dhampus

Morgens geniessen Sie den Sonnenaufgang über dem Annapurnagipfel im Himalaya. Nach einem gemütlichen Frühstück setzen Sie Ihre Wanderung durch die Chatridörfer und Reisfelder auf einem Panoramaweg bis zum Gurungdorf Dhampus fort. Dort übernachten Sie in einem schönen Gästehaus.



10. Tag: Ein Tag zum Genießen der Natur

Heute haben Sie die Möglichkeit, von Dhampus aus, ganz in Ruhe die wunderschöne Natur und die Dörfer zu genießen und mit der Bevölkerung ins Gespräch zu kommen. Die Zeit zur freien Verfügung können Sie zur inneren Einkehr nutzen. Nachmittag praktizieren Sie Yoga in der Natur. Übernachtung in Ihrem Gästehaus in Dhampus.



11. Tag: Wanderung zurück nach Pokhara

Morgens praktizieren Sie Hatha Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück wandern Sie ca. 4 Stunden zurück nach Pokhara und besichtigen ein tibetisches Flüchtlingscamp sowie ein buddhistisches Kloster. Zum Abendessen haben wir uns heute etwas Besonderes für Sie überlegt, lassen Sie sich überraschen. Übernachtung im Mittelklassehotel in Pokhara.



12. Tag: Freizeit in Pokhara

Der Tag steht zur freien Verfügung. Übernachtung im Mittelklassehotel in Pokhara.



13. Tag: Rückfahrt nach Kathmandu

Nach dem Frühstück Fahrt zurück nach Kathmandu. Gelegenheit zu letzten Einkäufen und gemütliches Ausklingen Ihrer Reise.



14. Tag: Beginn der Heimreise

Transfer zum Flughafen.

Verlängerungswoche Trekking: Poonhill Trekking

13. Tag

Mit dem Taxi fahren Sie nach Birethanti und beginnen Ihre mehrtägige Wanderung zum spektakulären Aussichtspunkt Poon Hill. Am ersten Tag wandern Sie ca. 5 Stunden, zuerst entlang eines Flussufers. Das letzte Stück geht es bergauf bis Ulleri (2070 m). Vollpension. Übernachtung in einer Lodge.

14. Tag

Heute wandern Sie ca. 4 Stunden. Ihr Tagesziel ist Ghorepani (2800 m). Sie wandern leicht bergauf durch prächtige Rhododendrenwälder. Am Nachmittag genießen Sie die Aussicht auf das 8000 Meter hohe Dhaulagiri- und Annapurna-Massiv. Vollpension. Übernachtung in einer Lodge.

15. Tag

In aller Frühe steigen Sie zum Aussichtspunkt Poon Hill (3200 m) auf, um einen unvergesslichen Sonnenaufgang zu erleben. Die prachtvolle Aussicht reicht vom Dhaulagiri bis zu den Bergen des Annapurna-Massivs und zum Macchapuchhare. Nach dem Frühstück in Ghorepani wandern Sie auf einem wunderschönen Waldweg nach Tadapani. Vollpension. Übernachtung in einer Lodge.

16. Tag

Heute unternehmen Sie eine 3-stündige leichte Wanderung nach Ghandrung, einem Gurkha-Dorf mit schieferplatten gedeckten Häusern, das Sie besichtigen. Von Ghandrung genießen Sie noch einmal den schönen Ausblick auf den Macchapuchhare. Vollpension. Übernachtung in einer Lodge.

17. Tag

Sie wandern ca. 6 bis 7 Stunden abwärts nach Birethanti und fahren von dort mit dem Bus zurück nach Pokhara. Vollpension. Übernachtung in Mums Garden Resort.

18. Tag

Tag zur freien Verfügung in Pokhara.

19. Tag

Nach dem Frühstück fahren Sie zurück nach Kathmandu. Zeit für freien Verfügung in Kathmandu.

20. Tag

Rückflug



Enthaltene Leistungen

Überlandfahrt Pokhara – Kathmandu und zurück im privaten Fahrzeug · erforderliche Transfers · 10 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu, Bhaktapur und Pokhara, während des Trekkings 3 Nächte in einfachen Lodges · Frühstück · während des 4-tägigen Trekkings Vollpension (F, M, A) · täglich Yoga & Meditation · 3-stündige ayurvedische Anwendung · qualifizierte Deutsch sprechende NEUE WEGE Reiseleitung · Eintrittsgelder · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Mittagessen und Abendessen außerhalb des Trekkings und sowie Getränke · Visumkosten für Nepal US\$ 30,00 (Gültigkeit 15 Tage, zu beantragen bei Einreise) · Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc. · alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- EZ-Aufpreis: € 420
- Rail & Fly-Ticket: € 90
- Verlängerungswoche Poonhill-Trekking im geteilten Doppelzimmer (ab mindestens 2 Personen): € 790
- EZ-Aufpreis bei Verlängerung € 90
- Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungskategorie Ihrer Wahl

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
3NPG0405	27.12.23	09.01.24	€ 1.990
4NPG0401	11.02.24	24.02.24	€ 1.990
4NPG0402	24.03.24	06.04.24	€ 1.990
4NPG0403	08.09.24	21.09.24	€ 1.990
4NPG0404	13.10.24	25.10.24	€ 1.990

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 12

Reisedauer

14 Tage

Reiseleitung

Puskal Karki

Puskal Karki lebt in Kathmandu, ist staatlich ausgebildeter Reiseleiter und erfahrener Yogalehrer. Auf sehr angenehme Art und mit viel Leidenschaft führt er seit mehreren Jahren Reisende durch sein Heimatland Nepal, um Ihnen die hinduistische und buddhistische Kultur sowie die Natur seines Landes näherzubringen. Puskal verfügt über gute Deutschkenntnisse.



Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

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

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 (der Markenname wird klein geschrieben!!): 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, 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 CO²-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.



sonstiges / Wohnen / Genießen

In Kathmandu übernachten Sie voraussichtlich im Hotel Vajra in Doppelzimmern mit Dusche/WC. Das Hotel

entspricht einem 3-Sterne-Hotel und liegt etwas abseits vom Touristenrummel in der Nähe der Swayambhu Stupa. In klassischer Ziegelbauweise im Newari-Stil mit kunstvollen Schnitzereien gebaut, bietet das Hotel zweckmäßig eingerichtete Zimmer, einen schönen und ruhigen Garten und ein interessantes Kulturprogramm mit Tanz-, Musik- und Theateraufführungen.

In Bhaktapur sind Sie zu Gast in einem geschmackvollen Gästehaus.

In Pokhara wohnen Sie in einem komfortablen Resort der Mittelklasse unweit des Sees.

Während des 4-tägigen Trekkings schlafen und essen Sie in den dort zahlreich vorhandenen Lodges. Hierdurch profitiert auch die Bevölkerung der bereisten Regionen direkt von Ihrem Aufenthalt. Die Lodges bieten unterschiedliche Ausstattung, in der Regel Zimmer mit Pritschen und relativ dünnen Matratzen. Je nach Ort finden Sie Zweibett oder Mehrbettzimmer. Die Lodges bieten in aller Regel für die Abende gewärmte Aufenthaltsräume, in denen Sie die Tage gemütlich ausklingen lassen können.

Sie werden während des Trekkings voll gepflegt, generell ist das Essen reichhaltig und abwechslungsreich. Zu allen Mahlzeiten gibt es ausreichend Tee, auch Ihre Wasserflaschen können Sie sich morgens/abends mit Tee füllen lassen (viel Trinken ist wichtig!). Vermeiden Sie bitte frische Salate und Rohes und essen gut gekochte Speisen, die Ihrem Körper Wärme zuführen und unbedenklich sind. In den vielen Dörfern auf dem Trek kann man Erfrischungen und Snacks kaufen.

Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer gebucht werden. Wenn kein geeigneter Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen. Während des Treks kann ein Einzelzimmer nicht immer garantiert werden.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

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 Juli 2023):

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. 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.

Sie können das Visum vorab online oder bei Einreise am Flughafen Kathmandu beantragen.

Link zur Nepal Online Visa Application: <https://nepaliport.immigration.gov.np/online>

Wenn Sie das Visum bei Einreise am Flughafen beantragen, benötigen Sie den ausgefüllten Visumantrag, welchen Sie von uns mit den Buchungsunterlagen erhalten, sowie zwei Passfotos.

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

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



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 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.

WICHTIGE HINWEISE FÜR TREKKING REISEN IN DEN HIMALAYA:

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Das Klima in Nepal ist gut verträglich, aber lange Reisen in Hohen Lagen des Himalaya (ab ca. 3.000m) sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung für solche Reisen ist eine gute körperliche Verfassung. In der großen Höhe 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" Bergwanderer.

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:

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, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfschmerz, 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

Gepäck:

Koffer oder gute Tasche. Für die Ausflüge empfiehlt es sich, zusätzliche eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitzunehmen. Gepäckstücke sollten strapazierfähig und abschliessbar sein. Während des Trekkings wird Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg, den Rest können Sie im Hotel in Pokhara zurücklassen) von Trägern getragen. Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends kommen Sie dann wieder an Ihr großes Gepäck.

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 und für die Wanderschuhe), bequeme Yogakleidung, Trainings- oder Schlafanzug, 2 Handtücher. In Kathmandu können Kleider gewaschen werden. Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider). Für das Trekking: 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, evtl. leichte Daunenjacke, warmer Pullover, Fleece, Halstuch, Stirnband, Kappe oder Hut (Sonnenschutz).
Zweckmäßig für Kathmandu sind bequeme Laufschuhe, da nicht alle Straßen asphaltiert sind und gute, eingelaufene und bequeme Trekkingschuhe für die Wanderungen. Falls Sie die Verlängerungswoche buchen benötigen Sie gute Trekkingstiefel und einen Schlafsack.

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, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschießbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, wenn Sie die Trekking-Verlängerungswoche buchen: warmer Schlafsack bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett

(neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu günstig ausgeliehen werden), Teleskopwanderstöcke; ggf. quadratische Sitzunterlage; Waschmittel aus der Tube

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 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. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

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 entlegenen Gebieten ist es oft schwierig und teuer Telefonverbindungen ins Ausland herzustellen. Die Vorwahl von Nepal nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043 und 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 Reiserücktrittskostenversicherung. Die Versicherung können Sie direkt bei Buchung Ihrer Reise bei Neue Wege abschließen. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Abreise erfolgen muss und nicht bereits eingetretene Schadensfälle abdeckt, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

Bitte überprüfen Sie den Punkt "Enthaltene Leistungen". Bei einigen Trekking Programmen ist automatisch ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung enthalten. Wir empfehlen auf jeden Fall den Abschluß einer Reisekrankenversicherung. Sollten Sie diese nicht schon andersweitig besitzen, ist diese Versicherung ebenfalls über Neue Wege buchbar.



Nebenkosten / Trinkgelder

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 ca. 5 Euro/ Tag. Achtung: Während der Trekkingtour können Getränke in den Lodges teilweise recht teuer sein, da alle Flaschen hinauf getragen werden müssen.

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.

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. 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

Zeitverschiebung und Klima

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

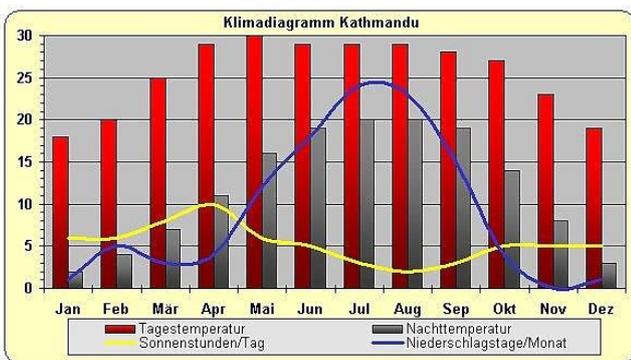
Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es in Nepal nicht. Das Wetter ist geprägt vom Monsun, der vom Golf von Bengalen her kommend, die Hauptniederschläge bringt. Nach dem Hauptmonsun sind auch die Jahreszeiten benannt. So spricht man in den Monaten März bis Mai vom Vormonsun, von Anfang Juni, wenn die Hauptniederschläge 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 Gewitter 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 aufgrund 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.itenonline.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 (Weltentsagungstheorie 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 Ihren Buchungsunterlagen zugeschickt.



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 Standardgericht 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 Milchtée (Chai) ist jedoch das Nationalgetränk.



Einkaufen und Souvenirs

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirhungrige. 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 Pappmache, Decken aus Yakwolle, Kupferarbeiten, Dharmagegenstände, Buddhastatuen, Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekingläden 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.



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

Grünewälder, 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

Dhungel, Anna-Katharina:
Nepal - Eine Einführung.
Grin Verlag (2013).
ISBN-10: 3640891058

Schmitt, Edwin:
Nepal.

Bergverlag Rother (2011).
ISBN-10: 3763370315

Lühr-Tanck, Winfried:
Nepal: Allein zwischen Himmel und Erde.
Wishbohn Verlag (2011).
ISBN-10: 3939545082

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

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

Weitere Literatur

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:
Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Ihre persönliche Beratung



Angelika Sturtz
Produktmanagerin 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

