



Detailprogramm

Nepal

Kulturreise Kathmandu:

Buddhistische und hinduistische Kultur Nepals entdecken

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	4
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Reisecharakteristik.....	7
Teilnehmerzahl.....	8
Reisedauer.....	8
Reiseleitung.....	8
Praktische Hinweise.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
Sonstiges / Wohnen / Genießen.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	10
Gesundheit und Impfungen.....	10
Mitnahmeempfehlungen.....	11
Währung / Post / Telekommunikation.....	11
Zollbestimmungen.....	12
Wissenswertes.....	12
Versicherung.....	12
Nebenkosten / Trinkgelder.....	13
Umwelt.....	13
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	13
Zeitverschiebung und Klima.....	14
Sprache und Verständigung.....	14
Religion und Kultur.....	14
Essen und Trinken.....	15
Einkaufen und Souvenirs.....	15
Besondere Verhaltensweisen.....	16
Reiseliteratur.....	17
Ihre Reisenotizen.....	18
Ihre Reisenotizen.....	19

Reisedetails

Nepal

Kulturreise Kathmandu: Buddhistische und hinduistische Kultur Nepals entdecken

Reiseverlauf

- Buddhistische und hinduistische Kultur erleben
- Wandern zu Klöstern mit Bergpanorama
- Begegnung mit tibetischen Nonnen und Lamas



Lauschen Sie dem leisen Summen der sich drehenden Gebetsmühlen, während die Pilger im Morgennebel den großen Stupa in Boudhanath umwandern! Im legendenumwobenen Tal von Kathmandu ist die buddhistische Kultur über Jahrtausende authentisch erhalten geblieben. Auf dieser Reise eröffnet sich Ihnen ein einzigartiger Zugang zu heiligen Plätzen und gelebtem Buddhismus. Bei Ihren Besuchen in tibetischen Klöstern knüpfen Sie Kontakte mit Nonnen, Lamas und Yogis. Spüren Sie die allgegenwärtige Spiritualität Kathmandus sowie des Himalaya-Bergdorfes Parping und des Dollu-Tals! Vor der beeindruckenden Bergkulisse findet sich hier der für Buddhisten heiligste Ort Nepals.

Unsere erste Reise im Jahr ist dem Losarfest, dem tibetischen Neujahr, gewidmet und bietet Ihnen die einmalige Gelegenheit, das wichtigste Fest des Jahres mit vielen traditionellen Bräuchen hautnah zu erleben.

Eindrucksvoll entfaltet sich der tibetische Buddhismus in Boudhanath zu Füßen des weltberühmten „Stupa mit den Augen“. Unbeschreiblich kraftvoll steht er da. Umgeben mit der Atmosphäre spürbarer Hingabe der vielen Pilger zieht dieses Bauwerk alle in seinen Bann. Am Kopfe der steilen Steintreppe zum Swayambhunath-Stupa begegnet Ihnen zuerst ein riesiger goldener

Vajra. Dahinter erhebt sich der Ritualbau mit seiner Mandalastruktur und goldenen Schreinen.

Zahlreiche UNESCO Weltkulturerbe-Stätten finden sich im Kathmandutal. Den Tempel der Tausend Buddhas und weitere Kulturschätze besuchen Sie in der ältesten Königsstätte de Landes Patan. Neben der Besichtigung der legendenumwobenen Altstadt von Kathmandu kontemplieren Sie auch über die Vergänglichkeit am Verbrennungsplatz von Pashupatinath, dem berühmtesten Hinduheiligtum in Nepal.

Nach vier Tagen in Boudhanath zieht es Sie dann raus ins grüne Kathmandutal. Klare Luft und eine wunderschöne Bergkulisse erwarten Sie im Dollu-Tal bei Pharping, wo Sie für fünf Tage im buddhistisch geführten, sehr atmosphärischen Drala Resort wohnen. Umgeben von heiligen Bergen und Klosteranlagen wandern Sie täglich entspannt zu Klöstern und Klausuren. Den Meditationshöhlen von Asura und Yangleshö wird höchste Segenskraft zugesprochen und die Gläubigen pilgern von weit her. Im Tal von Dollu haben sich mehrere hohe Meister angesiedelt und die neuen Klöster beeindruckt mit wunderschönen Statuen und Wandmalereien. Sie besuchen die Nonnenschule Arya Tara School der berühmten singenden Nonne Ani Chöying Drolma und wandern zu einem wunderbaren Aussichtspunkt: Das Haatiban Resort bietet auf 1.800 Meter Höhe eine atemberaubende Vogelperspektive auf das Kathmandutal.

Der selbst entsprungene Stupa in Namo Buddha markiert den Platz, an dem der zukünftige Buddha der Legende nach sein Leben zur Rettung einer Tigerin hingab. Eine faszinierende Klosteranlage und Stupas krönen Ihren Besuch an diesem heiligen Platz. Ein hoher Gelehrter (Khenpo) lädt zum persönlichen Gespräch ein: Trauen Sie sich ruhig - er schreckt auch vor den kniffligsten Fragen nicht zurück! Einprägen wird sich auch der Besuch bei einem sehr erfahrenen tibetischen Arzt, der die vieljährige Ausbildung noch in Tibet abgeschlossen hat und Ihnen einen Einblick in sein Wissen gibt. Unsere erste Reise im Jahr ist dem Losarfest, dem tibetischen Neujahr, gewidmet und bietet Ihnen die einmalige Gelegenheit, das wichtigste Fest des Jahres mit vielen traditionellen Bräuchen hautnah zu erleben.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1.-2. Tag: Klöster in Boudha und erster Kompass

Am Vormittag des zweiten Tages kommen Sie in Kathmandu an. Das Teckchokling Kloster, zu dem Ihr Gästehaus gehört, wurde von Khenpo Tsutrim Gyamtso gegründet. Hochgeschätzt, aktiv und überaus lebendig, bietet es heutzutage seinen 150 Nonnen verschiedenste klösterliche Ausbildungswege. Sie erkunden den Haupttempel und die verschiedenen Teile der Anlage unter der Führung einer der ansässigen Nonnen. Vielleicht ergibt sich sogar die Gelegenheit zu einer Audienz mit Khenpo Tsultrim Gyamtso. Morgens und abends können Sie den Pujazeremonien beiwohnen. Ein anschließender Ortsrundgang durch Boudhanath gibt Ihnen die nötige Orientierung für Ihr Abenteuer Buddhismus hautnah erleben.



3. Tag: Die allwissenden Augen von Boudha

Im alten Tibet galt es als höchst verdienstvoll, die fast 1.000 Kilometer von Lhasa nach Kathmandu zu pilgern, um einmal im Leben hier anzukommen: die Boudhastupa! Unaussprechlich kraftvoll steht sie da, ihre berühmten Augen schauen mysteriös in alle Himmelsrichtungen, - umgeben mit der spürbaren Hingabe der Pilger zieht dieses Bauwerk alle in seinen Bann. Im Laufe Ihrer Kora-Umrundungen lernen Sie ihre Geschichte, Architektur und Mythen kennen, besuchen den Schützerschrein der Ajima und den angrenzenden Guru Lhakang. Im berühmten Sechen Kloster von Dilgo Kyentse, dass in unmittelbarer Nähe zur Stupa liegt, lädt uns ein hoher Gelehrter (Lopön) zum persönlichen Gespräch ein. Ein Lopön hat normalerweise als Mönch mindestens zwölf Jahre lang intensiv buddhistische Philosophie studiert, ganze Abhandlungen auswendig gelernt (und aufsagen müssen!) und darüber debattiert: er schreckt auch vor kniffligsten Fragen nicht zurück!

Hier bekommen wir eine erste Einführung in den tibetischen Buddhismus.

Später besuchen wir die Women Foundation, die seit 25 Jahren eine hochengagierte Arbeit für die Frauen in Nepal machen. Dann lassen wir den Tag mit einem traditionellen Butterlampenopfer an der Stupa ausklingen.



4. Tag: Die selbstentsprungene Stupa und Hanuman Dhoka

Eine Pilgerfahrt nach Swayambhunath ist ein Muß: die Bergstupa ist von weitem sichtbar und zieht die Gläubigen an wie ein Magnet. Wer die steile Steintreppe erklimmen hat, begegnet zuerst einem riesigen goldenen Vajra, - dahinter erhebt sich der Ritualbau mit seiner Mandalastruktur und goldenen Schreinen.

Im schönen Garten des Vajra Hotels können wir diese Eindrücke verarbeiten und einen Snack zu uns nehmen.

Legendenumwobener Hanuman Dhoka, Herz des alten Kathmandu! Lebendig wie eh und je, empfängt Sie der Schloßplatz mit seiner unnachahmlichen Mischung aus Pagodenbauten, Tempeln, heiligen Sadhus, Menschengewirr, dem ältesten Gebäude der Stadt (Kasthamandap), - und vielleicht zeigt sich Ihnen die Kumari Kindergöttin! Vielleicht bleibt auch Zeit für einen Bummel durch Thamel und seine versteckten Hinterhöfe.

5. Tag: Die Königsstadt, und Verbrennungstätte am Fluß

Am Vormittag besuchen Sie Patan, die älteste der drei Königsstätten im Kathmandutal. Sie schlendern über den Durbar Square und besuchen bedeutende und prächtige Kulturstätten wie den goldenen Tempel und den Tempel der tausend Buddhas.



Nachmittags besuchen Sie Pashupatinath, welches zu den bedeutendsten Shiva-Heiligtümern des hinduistischen Kulturraumes zählt. Am heiligen Bagmati Fluß gelegen, ist seine Verbrennungsstätte in ganz Nepal berühmt: auch für Sie ein Ort, der zum Kontemplieren über Vergänglichkeit einlädt. Hindu Yogis leben und meditieren am Fluß wie vor Jahrhunderten.

6. Tag: Tibetischer Buddhismus in Parping

Sie verbringen fünf Erlebnistage in Parping entweder im Neydo Hotel nahe Dollu oder im Drala Resort in Parping, umgeben von heiligen Bergen und Klosteranlagen. In dieser wunderschönen Berg- und Hügellandschaft des Kathmandutales erwandern wir einige der wichtigsten Orte des Vajrayana Buddhismus mit seinen Meditationshöhlen, Tempeln und Klöstern.

Bei einem ersten Ortsrundgang lernen Sie die mittelalterliche Kleinstadt Parping (1550m) und die umliegenden Dörfer kennen.

7. Tag: Im Reich des Lotusgeborenen

Eine einstündige Wanderung bringt Sie nach Yangleshö, für Buddhisten der heiligste Ort von Nepal und ein spiritueller Höhepunkt Ihrer Reise. Im 8. Jhd praktizierte hier Padmasambhava, der von seinen Schülern auch Zweiter Buddha genannt wird. Seinen beiden Meditationshöhlen wird höchste Segenskraft zugesprochen, und die Gläubigen pilgern von weit her. Oberhalb der Asura Höhle eröffnet sich Ihnen ein Panoramablick über das ganze Pharpingtal, und Pilger klettern so hoch wie möglich, um Gebetsfahnen aufzuhängen.



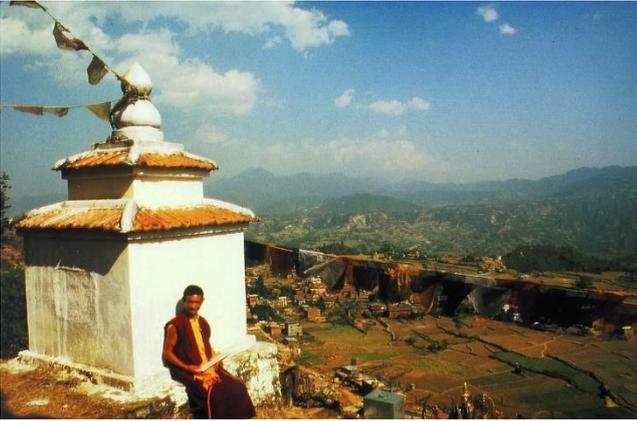
8. Tag: Dakshinkali - Einblick in die zornvolle Seite des Hinduismus

Ein Besuch im berühmten Dakshinkali Tempel, der der Kämpfer-Göttin Kali gewidmet ist, führt Sie in den geliebten Hinduismus ein, der Seite an Seite mit dem Buddhismus existiert. Dann fahren wir aus dem Kathmandu-Tal ins Crystal Earth Resort, um ein Schul- und Entwicklungsprojekt zu besuchen.



9. Tag: Das Tal der Meister

Heute erwandern Sie das Dollu Tal, in dem sich mehrere große Meister angesiedelt haben. Im Rigön Chöling Kloster erwarten Sie überlebensgroße Buddhastatuen und Wandmalereien von ungewöhnlicher visionärer Kraft. Das Samye Memorial Kloster beeindruckt mit seinem wuchtigen, elegant ins Tal eingebetteten Bau. Ein verborgenes kleines Nonnenkloster öffnet seine Pforten, und die freundlichen Praktizierenden laden Sie zum Tee ein.



10. Tag: Wanderung nach Haatiban

Durch liebevolle Terrassenfelder führt Sie eine zwei bis dreistündige Wanderung zu einem wunderbaren Aussichtspunkt: das stilvolle Haatiban Resort Hotel bietet auf 1800 Meter Höhe eine atemberaubende Vogelperspektive auf das Kathmandutal. Die Himalayasicht an einem klaren Tag ist absolut unvergesslich! Umgeben von unberührten Pinienwäldern und Rhododendren, lassen Sie sich mit einem Newari Reiscurry verwöhnen. Auf dem Weg besuchen Sie die Nonnenschule Arya Tara School der berühmten singenden Nonne Ani Chöying Drolma mit den etwa 60 Novizinnen.



11. Tag: Rückreise nach Boudha und Einführung in die Newari Buddhistische Kunst

Auf der Rückfahrt von Parping nach Boudha machen wir einen Abstecher bei dem bekannten Tangka-Maler Surdasha, der in der Tradition der Newari Buddhisten aus natürlichen Pigmenten wunderschöne Bilder zaubert. Vielleicht bleibt auch Zeit einen Astrologen der vedischen Tradition zu besuchen, um sich die Zukunft schauen zu lassen!

12. Tag: Wanderung zur Kopan Monastery

Auf einem Hügel in der Nähe von Boudha liegt die Kopan Monastery, dies war der erste Ort an dem tibetische Mönche in den 60-iger Jahren westliche Schüler unterrichteten. Auch heute noch bietet Kopan die Einführungskurse und längere Retreats für westliche Menschen an. Eine wunderbare Sicht auf die Boudha Stupa und das Kathmandutal breitet sich vor uns aus. Am Nachmittag zurück in Boudha schauen wir in der white Gomba vorbei in der Chokyi Nyima Rinpoche residiert und in der man als „Westler“ ein intensives Studium der tibetischen Sprache und Philosophie absolvieren kann. Mit etwas Glück haben wir die Gelegenheit ein Teaching zu erhalten.

12. Tag: Wanderung zur Kopan Monastery

Auf einem Hügel in der Nähe von Boudha liegt die Kopan Monastery, dies war der erste Ort an dem tibetische Mönche in den 60-iger Jahren westliche Schüler unterrichteten. Auch heute noch bietet Kopan die Einführungskurse und längere Retreats für westliche Menschen an. Eine wunderbare Sicht auf die Boudha Stupa und das Kathmandutal breitet sich vor uns aus. Am Nachmittag zurück in Boudha schauen wir in der white Gomba vorbei in der Chokyi Nyima Rinpoche residiert und in der man als „Westler“ ein intensives Studium der tibetischen Sprache und Philosophie absolvieren kann. Mit etwas Glück haben wir die Gelegenheit ein Teaching zu erhalten.

13. Tag: Namo Buddha

Ausgerüstet mit Blumen und Gebetsfahnen, fahren Sie frühmorgens zwei Stunden aus dem Kathmandutal heraus. Ab Dhulikhel bietet sich bei klarem Wetter wunderbare Bergsicht, die nur von Namo Buddha selbst an Panoramiasicht übertroffen wird. Der Selbstentsprungene Stupa markiert den Platz, an dem der zukünftige Buddha sein Leben einer sterbenden Tigerin hingab. Eine atemberaubend schöne Klosteranlage und Stupas krönen Ihren Besuch.

14. Tag: Morgenkora und Tibetische Medizin

Ihr letzter Tag im Kathmandutal. Frühmorgens reihen Sie sich in den Strom der Pilger und gehen Kora-Umrundungen um den Stupa; vielleicht erhalten sie noch einen letzten Segen für die bevorstehende Rückfahrt. Ein sehr erfahrener tibetischer Arzt, der selber die vieljährige Ausbildung noch in Tibet abgeschlossen hat, stellt sein Wissen zur Verfügung. Seine Medizin stellt er persönlich nach Rezepten her, die in ihren Grundlagen auf das 8. Jhd zurückgehen. Sie können sich persönlich

durch Pulsdiagnose untersuchen lassen - bei chronischen körperlichen Problemen hat die tibetische Medizin eine hohe Erfolgsaussicht.

(Sollte der Arztbesuch schon vorher stattfinden, steht der Vormittag zur freien Verfügung). Sie haben noch Zeit, letzte Einkäufe zu machen oder ihren Lieblingsplatz aufzusuchen und können den letzten Tag an der Stupa ausklingen lassen.

Je nach Flugplan Abflug am Abend oder am nächsten Morgen.

15. Tag: Abreise und Rückankunft

Abflug von Kathmandu und Ankuft in Deutschland (je nach Fluggesellschaft fliegen Sie bereits am Abend des 14. Reisetages ab und kommen am 15. Reisetag Morgens in Deutschland an).

Enthaltene Leistungen

Linienflug in der Economy Class ab Frankfurt nach Kathmandu · erforderliche Transfers in privaten Fahrzeugen mit Fahrer, teilweise mit Taxen · Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer im Gästehaus in Boudhanath und in Pharping / Dollu · Frühstück · qualifizierte deutschsprachige NEUE WEGE Reiseleitung · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · Eintrittsgelder · NEUE WEGE Informationsmaterial · atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr Nepal (USD 30,00)
Reiserücktrittskostenversicherung
Mittag- und Abendessen; Getränke
individuelle Ausflüge und Aktivitäten
Trinkgelder; Fotogebühren
Alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis € 220

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
9NPG0503	27.10.19	10.11.19	€ 2.390
0NPG0501	15.02.20	29.02.20	€ 2.390
0NPG0502	03.10.20	17.10.20	€ 2.390
0NPG0503	24.10.20	07.11.20	€ 2.390

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Reisecharakteristik

Die Reise ermöglicht Ihnen intensive Kontakte mit der buddhistischen Religion und der Kultur des Kathmandutales, wie es auf eigene Faust nicht möglich wäre.

Sie macht Ihnen vor allem dann Freude, wenn Sie die Bereitschaft haben, die Ansichten und Zeitbegriffe einer fremden Tradition zu akzeptieren und dem gelebten Glauben der Tibeter und der buddhistischen Sichtweise mit Einfühlungsvermögen und Respekt begegnen können.

In einer kleinen Gruppe begeben Sie sich auf Entdeckungsreise im Kathmandutal. Die geringe Größe der Gruppe, das Reiseprogramm und die lange Aufenthaltszeit in Kathmandu und Pharping ermöglichen intensive Kontakte mit der Bevölkerung und den Mönchen und Nonnen und Sie können gelebten Buddhismus im Alltag erleben.

Sie werden an dieser Reise besonders Freude haben, wenn sie sich für Buddhismus interessieren und es ihnen Freude bereitet, buddhistische alte Heiligtümer und neugebaute prunkvolle Klöster zu besuchen. Exiltibeter haben in Nepal viele neue Klöster errichtet, wo junge Mönche und Nonnen eine kostenlose Ausbildung erhalten und studieren können. Damit ist gesichert, daß der tibetische Buddhismus nicht ausstirbt und auch der nächsten Generation erhalten bleibt.

Die Wanderungen sind ausgedehnte Spaziergänge durch Dörfer, in der Berg- und Hügellandschaft des Kathmandutales und auch für trekkingunerfahrene Gäste leicht zu bewältigen (ca. 2 bis 4 Stunden Fußmarsch pro Tag). Aber bitte trotzdem gute Trekkingschuhe einpacken, da die Straßen sowohl in der Stadt als auch im Dorf oft erdig, steinig und staubig sind.

In Kathmandu selbst fahren wir unsere täglichen Ziele weitgehend an (mit Jeep oder Kleinbus). Die Tage in Pharping (ca.19km von Kathmandu) wandern wir entspannt jeden Tag (mindestens 2 Stunden), über Dörfer und Landstrassen und erreichen alle unsere Ziele zu Fuß.

Unser Programm ist darauf ausgelegt, Sie auf heiligste buddhistische Plätze und zu einigen der ältesten Kulturdenkmäler im Kathmandutal zu führen. Sie besuchen

empfindsam pro Tag nur ein bis zwei Orte, so haben sie die Möglichkeit diese besonderen Plätze langsam und bewußt zu erleben.

Die täglichen Touren enden meistens am frühen Nachmittag, und sie haben jeden Tag genug Zeit, um die Gegend auch selbständig ohne Reiseleiter zu entdecken.

Jede Reise sieht anders aus, darum ist es nicht möglich ein definitives Tagesprogramm abzugeben. Programmwänderungen sind ausdrücklich vorbehalten und können sich nach Verfügbarkeit ändern. So können auch interessante Besuche bei Einheimischen oder besondere buddhistische Zeremonien eingeplant werden.

Wir wollen niemanden abschrecken, aber eine Reise nach Nepal ist eine große körperliche und geistige Herausforderung. Sie brauchen die Bereitschaft, die Andersartigkeit einer fremden Kultur zu akzeptieren, und auch mit der Luftverschmutzung und Staubbelastung des asiatischen Verkehrs und zeitweisen Stromausfällen zurechtzukommen. Die Regierung von Kathmandu kämpft mit Überbevölkerung und allen damit verbundenen Nebenerscheinungen einer verarmten Millionenstadt.

Auf der anderen Seite besitzt Nepal einen grossen spirituellen Reichtum, es ist liebenswürdig, sehr religiös und erlaubt ein Maß an Freiheit, das im Westen undenkbar wäre. Nur das Menschen materiell arm sind, heißt nicht, dass sie unglücklich sind. Nepalesen legen eine Gelassenheit und Geduld an den Tag, von der wir lernen können!

Generell kann man sagen, dass Bergsicht in den Monaten von Oktober/November bis Februar/März sehr gut ist.

Aber der Klimawandel und die Luftverschmutzung können die klare Sicht beeinträchtigen.

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 12

Reisedauer

15 Tage

Reiseleitung

Daniela Hartmann

Nach Journalistenausbildung und Studium der Politikwissenschaft arbeitete Daniela Hartmann für die UN, entschloss sich dann aber für einen Spirituellen Weg. Neun Jahre lebte sie im Namdroling Kloster in Südin-dien, lernte dort tibetisch und die buddhistischen Schriften. Dort traf sie ihre Lehrer S.H. Penor Rinpoche und Dolpo Tulku Rinpoche.



Minka Hauschild

Meine Erfahrung von Yoga und buddhistischer Meditation seit 31 Jahren, fasse ich in dem Begriff Yoga Sadhana zusammen. Es ist mir ein Anliegen Sie auf Reisen intuitiv und individuell gut zu betreuen.



Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Die Anreise erfolgt ab Frankfurt mit renommierten Linieneinfluggesellschaften in der Economy Class. Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de 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. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an!

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

Bei allen Terminen ab 2020 ist der Atmosfair-Beitrag (100%ige CO₂-Kompensation Ihres internationalen Fluges) im Reisepreis enthalten!



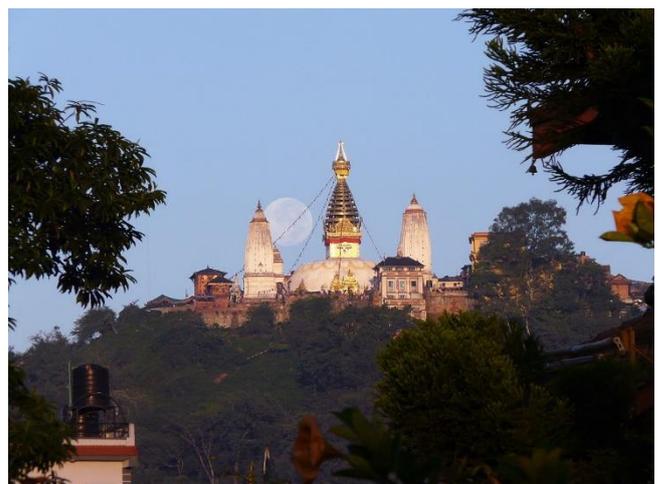
Sonstiges / Wohnen / Genießen

Bei dieser Reise übernachten Sie insgesamt 8 Nächte im einfach, aber geschmackvollen und sehr gut gelegenen Dondrup Gästehaus, welches einem Nonnenkloster angeschlossen ist und sehr zentral in tibetischen Teil der Stadt, Boudhanath, liegt. Alternativ nutzen wir das ebenfalls zentral gelegene Bodhi Guesthouse, welches dem gleichen Standard entspricht und gleich in direkter Nähe zum bekannten Kloster Shechen liegt.

Inbegriffen ist das Frühstück. In direkter Umgebung finden sich Restaurants mit schmackhafter, typisch nepalesische oder aber auch westlicher Küche zu sehr günstigen Preisen.

5 Nächte verbringen Sie im Dollu Tal / Pharping. Ausgangspunkt für Ihre Erkundungen und Wanderungen ist das geschmackvolle, buddhistisch geführten Drala Resort, umgeben von heiligen Bergen und Klosteranlagen.

Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer gebucht werden. Wenn kein/e geeignete/r Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

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

Die Visumgebühren betragen (Stand August 2019):

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.

Der ausgefüllte Visumantrag, welchen Sie von uns mit den Buchungsunterlagen erhalten, sowie zwei Passfotos sind bei der Beantragung vorzulegen.

Das Visum kann auch in Deutschland bei der nepalesischen Botschaft in Berlin sowie bei den nepalesischen Honorarkonsulaten in Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Stuttgart beantragt werden. Dort sollte man sich die Einreisevorschriften im eigenen Interesse vor Antritt der Reise bestätigen lassen. Sie können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Nähere Informationen finden Sie unter: www.nepalembassy-germany.com

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 geschältes 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 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:

Sie sollten hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweg, 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), gut verträgliche Antibiotika.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck:

Am besten eignen sich eine flexible Reisetasche oder ein Koffer sowie ein Tagesrucksack für die Utensilien

des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.).

Kleidung und Schuhe:

Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke oder Fleece für den Abend. Von November bis Februar braucht man abends warme Kleidung und eine warme Jacke. Denken Sie an einen Regenschutz. Am besten tragen Sie die Kleidung in Schichten. Für die Besuche in den Tempeln empfiehlt sich die Mitnahme von dicken Socken. Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).

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

In den Gästehäusern können Sie Ihre Kleidung auch zum Waschen geben.

Diverses:

Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, mind. 2 Passfotos, Taschenlampe, Schirm oder Regenschutz, ein Handtuch (nur zur Sicherheit, eigentlich gibt es Handtücher in den Gästehäusern). Bitte beachten Sie, dass es in Nepal gelegentlich zu Stromausfällen kommt. Daher empfehlen wir generell die Mitnahme einer Taschenlampe.



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

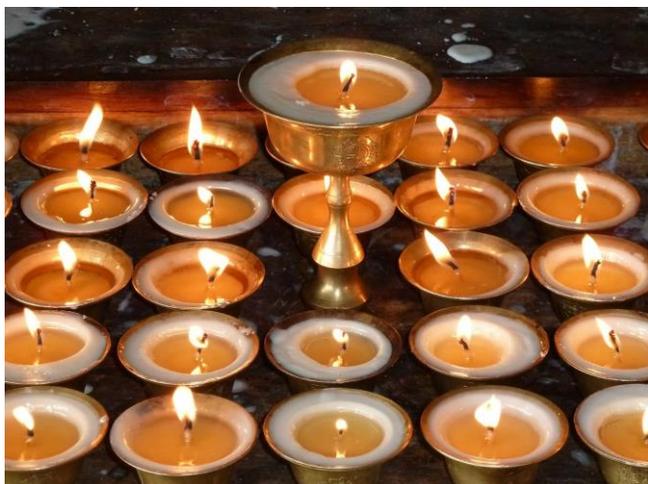
wechseln. Lassen Sie sich kleine Scheine geben, da diese oft gebraucht werden. In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC / Maestro-Karte oder Kreditkarte erhalten kann. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue 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 5-10 Euro/ Tag.

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

Rechnen Sie für die ganze Reise mit ca. 100 Euro für Trinkgelder.



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.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

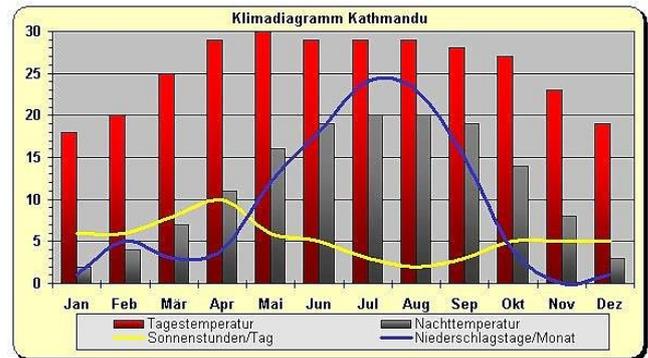
Zur mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt die Zeitverschiebung für Nepal plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

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.iten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm



Sprache und Verständigung

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



Religion und Kultur

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

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

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

Für Hindus werden die Buddhas und die erleuchteten Meditationsgottheiten des Vajrayana einfach in die eigene große Götterwelt integriert und religiöse Nepalesen glauben alle auch an Buddha. Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddhas (Weltentsagungslern 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 Sympthiamagazine "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 Milchtee (Chai) ist jedoch das Nationalgetränk.



Einkaufen und Souvenirs

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirliebhaber. Überall im Land werden Ihnen Souvenirs angeboten und Handeln ist wichtig. Gut einkaufen können Sie in Kathmandu im Bereich der New Road-Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei der Stupa von Bodnath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten Tibetermarkt. In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche, Silberwaren, Silberschmuck, Kleidung aus Baumwolle, Wollpullover, Reispapierdrucke, Bronzestatuen, Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen), Seidenstoffe, Khukurimeser, 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 Trekkingleäden 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
Gruppenreisen Asien
a.sturtz@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-202



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



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

