



Detailprogramm

Tibet

Zurück in die eigene Herzenskraft finden:
Tibet-Meditationsreise für Frauen

Inhalt

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

Reisedetails

Tibet

Zurück in die eigene Herzenskraft finden: Tibet-Meditationsreise für Frauen

Reiseverlauf

- Reisen mit der Tibet Expertin Sara Wyss
- Camp, Meditation und Yoga am unberührten Yamdrok Tso See
- Reisen mit gleichgesinnten Frauen

Yamdrok Tso – tiefblau und spiegelglatt, so liegt der heilige See in den unendlichen Weiten der tibetischen Landschaft.

Hier tauchen Sie ein in die Stille. Den Wind in den Haaren und die Sonne im Gesicht, praktizieren Sie Lu Jong. Das tibetische Heil-Yoga bringt Ihren Geist zur Ruhe und Sie kommen ganz bei sich selbst an – auf dem Dach der Welt.

Im Gepäck haben Sie Erinnerungen an die Gebete murmelnden Pilger beim Potala Palast in Lhasa, die flatternden Gebetsfahnen in den Klöstern, die hitzigen Philosophie-Debatten der Mönche und den Butter-Tee bei den Nomaden.

Diese Reise richtet sich an Frauen und begleitet sie an tibetische Kulturstätten und Kraftorte in der Natur. Achtsam passen Sie sich an die Höhen des Himalaya an. Meditationen unterstützen Sie beim Ankommen im Hier und Jetzt. So finden Sie in einem kulturellen Umfeld von Mitgefühl zurück in Ihre Herzkraft. Getragen von einer überschaubaren Gruppe, entdecken Sie nicht nur Tibet, sondern auch sich selbst.

Weshalb eine Tibetreise für Frauen?

Träume ermöglichen – mit einer achtsamen äußeren und inneren Reise

Viele spirituell interessierte Frauen haben den Wunsch, nach Tibet zu reisen - aber Respekt vor der Höhe. Diesen Frauen möchte Sara Wyss Mut machen und sie Schritt für Schritt aufs Dach der Welt begleiten. Indem Sie sich langsam an die Höhe anpassen, gehen Sie achtsam mit den Grenzen Ihres Körpers um und stärken zugleich das

Vertrauen in dessen Anpassungsfähigkeit und Kraft.

Es ist Sara eine Herzensangelegenheit, Frauen den Zugang zu Tibet als Kraftort zu ermöglichen. Die starke Energie an heiligen Kulturstätten und in der unberührten Natur wahrzunehmen, setzt Langsamkeit und Präsenz voraus. Über Lu Jong (Tibetisches Heilyoga) kommen Sie bewusst im Körper an. In geführter und stiller Meditation sind Sie präsent im Hier und Jetzt und finden in einem kulturellen Umfeld von Mitgefühl zurück in Ihre Herzkraft.

Das Unterwegssein in einer überschaubaren Gruppe von max. 11 gleichgesinnten Frauen bietet Ihnen einen geschützten Rahmen. Sie tauschen sich mit den anderen Teilnehmerinnen täglich über Ihre Eindrücke aus, um nicht nur Tibet gemeinsam zu entdecken, sondern auch sich selbst.

Frauen jeden Alters sind willkommen – spirituell interessiert, aber nicht notwendigerweise mit Vorkenntnissen in Lu Jong & Meditation. Auch wenn Sie langsam die Höhe steigern, ist eine robuste Gesundheit und eine gute Kondition wichtig. Ebenso die Bereitschaft, sich auf eine äussere und innere Reise einzulassen.

Sara freut sich von Herzen, Ihnen mit dieser Reise Ihren Tibet-Traum zu ermöglichen!

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Tashi Delek Tibet! Ankunft in Lhasa

Nach einem Flug über Chengdu (Erledigung der Einreise- und Zollformalitäten) erreichen Sie Lhasa. Bei klarem Wetter erleben Sie dabei die prächtigen Gipfel des Himalaya aus luftiger Höhe. Im Lhasa Gongkar Flughafen empfängt Sie Ihr lokaler Guide.

Gemeinsame Fahrt nach Tsedang ins Hotel, wo Sie sich von der langen Anreise entspannen und an die ungewohnte Höhe gewöhnen.

Am Abend treffen Sie sich zum Willkommensdinner in einem nahen Restaurant. Eine gute Gelegenheit, sich

gegenseitig kennenzulernen und die Unternehmungen für die nächsten Tage zu besprechen.

Fahrzeit: 2 h

Übernachtung im Tsed Dang Hotel in Tsedang (3700 m.ü.M)



2. Tag: Tempelburg Yumbu Lhakhang & Mandala Kloster Samye

Besichtigung der historisch bedeutsamen Tempelburg
Nach dem Frühstück machen Sie sich auf zur Tempelburg Yumbulhachhang. Das historische Bauwerk stammt aus dem 3. Jahrhundert vor Christus und wurde von den Yarlung-Königen errichtet.

Führung durchs älteste buddhistische Kloster in Tibet
Anschließend fahren Sie entlang des Yarlung Tsangpo Flusses nach Samye. Das Kloster liegt am Fuße des Berges Hepori und wurde im 8. Jahrhundert von Padmasambhava errichtet, dem Begründer des Buddhismus in Tibet, auch Guru Rinpoche genannt.

Sie besichtigen die Anlage, die nach einem geometrischen Plan als Mandala angelegt ist und den buddhistischen Vorstellungen des Universums entspricht. Nach der Besichtigung bleibt Zeit zum Verweilen im wunderschönen Klostergarten.

Am Abend gönnen Sie sich mit der Gruppe ein gemeinsames Abendessen in einem lokalen Restaurant.
Fahrzeit: 2,5 h

Übernachtung im Gasthaus in Samye (3630 m.ü.M)



3. Tag: Der Berg Hepori und Fahrt nach Lhasa Wanderung mit wunderschönem Ausblick aufs Kloster Samye

Heute unternehmen Sie eine erste kleine Wanderung. Schritt fürs Schritt erklimmen Sie über Treppenstufen den Berg Hepori bei Samye. Wer mag, geht schweigend und nimmt achtsam den eigenen Atem wahr. Oben angekommen, erwartet Sie eine prächtige Aussicht aufs Mandala-Kloster Samye. Hier nehmen Sie sich Zeit für eine gemeinsame Meditation. Im Bewusstsein Ihres Atems, kommen Sie mehr und mehr bei sich selbst und in Tibet an.

Nach dem Mittagessen geht die Fahrt nach Lhasa. In der Hauptstadt erwartet Sie der Kontrast von Tradition und Moderne. Während Sie in der Altstadt auf das traditionelle Tibet treffen, erinnern stark befahrene Straßen, riesige Supermärkte und Bürogebäude an westliche Grossstädte. Sie treffen sich zu einem leckeren Abendessen in einem Restaurant in der Altstadt.

Fahrzeit: 2 h

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)



4. Tag: Lhasa - heiliger Jokhang Tempel Besichtigung des wichtigsten buddhistischen Tempels in Tibet

Der Jokhang Tempel ist das bedeutendste Heiligtum und Pilgerziel der Tibeter. In Scharen strömen sie zum Tempel in der Altstadt Lhasas und insbesondere zur Statue des Jowo Shakyamuni – einer 1.5 Meter hohen vergoldeten Bronzestatue, die den Buddha Siddharta Gautama als jungen Prinzen darstellt. Die Statue soll zu Lebzeiten Buddhas geschaffen worden sein und gelangte via Indien nach China. Von dort brachte sie die chinesische Prinzessin Wengcheng als Hochzeitsgeschenk für ihre Heirat mit dem tibetischen König Songtsen Gampo mit.

Nach der Besichtigung des eindrucklichen Tempels und einem leckeren Mittagessen, reihen Sie sich ein in den Strom der Pilger auf ihrer rituellen Umrundung (tib. Kora) des Heiligtums. Dabei lauschen Sie den Klängen der Gebetsmühlen und lassen sich inspirieren von den Mantra murmelnden Tibetern.

Am Abend erwartet Sie ein köstliches Abendessen in einem lokalen Restaurant.

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)

5. Tag: Mächtiger Potala Palast Führung durch die vormalige Residenz der Dalai Lamas

Die Besichtigung des mächtigen Palastes ist eine ergreifende Erfahrung – genauso bewegend wie seine Geschichte. Der Tibetische König Songtsen Gampo liess den Palast im 7. Jahrhundert auf dem «Roten Berg» in Lhasa für seine Gemahlin errichten. Im 8. Jahrhundert zerstört, wurde er im 17. Jahrhundert vom 5. Dalai Lama wieder errichtet. Die gewaltige Anlage ist eine architektonische Meisterleistung und umfasst diverse Gebäude, Tausende von Zimmern und Kapellen, Hallen, Wohnräume und Statuen. Ursprünglich als Residenz und Regierungssitz der Dalai Lamas genutzt, dient der Palast heute primär als Museum und ist eine der touristischen Hauptattraktionen Tibets.

Angesichts des riesigen Stroms an Besuchern, wird die Besichtigung zeitlich begrenzt – Das Zeitfenster wird erst vor Ort mitgeteilt. So nutzen Sie entweder den Vormittag oder den Nachmittag für die rituelle Umrundung (tib. Kora) des Potala und schlendern durch die weite, von Teichen durchsetzte Parkanlage, die den Palast umgibt.

Mittag- und Abendessen jeweils im Zentrum von Lhasa.

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)



6. Tag: Debatte der Mönche im Kloster Sera Panoramawanderung zum Kloster

Nach den Tagen der Akklimatisation starten Sie heute Ihre erste längere Wanderung. Von Pabonka führt ein schöner Panoramaweg nach Sera. Sie nehmen sich ausreichend Zeit fürs achtsame, stille Gehen in der Höhe. Unterwegs lassen Sie bei einer Meditation die Erlebnisse der letzten Tage setzen.

Sie erreichen die Klosterstadt Sera und gönnen sich ein stärkendes Mittagessen. Am Nachmittag besichtigen Sie das Kloster, das einst zu den größten Klosteruniversitäten Tibets gehörte und auch heute noch eine wichtige Ausbildungsstätte ist.

Sie verfolgen die Debatte der Mönche im Hof. Ein Mönch stellt Fragen, der andere liefert Antworten. Dabei gilt es, das Gegenüber in Widersprüche zu verwickeln und die Debatte zu gewinnen.

Das Abendessen nehmen Sie nach Ihrer Rückkehr in Lhasa ein.

Fahrzeit: 2x 30min

Wanderung: 3-4 h, bis ca. 3800 m.ü.M.

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)



7. Tag: Besuch bei Nomaden Bekanntschaft mit Nomaden & Sonnenwende-Meditation

Der heutige Ausflug führt zu den Nomaden im Daktse-Penam Tal. Ihre Gastgeber bringen Ihnen das Leben im Nomadenzelt näher. Sie verfolgen die Verarbeitung der Milch zu Käse und degustieren den hauseigenen Joghurt und Buttermilch.

Gestärkt vom Mittagessen wandern Sie einen rauschenden Fluss entlang – wer mag, wiederum in Stille. Auf einer Anhöhe genießen Sie den weiten Blick übers Tal. In einer geführten Meditation tauchen Sie in die Geräuschkulisse um Sie herum ein, kommen voll und ganz im Hier und Jetzt und bei sich selbst an.

Fahrzeit: 2 x 1,5 h
Wanderung: 2 h, bis ca. 4100 m.ü.M.
Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)

8. Tag: Kloster Ganden Klosterbesichtigung mit phantastischem Blick übers Kyichu Tal & Vollmondmeditation

Das heutige Ziel ist das berühmte Kloster Ganden. Das Kloster wurde im 15. Jahrhundert von Tsongkhapa, dem Begründer des Gelbmützen-Ordens (Gelugpa) errichtet und ist bis heute der Hauptsitz dieser Buddhismus-Schule. Der Legende nach wurde sein Bau bereits von Buddha Shakyamuni prophezeit. Es thront auf einer Gebirgshöhe und bietet einen phantastischen Blick übers Tal des Kyichu Flusses.

Nach der Klosterbesichtigung und einem leckeren Mittagessen umrunden Sie das Kloster auf der traditionellen Kora. In Ihrer heutigen Vollmond-Meditation widmen Sie sich Ihrem Körper, nehmen achtsam seine Grenzen und die ihm zugleich innewohnenden Kräfte wahr.

Zurück in Lhasa, wartet ein feines Abendessen in der Altstadt auf Sie

Fahrzeit: 2 x 1,5 h
Wanderung: 1 h, bis ca. 4400 m.ü.M.
Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)



9. Tag: Fahrt zum Yamdrok See Über einen aussichtsreichen Pass zum heiligen See

Durch grüne Täler und über steile Passstrassen machen Sie sich heute auf den Weg zum Yamdrok Tso, dem Skorpion See. Von der Passhöhe aus lassen Sie sich ergreifen vom Blick über die unzähligen Inseln im stahlblauen Wasser. Der See liegt auf einer Höhe von über 4400 Metern und erstreckt sich in seiner Ausdehnung von Ost nach West weit über 100 km.

An seinen Ufern angekommen, wird Ihr Camp aufgebaut, ein richtiges kleines Dorf: Zelte zum Kochen, gemeinsam Essen, Schlafen sowie für die persönliche Hygiene. Und schon bald serviert Ihnen Ihr Koch ein leckeres Mittagessen, sodass Sie anschließend Energie haben für eine erste Erkundung des Seeufers. In der Meditation stimmen Sie sich auf die wohltuende Ruhe des Wassers ein.

Zurück im Camp, gönnen Sie sich ein ausgiebiges Abendessen inmitten der sanften Hügelzüge, die den See umgeben.

Fahrzeit: 4 h
Wanderung: 1 h
Übernachtung im Camp in Renpoesur (4470 m.ü.M)



10. Tag: Lu Jong: Tibetisches Heilyoga am Yamdrok See

Mit tibetischem Heilyoga Ihren Geist zur Ruhe bringen

Nach dem Frühstück machen Sie sich auf, das stark zergliederte Ufer des Yamdrok Tso zu erkunden. Über eine aussichtsreiche Anhöhe gelangen Sie zu einer abgelegenen Bucht. Ein wunderbarer Ort für ein leckeres Picknick aus dem Rucksack. Und der perfekte Ort für Ihre Lu Jong Praxis.

Den Wind in den Haaren und die Sonne im Gesicht, praktizieren Sie zusammen das tibetische Heilyoga. Ihr Geist kommt zur Ruhe, und Sie dabei ganz bei sich selbst an – auf dem Dach der Welt.

Zurück im Camp, umgibt Sie die Crew mit einem liebevoll hergerichteten Abendessen. Und schon bald fallen die Augen unter dem sternklaren Himmel zu.

Wanderung: 2 h

Übernachtung im Camp in Renpoesur (4470 m.ü.M)



11. Tag: Fünf Elemente Praxis am Yamdrok Tso In der kraftvollen Natur die Herzqualitäten stärken

Auch heute bringen Sie Ihre Streifzüge zu den karibisch anmutenden Ufern des Yamdrok Tso. Hier lassen Sie sich nieder und tauchen nach dem stärkenden Picknick ein in die Fünf-Elemente Praxis des Lu Jong.

Mittels bewegter Übungen, Massage und liegender Entspannungsp Positionen verbinden Sie sich mit den fünf Elementen in und um sich herum. Die anschließende Meditation in dieser kraftvollen Natur lässt Sie im Herzen ankommen und stärkt die Ihnen innewohnenden Qualitäten von Mitgefühl und reiner Liebe. Was, wenn Sie diesen inneren Frieden in die Welt hinaus tragen?

Nach dem Abendessen im Camp nehmen Sie sich Zeit für die Reflexion Ihrer gemeinsamen äußeren und inneren Reise. Sie genießen ein letztes Mal den prächtigen Sternenhimmel und schlafen erfüllt ein.

Wanderung: 2 h

Übernachtung im Camp in Renpoesur (4470 m.ü.M)



12. Tag: Rückfahrt nach Lhasa

Die spirituellen Impulse mit nach Hause nehmen

Nach Ihrer inneren Reise am kraftvollen Yamdrok Tso, treten Sie heute die Fahrt zurück nach Lhasa an. Gestärkt vom Frühstück, brechen Sie Ihre Zeltstadt ab und fahren zurück in die Hauptstadt – all die wertvollen spirituellen Impulse mit im Gepäck.

Mittags verpflegen Sie sich unterwegs. Nach Ankunft im Hotel gönnen Sie sich ein paar erholsame Stunden zur Erholung von der Fahrt. Der Hotelgarten anerbietet sich hierfür wunderbar. Abends treffen Sie sich für ein gemeinsames Essen in der Altstadt.

Fahrzeit: 4 h

Übernachtung im Kyichu Hotel in Lhasa (3650 m.ü.M)

13. Tag: Handwerkermarkt in Lhasa und Heimreise

Ob Klangschaalen, Schmuck, Buddha Statuen, Gebetsfahnen, Räucherwerk oder Kleider – Handwerk hat Tradition in Tibet. Ihr tibetischer Guide führt Sie zu lokalen Handwerksbetrieben. Hier erfahren Sie mehr über die Fertigung der Produkte. Und wer mag, kann sich mit Souvenirs für daheim eindecken.

Nach dem Mittagessen heisst es Abschied nehmen. Sie fahren zum Gongkar-Flughafen und fliegen (Flug Optional) zurück ins chinesische Flachland. In der Nacht Weiterflug / Rückflug nach Europa.

Enthaltene Leistungen

erforderliche Bustransfers in Tibet • 9 Übernachtungen in Hotels im geteilten Doppelzimmer, 3 Übernachtungen im Doppelzelt • Vollpension während der ganzen Reise (ab / bis Lhasa) • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • Permits für Tibet • Vorbereitungstreffen online • Reiseleitung: Sara Wyss,

lokaler Englisch sprechender Guide und Begleitmannschaft • NEUE WEGE-Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Linienflüge in der Economy Class über Chengdu nach Lhasa • Visumgebühren für China • Trinkgelder • Getränke in Restaurants und Hotels • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen • Linienflüge in der Economy Class über Chengdu nach Lhasa • Visumgebühren für China • Trinkgelder • Getränke in Restaurants und Hotels • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

• EZ-Aufpreis: € 395

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
4CXG0501	15.06.24	27.06.24	€ 3.895

* Kleingruppenaufpreis bei 4 Teilnehmerinnen: EUR 300

* Kleingruppenaufpreis bei 5 Teilnehmerinnen: EUR 100

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

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 11

Reisedauer

13 Tage

Reiseleitung

Sara Wyss

Tibet-Kennerin

Seit 2016 führen mich meine Wege für Kultur- & Trekkingreisen immer wieder nach Tibet.

Kommunikations-Profi

Ich verfüge über einen Lic. Phil. I Abschluss in Soziologie, Publizistik und

Betriebswirtschaft der Universität Zürich. Seit 2006 habe ich seither verschiedene leitende Funktionen als Kommunikationsverantwortliche inne.

Craniosacral-Therapeutin

Seit 2015 bin ich selbständig als Craniosacral-Therapeutin tätig und begleite Menschen darin, zu einer gesamtheitlichen Lebensbalance zurückzufinden.

Lu Jong- und Meditationslehrerin –
Seit 2021 unterrichte ich als zertifizierte Lu Jong- und
Meditationslehrerin in der Tibetischen Tradition von
Tulku Lobsang. Mit viel Herzblut vermittele ich Menschen
den Zugang zu innerer Stille und den spirituellen As-
pekten unseres Seins.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

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

Atmosfair

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 Atmosfairbuchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!**



sonstiges / Wohnen / Genießen

Während des Camps am Namtso See:

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

Verpflegung in Tibet und während des Camps:

In Tibet ist Vollpension inklusive. Im Camp bereitet die Küchenmannschaft schmackhaftes tibetisches, nepalesisches und westliches Essen. Ein erfahrener Koch sorgt für Abwechslung. Für kleinere Snacks ggf. Reiseproviant (Nüsse, Dörrfrüchte, Energieriegel, etc.) mitnehmen.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach China ist für deutsche, österreichische und schweizer Staatsbürger aktuell (bi 30.11.2024) ein Visum nur erforderlich, wenn der Aufenthalt in China 15 Tage überschreitet.

Für über 15 Tage dauernde allgemeine China-Aufenthalte muss weiterhin vorab ein Visum beantragt werden, allerdings ohne vorherige Terminvereinbarung für den Besuch in einem der fünf deutschen Visazentren. Es reicht nun aus, einfach bei einem dieser Zentren in Hamburg, Berlin, Düsseldorf, Frankfurt und München vorbeizufahren. Die notwendigen Unterlagen sollte man natürlich dabei haben.

Tibet Permit:

Für eine Reise nach Tibet benötigen Sie das gültige China-Visum und die Sondergenehmigung für Tibet (Tibet-Permit)

Das Tibet Permit wird für Sie über NEUE WEGE beim Tourismusamt der Autonomen Region Tibet beantragt.

Sicherheitshinweise

Geld, Flugticket, Pass immer am Körper tragen, am besten in einem Brustbeutel. Passkopie, Passfoto und Kopie der Checknummern separat aufbewahren. Nie ein Gepäckstück unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen lassen. Gepäck sollte abschließbar sein (kleines Vorhängeschloss mitnehmen).

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/ChinaSicherheit.html



Gesundheit und Impfungen

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

Aktuelle Informationen finden Sie unter:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6

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

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls

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

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

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

Höhenkrankheit:

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

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

Wichtige Regeln:

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

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

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

V.a. aber auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung,

Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamin-tabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insek-tenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion 4 Tropfen pro Liter), Wund-creme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wund-creme, 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 Zusammenstel-lung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechen- den Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

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

Gepäck:

Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche/Seesack oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten ab-schließbaren Seesack oder in einer großen abschließba- ren Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein. Weiterhin notwendig ist ein Tagesruck- sack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Ka- mera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Ta- schenlampe, etc.). Auf den Wanderungen wird das Ge- päck von Trägern oder Yaks transportiert. Jeder sollte jedoch in der Lage sein, sein Gepäck über kurze

Distanzen (z.B. beim Abladen) selbst zu tragen. Das Ge- päck sollte strapazierfähig und abschließbar sein.

Wichtig für die Reisen zum Heiligen Berg Kailash mit Anreise und Trekking über Simikot: Auf dem Flug von Nepalganj nach Simikot sind max. 15kg Freigeäck plus 5kg Handgepäck erlaubt. Übergepäck ist zu zahlen. Bitte beachten Sie dies beim Zusammenstellen Ihres Reise- gepäcks. Nehmen Sie eventuell eine zusätzliche Tasche mit Kleidern für Nepal mit, die im dortigen Hotel depo- niert werden kann.

Kleidung und Schuhe:

Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Eine Daunenjacke ist ebenfalls empfehlenswert. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schich- ten getragen werden können. Gute Wind- und Regenja- cke, warmer Pullover, Daunenjacke. Halstuch, Hand- schuhe, Kappe oder Hut (Sonnenschutz), Trainings- oder Schlafanzug, Hemden, Blusen, T-Shirts, Hose, langer Rock, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle), warme Unterwäsche, Waschlapen, Frottiertuch. Für Frauen: Kleider, die keinen Anstoß erregen (keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider). Waschseife oder -pulver zum Waschen der Kleider un- terwegs. Im Hotel in Kathmandu können die Kleider zum Waschen gegeben werden.

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

Diverses:

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Ku- gelschreiber, mind. 6 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, bio- logisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschießbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserfla- sche (eine Siggflasche ist praktisch und kann nachts im Schlafsack auch als Wärmflasche verwendet werden) und Thermosflasche, Snacks (Nüsse, gedörrte Früchte, Schokolade), Teebeutel, Becher, Löffel, sehr guter Schlafsack (bis ca. -20 Grad, bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett), Teleskopwanderstöcke; ggf. aufblas- bare Isomatte, 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).

Bitte beachten Sie unbedingt!

Fotos und Schriften des Dalai Lama sowie politische Schriften oder Flaggen, bzw. Aufkleber (z.B. „Free Tibet“) dürfen auf keinen Fall mitgeführt werden. Sie sind in China verboten und die Einfuhr nach Tibet ist streng untersagt. Sie müssen mit Durchsuchungen Ihres Gepäcks an der Grenze rechnen. Sie können bei Zuwiderhandlung von den chinesischen Grenzern zurückgeschickt werden, bzw. muß im Extremfall die gesamte Gruppe zurück gehen. Wir haben darauf absolut keinen Einfluss und müssen uns den Entscheidungen der Behörden beugen. Nehmen Sie also bitte auf keinen Fall einen dieser verbotenen Artikel mit, um sich und der Gruppe kein Hindernis in den Weg zu legen.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

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

Post

Luftpostbriefe und Postkarten brauchen 7 bis 10 Tage, um von Tibet aus an ihr Ziel zu gelangen. Wenn Sie die

Länderangabe in Chinesisch schreiben, erhöht dies die Schnelligkeit.

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

Telekommunikation

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



Zollbestimmungen

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

Wissenswertes

Strom:

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

passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

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

Foto

Denken Sie bei Ihrer Fotoausrüstung an ausreichend Speicherkarten, Blitzlicht und Batterien / Akkus.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden 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.

Bitte seien Sie besonders in den Klöstern sehr überlegt im Umgang mit der Kamera und fragen Sie Ihren Guide, ob fotografieren erlaubt ist.

Eintritts-/Fotopermits

In vielen Klöstern / Tempeln ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Dies kann je nach Ort bis zu 10 USD und mehr pro Foto kosten. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.

Versicherung

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



Nebenkosten / Trinkgelder

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

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



Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals

nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren. Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN FÜR TREK-KINGTOUREN (falls mit dabei)

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

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

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

Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

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

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

Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

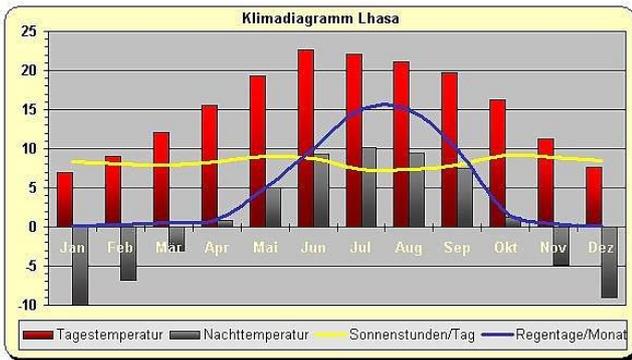
Zeitverschiebung:

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

Klima Tibet:

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

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



Sprache und Verständigung

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



Religion und Kultur

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

Eine Reise verlangt viel Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme gegenüber der tibetischen Kultur. Durch die Einwanderungspolitik Chinas entwickelt sich Tibet immer mehr zu einem multikulturellen Land, in dem Lamaismus, Islam, Konfuzianismus und Atheismus nebeneinander und miteinander leben müssen. Obwohl in Tibet eine gewisse Religionsfreiheit wieder gewährt wird, Klöster wieder aufgebaut werden und Touristen sich frei bewegen können, ist die Lage in Tibet nach wie vor bedrückend. Die Chinesische Kulturrevolution hat

unvorstellbares Leiden für die Tibeter und ihre Kultur gebracht. Noch immer flüchten Tausende von ihnen jedes Jahr nach Indien und Nepal. Die Tibeter haben ihren Glauben nicht aufgegeben, doch es fehlt an autorisierten Lamas, die fähig wären, die Lehre weiterzugeben. Fotos vom Dalai Lama sind wieder verboten worden und Klöster können vorübergehend für Besichtigungen geschlossen werden. Als Reisender steht man diesen Ereignissen ohnmächtig gegenüber. Versuchen Sie, mit Tibetern in Kontakt zu kommen, wo immer das für die Tibeter ungefährlich ist. Der tibetische Reiseleiter wird Ihnen behilflich sein.

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



Essen und Trinken

Spezialitäten der Küche in Tibet sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung), Nudelsuppe (Thukpa), Tsampa (Mehl aus gerösteter Gerste) und Buttertee.



Einkaufen und Souvenirs

Beliebte Souvenirs aus Tibet sind Halsketten und buddhistische Amulette. Sie können die Souvenirs entweder in Lhasa oder bei lokalen Händlern unterwegs erwerben.

Besondere Verhaltensweisen

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

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

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

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

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

Es werden Ihnen kleine, flache Steine mit Inschriften auffallen, so genannte „Mani-Steine“. Dabei handelt es sich um Gebete und Bitten, die kunstvoll und mit großer Liebe und Sorgfalt in tiefem Glauben eingemeißelt wurden. Nehmen Sie bitte keinesfalls einen Stein als

Souvenir mit. An einigen Wegkreuzungen entdecken Sie vielleicht kleine, bunte Stoffstücke, bunte Wollfäden oder gefärbte Mehlklöße auf dem Boden. Das sind Opfergaben, um Dämonen oder böse Geister fernzuhalten.

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

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

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



Reiseliteratur

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

Verschiedene Reiseführer:

Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:

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

Andreas von Hessberg, Waltraud Schulze:

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

Everding, Karl-Heinz:

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

Thubron, Colin:

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

Mayhew, Bradley:

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

Füllung, Oliver:

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

Allgemein:

Baumann, Bruno:

Kailash. Tibets heiliger Berg.
Piper Taschenbuch (2006).
ISBN-10: 3492246931

Baumann, Bruno:

Der diamantene Weg: Wege zu den heiligen Stätten Tibets.

Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 389405137X

Dalai Lama:

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

Peissel, Michel:

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

Catriona Bass, Irmela Erckenbrecht:

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

Binder, Franz:

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

de Cesco, Federica:

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

Yangchen, Soname:

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

McCue, Gary:

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

Thema: Tibetischer Buddhismus

Chögyam Trungpa:

Wie unser Geist funktioniert: Ein kurzer und tiefer Einblick in die buddhistische Psychologie.
Windpferd Verlag (2013).
ISBN-10: 3864100445

Köppler, Paul H.:

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

O. W. Barth (2001).
ISBN-10: 3502610665

Govinda, Anagarika:

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

Aquamarin (2013).

ISBN-10: 3894276193

Kongtrul, Jamgon:

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

Kamphausen (2014).

ISBN-10: 3899018575

Ringpoche, Sogyal:

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

Knaur BT (2010).

ISBN-10: 3426875284

Ringpoche, Tenzin Wangyal:

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

Goldmann Verlag (2012).

ISBN-10: 3442219752

Schuhmann, Hans Wolfgang:

Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme

Diederichs (2005)

ISBN-10: 3720526526

Dalai Lama:

Die Essenz der Lehre Buddhas.

Heyne Verlag (2014).

ISBN-10: 3453702476

Uwe Bräutigam, Gunnar Walther:

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

Yarlung / Tibet Edition (2005).

ISBN-10: 398095501X

Deeg, Max:

Das Lotos-Sutra. Übersetzung von Max Deeg.

Wissenschaftliche Buchgesellschaft (2009)

ISBN-10: 3534230205

Pema Chödrön:

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

Arbor Verlag (2007)

ISBN-10: 3936855374

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

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):

Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Brochure)

Multimedia:

Yarlung GmbH:

Tibet - Natur, Kultur, Religion. CD-ROM für Windows ab 3.1. Ein multimediales Abenteuer. von (CD-ROM)

(Windows 2000 / 98 / Me / XP)

Ihre persönliche Beratung



Wolfgang Keller
Teamleiter Asien
w.keller@neuewege.com
+49 2226 1588-201



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

