



Detailprogramm

Tibet

Kulturreise Tibet:

Die schönsten Kulturstätten und höchsten Berge

Inhalt

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

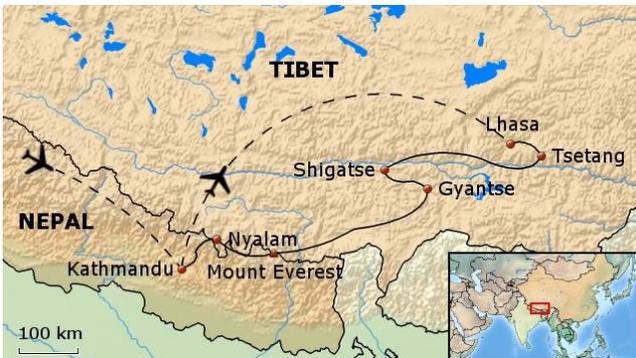
Reisedetails

Tibet

Kulturreise Tibet: Die schönsten Kulturstätten und höchsten Berge

Reiseverlauf

- Höhepunkte der buddhistischen Kultur in Zentraltibet
- Rongbuk - höchst gelegenes Kloster der Welt und das Everest Base Camp
- Grenzenlose Weite der tibetischen Hochebene



Mythos Tibet - Kommen Sie mit und entdecken Sie ein Land, das noch tief in seinem ungebrochenen buddhistischen Glauben verwurzelt ist und Ihnen seltene Schätze bietet! Die sich vor Ihnen ausbreitenden faszinierenden Landschaften lassen Sie aus dem Staunen nicht mehr herauskommen! Das sagenumwobene „Dach der Welt“ steht für endlose Weiten, wilde Berglandschaften, beeindruckende Klosterstädte und Klöster wie den gewaltigen Potala.



Fliegen Sie nach Lhasa und besichtigen Sie den weltberühmten Potala und die heiligsten Tempel Tibets! Die

klassische Route von Lhasa nach Nepal ist voller Höhepunkte; die Landschaftseindrücke sind überwältigend. Sie besuchen unter anderem die bedeutenden Kloster- und Stupa Anlagen in Samye, Gyantse und Shigatse. Von seiner beeindruckenden Nordseite erleben Sie den höchsten Berg der Welt, den Mount Everest und besuchen dort das Kloster Rongbuk, welches das höchstgelegene Kloster der Welt ist!

Auf dieser **Gruppenreise** zu den besten Reisetterminen begleitet Sie ein erfahrener Deutsch sprechender Reiseleiter mit sehr guten buddhistischen Kenntnissen.

Wenn Sie lieber eine **Individualreise** unternehmen möchten, finden Sie auf diese Art die Zeit und Flexibilität, sich diesem Land in Ihrem eigenen Rhythmus zu nähern. Mit eigenem Führer und Fahrer machen Sie sich auf den Weg zu den schönsten Kulturstätten Alt-Tibets und zum höchsten Berg der Welt. Sie können den Jeep an den schönsten Stellen nach Herzenslust stoppen und die Eindrücke aufnehmen. Das Programm lässt sich ideal erweitern durch Bausteine, wie zum Beispiel eine Umrundung des Kailash, ein Trekking von Ganden nach Samye oder einen Ausflug zum Namtso See ins Land der tibetischen Nomaden. Oder Sie nähern sich Tibet mit der Tibetbahn und reisen über diese beeindruckende Zugstrecke auf das Dach der Welt. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit und wir organisieren Ihre ganz persönliche Tibetreise!

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Flug nach Kathmandu

Linienflug von Frankfurt nach Kathmandu.

2.-4. Tag: Ankunft und erste Erkundung Kathmandus

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum schönen Hotel Vajra. Hier haben Sie Gelegenheit sich auszuruhen oder die Stupa von Swayambunath zu Fuß zu besuchen.

Fast schon tibetisch: um den großen Stupa von Boudha haben sich Dutzende von Klöster angesiedelt, viele berühmte Lamas kommen zu Besuch. Sie hören von der tiefen inneren Verbindung dieser Stupa mit Tibet und tauchen ein in den Strom der Pilger.

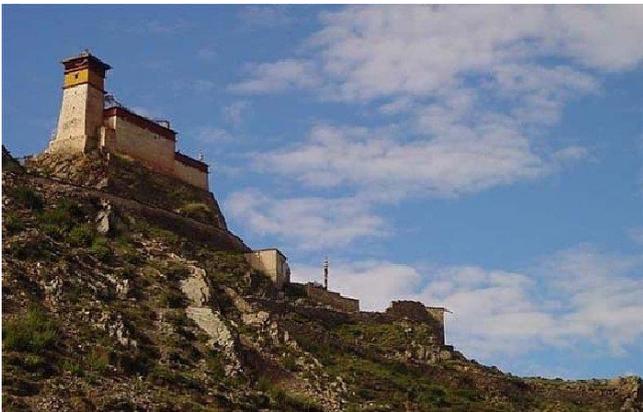
In Pashupatinath besuchen Sie den Verbrennungsplatz, das berühmteste Hinduheiligtum in Nepal.

Auch können Sie hier letzte Vorbereitungen für die anstehende Rundreise treffen, z.B. können Sie Ausrüstungsgegenstände im Touristenviertel Thamel günstig kaufen.

Hotel Vajra / Kathmandu.

5. Tag: Flug nach Tibet - Tsetang

Der ca. 70-minütige Flug nach Tibet bietet bei klarer Sicht einen herrlichen Ausblick auf den Himalaya mit den höchsten Bergen der Welt. Der tibetische Reiseleiter erwartet Sie. Sie fahren ca. 100 km auf guter Strasse entlang des Tsangpo-Flusses (Brahmaputra) ins tiefer gelegene Tsetang im Yarlung-Tal zum Akklimatisieren. Im Yarlung-Tal, der Wiege der tibetischen Zivilisation besuchen Sie zur Einstimmung den Yumbu Lhakang. Hotel / Tsetang



6. Tag: Tsetang - Samye - Lhasa

Mit einer kleinen Fähre setzen Sie über den Tsangpo-Fluss (Brahmaputra). Das kann wegen der zahlreichen Sandbänke fast eine Stunde dauern. Besuch des Samye-Klosters, eines der großartigsten Klöster der Welt aus dem 8. Jahrhundert. Samye war das erste tibetische Kloster überhaupt und wurde mit Hilfe von Padmasambhava und Shantarakshita gebaut. Der Bau spiegelt die Strukturen des Alls wieder, wie sie in der buddhistischen Kosmologie beschrieben sind. Der Zentraltempel stellt den mythischen Berg Sumeru als Zentrum des Kosmos dar. Rundum sind vier Tempel angeordnet, welche die vier Kontinente im Weltmeer symbolisieren. Samye ist das Zentrum der Nyingmapa-Schule. Anschließend Weiterfahrt nach Lhasa. Sie besuchen noch Drolma Lhakang in Netang, die der weiblichen Gottheit Tara gewidmet ist. Hotel / Lhasa.



7.-9. Tag: Lhasa

Die heilige Stadt Lhasa liegt auf 3.683 m und wurde im 7. Jahrhundert von Kaiser Songtsen Gampo gegründet. Seit der Überlegenheit der Dalai Lamas im 17. Jahrhundert dominiert Lhasa als spirituelles und politisches Zentrum in Tibet. Mit der Religionsfreiheit und dem tibetischen Nationalbewusstsein ist heute der Lhasa Jokhang der bedeutendste Pilgerort in Tibet, der von allen Sekten besucht wird. Lhasa ist das Zentrum des tibetischen Mandalas und Jokhang ist das Zentrum des Lhasa Mandalas. Jowo Sakyamuni ist der wichtigste Schrein, das am höchsten verehrte Bildnis in ganz Tibet und steht mit Mahakarunika, Maitreya und Tara, den Gottheiten, die Licht aussenden, im Mittelpunkt des Jokhangs.

In Lhasa und Umgebung gibt es eine riesige Vielfalt an kulturellen Sehenswürdigkeiten. Je nach Intensität des Besuchsprogramms können Sie u. a. aus folgenden Programmpunkten wählen:

Jokhang, die heiligsten Stätte Tibets mit dem legendären Jowo (gekrönter) Shakyamuni, auf dem Vorplatz und dem Barkor, dem rituellen Rundweg um den Jokhang. Barkor, der Pfad, umschließt den ganzen Jokhang-Komplex und führt durch die verwinkelten Gassen und Bazare der Altstadt von Lhasa. Sie Erleben die Tibeter in der Einbindung des Buddhismus in ihrem Alltag.

Klosteruniversität von Sera, einer der monastischen "Drei Sitze". Sie wohnen den dramatisch anmutenden Disputationen der Mönche bei. Das Sera-Kloster war eine der vier großen Gelbmützen-Klöster (mit Drepung, Ganden und Tashi Lumpo) und zählt zu den wenigen noch erhaltenen buddhistischen Heiligtümern in Tibet. Sera Gompa wurde 1419 gegründet und 1959 wohnten über 5000 Mönche in dem Kloster.

Besichtigung des Ramoche, der tantrischen Fakultät. Gang durch den tibetischen Markt.

Besuch des Potala, des imposanten Winterpalastes der Dalai Lamas. Die majestätische Anlage des Potala, Sitz der Gottkönige, beherrscht das Tal von Lhasa. Der festungsartige, strahlend weiße Palast war die Residenz der Dalai Lamas und liegt auf dem roten Berg Marpori. Meditationshöhle Dralha Lhupuk, wo die Schutzgöttin Pelden Lhamo verehrt wird.

Norbulinka, der Sommerpalast des Dalai Lama.
Klosteranlagen von Drepung und Ganden

Hotel / Lhasa.



10. Tag: Lhasa - Gyantse

Eine landschaftlich großartige Überlandstrecke führt Sie im Auto nach Gyantse: Nach der Überquerung des Tsangpo auf schöner Strecke Aufstieg auf die Paßhöhe des Khampa La (4.794 m) mit herrlichem Rundblick zurück auf den Tsangpo und voraus auf den Yamdrok Tso. Die Strecke folgt lange den Ufern des Yamdrok, windet sich über den Karo La (5.010 m) und den Zhimi La (4.370 m) nach Gyantse (4.070 m). (Tagesstrecke ca. 270 km, 8 Std.)

In der Stadt Gyantse liefen die Karawanenwege aus Indien, Nepal, Sikkim und Bhutan zusammen. Gyantse hat den Charme als traditionelle tibetische Stadt noch weitgehend bewahrt. Hier wurden die besten Stoffe und Teppiche hergestellt.

Besuch des Gyantse Kumbum aus dem 15. Jahrhundert. Das Gyantse Kumbum wurde 1418 gebaut und ist einzigartig in der buddhistischen Welt. Das Kumbum repräsentiert einen dreidimensionalen Pfad zu Buddhas Erleuchtung mit subtilen tantrischen Mandalas. Die verschiedenen Tantra-Rituale, für welche die Sakya-Schule bekannt ist, wurden hier praktiziert.

Das Pelkor Chode-Klosters besitzt die schönsten Kunst Darstellungen Tibets. Die Ruinen der Festung Gyantse Dzong liegen auf einem Hügel und bieten einen Ausblick auf die interessante Stadt.

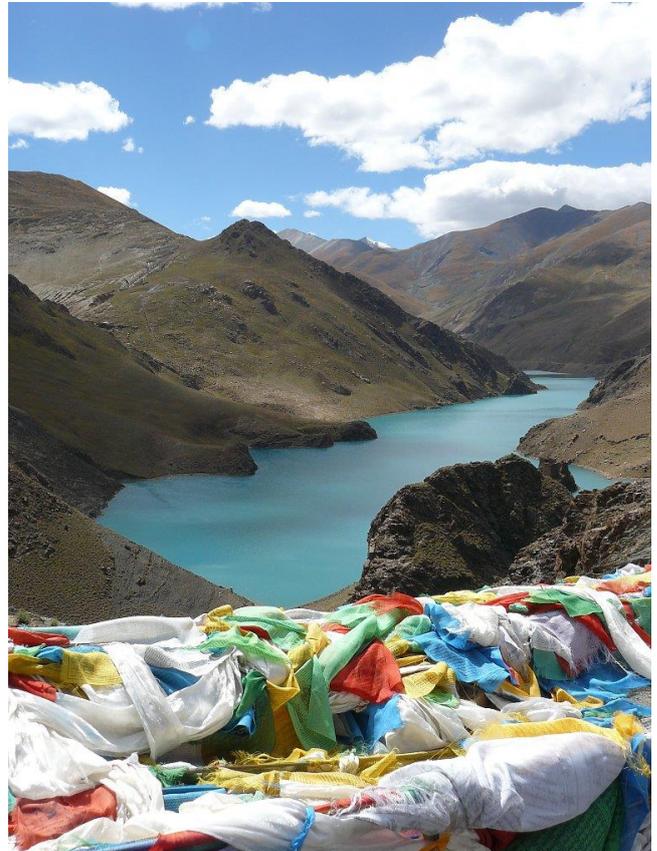
Hotel / Gyantse

11. Tag: Shigatse

Kurze Fahrt nach Shigatse mit Besuch des Klosters Schalu.

In Shigatse besichtigen wir Tashi Lumpo, den „Berg des Glücks“. Die großartige Klosteranlage des Panchen Lama wurde während der Kulturrevolution verschont. Shigatse ist die zweitgrößte Stadt Tibets und der Sitz der Panchen Lamas, die als Inkarnation von Buddha Amitabha gelten. Die Panchen Lamas wurden hier in großen Mausoleen bestattet. Tashi Lumpo ist eine der vier großen Gelukpa Gompas und wurde 1447 vom ersten Dalai Lama gegründet. Die goldenen Pagodendächer strahlen im gleichen Glanz wie vor 500 Jahren. In dem riesigen Tempelkomplex leben noch 700 Mönche (einst über 3000 Mönche). Das Zentrum bildet die Maitreya-Halle mit einer 26 m hohen vergoldeten Statue. Hunderte von tibetischen Pilgern umrunden täglich die Stätte auf dem Lingkor.

Hotel / Shigatse



12. Tag: Sakhya - Rongbuk

Fahrt durch das Land der Sakya, vorbei an zahlreichen eindrucksvollen Burgruinen durch eine abwechslungsreiche Landschaft.

In Shekar zweigen Sie ab und fahren über eine einfache Strasse über einen hohen Pass bis hinauf nach Rongbuk (4950 m). Sie übernachten im Hotel auf 5000 m mit Blick auf den höchsten Berg der Welt, den Mt. Everest (8.848 m). Hotel / Rongbuk

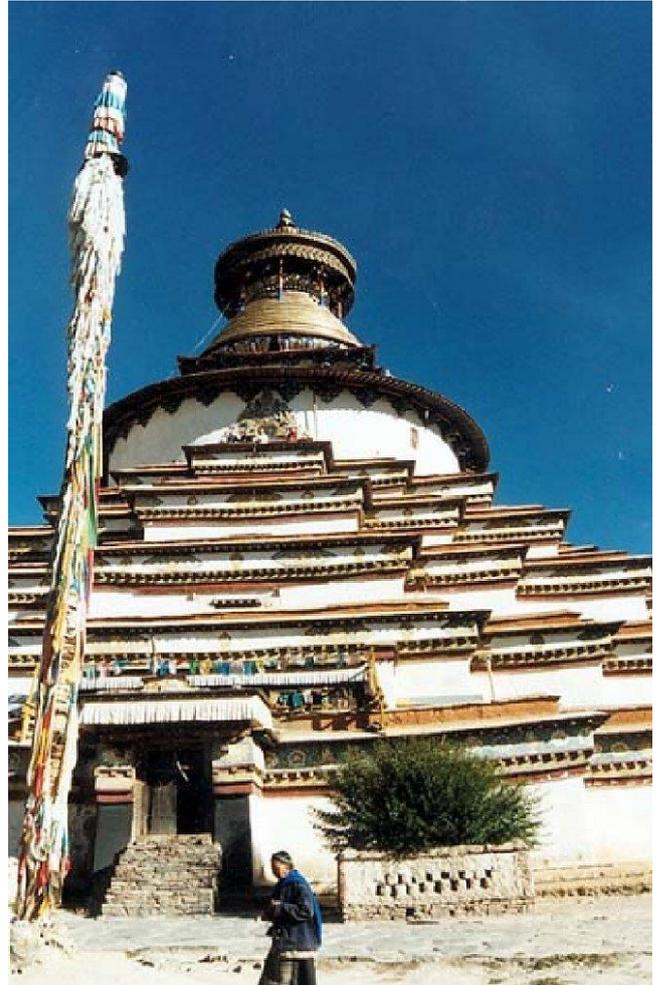


13. Tag: Mt. Everest - Zhangmu

Frühmorgens bieten sich einmalige Blicke auf die wilde Nordwand des Mt. Everest, bevor es auf einer Jeepstrasse nach Tingri (ca. 75 km) in die Tingri-Ebene zurückgeht. Wieder auf der Hauptstrasse angelangt, fahren Sie auf dem Arniko-Highway Richtung Nepal über den Thang-La-Pass (5.100 m). Herrliche Ausblicke auf die höchsten Berge des Himalaya (Mt. Everest, Cho Oyu, Shishipagma etc.) erwarten Sie.

Nyalam ist eine wichtige Handelsstadt auf 3.750 m, die früher zu Nepal gehörte. Nyalam heißt "der Pfad zur Hölle" und bezieht sich auf den gewundenen Verbindungsweg durch die Po Chu-Schlucht. Die Strasse zum Thang La-Pass ist gesäumt von vielen Gebetsfahnen und bietet Sicht auf die höchsten Gipfel des Himalayas. Die Flüsse im Tingri-Tal fließen in den Arun-Fluss hinunter nach Nepal.

Von Nyalam (3.500 m) geht die Fahrt aus dem tibetischen Hochplateau durch eine große Schlucht hinunter nach Zhangmu (2.300 m), dem Grenzort.



14. Tag: Zhangmu - Kathmandu

Morgens überqueren Sie die nepalesische Grenze und fahren weiter durch die Hügellandschaft zurück nach Kathmandu. Hotel Vajra / Kathmandu

15.-16. Tag

Sie haben Gelegenheit die Altstadt und die Heiligtümer des Kathmandutals zu erkunden und die Tibetreise nachwirken zu lassen. Am 15. Tag abends oder am 16. Tag morgens (je nach Fluggesellschaft) Flug nach Deutschland, Ankunft am 16. Tag.

Programmänderungen, die den Charakter der Reise nicht verändern, bleiben vorbehalten.

Jede Reise sieht etwas anders aus: Auf Grund von Wettereinflüssen oder politischen Problemen können Ausflüge ausfallen oder ein veränderter Reiseverlauf notwendig werden. Auch können wir teilweise den Tagesablauf selber bestimmen und auf Wünsche der Gruppe eingehen.

Wir haben auf die Durchführung der Reise in Tibet keinen direkten Einfluss. Eventuell auftretende Programmänderungen und die gesamte Organisation liegen

letztendlich in den Händen der chinesischen Verwaltung. Wir tun selbstverständlich während der Vorbereitung der Reise unser Bestes, müssen aber letzte Entscheidungen unseren Vertragspartnern überlassen. Obwohl Tibet seit einigen Jahren für den Tourismus geöffnet ist, sind die Einrichtungen nicht immer zufriedenstellend und Pünktlichkeit wird nicht sehr großgeschrieben.



Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Class ab Frankfurt nach Kathmandu · Flüge in der Economy Class Kathmandu - Lhasa · erforderliche Transfers · Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse · Frühstück · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · deutschsprachender nepalesischer Reiseleiter · Eintrittsgelder in Tibet · alle erforderlichen Permits · NEUE WEGE Informationsmaterial · Bei allen Terminen ab 2020: Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr und Permits für China (120 Euro, zahlbar bei Buchung) · Visumgebühr für Nepal (USD 30, siehe Einreisebestimmungen) · Reiseversicherungen jeglicher Art (Rücktritt, Krankenversicherung, Rücktransport, etc.) · Getränke · Trinkgelder · individuelle Ausflüge und Aktivitäten · Fotogebühren · Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z. B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches), Helikopterflüge

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- Einzelzimmer-Aufpreis: € 590

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
9CXG0303	05.10.19	20.10.19	€ 3.890
0CXG0301	25.04.20	10.05.20	€ 3.990
0CXG0302	01.08.20	16.08.20	€ 3.990
0CXG0303	03.10.20	18.10.20	€ 3.990

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

Wenn Sie lieber eine **Individualreise** unternehmen möchten, finden Sie auf diese Art die Zeit und Flexibilität, sich diesem Land in Ihrem eigenen Rhythmus zu nähern. Mit eigenem Führer und Fahrer machen Sie sich auf den Weg zu den schönsten Kulturstätten Alt-Tibets und zum höchsten Berg der Welt. Sie können den Jeep an den schönsten Stellen nach Herzenslust stoppen und die Eindrücke aufnehmen. Das Programm lässt sich ideal erweitern durch Bausteine, wie zum Beispiel eine Umrundung des Kailash, ein Trekking von Ganden nach Samye oder einen Ausflug zum Namtso See ins Land der tibetischen Nomaden. Oder Sie nähern sich Tibet mit der Tibetbahn und reisen über diese beeindruckende Zugstrecke auf das Dach der Welt. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit und wir organisieren Ihre ganz persönliche Tibetreise!

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 12

Reisedauer

16 Tage

Reiseleitung

Tenzing Tamdrin

Tenzing Tamdrin ist geboren und aufgewachsen in Shigatse in Westen Tibets, arbeitet seit 1995 als Reiseleiter in der Region und spricht fließend Tibetisch, Deutsch und Chinesisch.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Die Anreise erfolgt ab Frankfurt mit renommierten Lini-enfluggesellschaften 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!

Für den Flug nach Lhasa über Kathmandu z.B. fallen ca. 5.240 kg CO²-Emissionen an, dies entspricht einem atmosfair-Betrag von 123 Euro

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

In Kathmandu übernachten Sie voraussichtlich im Hotel Vajra in Doppelzimmern mit Dusche/WC und Halbpension. Das Hotel entspricht einem 3-Sterne-Hotel und liegt etwas abseits vom Touristenrummel in der Nähe der Swayambhu Stupa. In klassischer Ziegelbauweise im Newari-Stil mit kunstvollen Schnitzereien gebaut, bietet das Hotel freundliche, zweckmäßig eingerichtete Zimmer, einen schönen und ruhigen Garten und ein interessantes Kulturprogramm mit Tanz-, Musik- und Theateraufführungen.

Ihr Hotel in Lhasa, das Dhood Gu Hotel, ist ein ganz besonderer Ort. Das charmante, kleine Hotel besticht durch eine hervorragende Lage in der Innenstadt von Lhasa. Es ist eines der wenigen tibetische geführten Häuser der Hauptstadt und ganz im traditionellen tibetischen Stil eingerichtet.

Während der Überlandfahrt übernachten Sie in landestypischen Hotels der Mittelklasse. Als Verpflegung in Tibet ist in Hotels Frühstück vorgesehen, während eines Trekkings/Campings Vollpension.

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

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

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

Die Visumgebühren betragen wie folgt:
Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30USD
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. Bitte geben Sie bei Erteilung des Visums an, dass Sie ein Visum für eine mehrmalige Einreise (Multi-Entry-Visum) benötigen. Visagebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die von der Bank 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 ein farbiges Passfoto 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. Diese können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Nähere Informationen finden Sie unter: www.nepalembassy-germany.com

Bei Einreise über Kathmandu wird das Chinavisum samt aller Permits für Tibet durch Neue Wege veranlasst. Dazu benötigt Neue Wege von Ihnen rechtzeitig einen farbigen Scan oder eine gute Farbkopie des Reisepasses. Die Bearbeitungskosten von 120 Euro sind direkt bei der Buchung zu entrichten. Bitte nehmen Sie für alle Visaformalitäten 6 Passbilder mit nach Kathmandu.

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

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (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, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfschmerz, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

Bitte studieren Sie die folgende Liste sorgfältig. Dem rauen Klima angepasste Kleidung (Zwiebelschalensystem) und feste Schuhe sind für die Tibetreise unerlässlich.

Gepäck:

Am Besten eignen sich eine flexible Reisetasche sowie ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.).

Kleidung:

Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, warmer Pullover, Fleece, Halstuch, Kappe oder Hut (Sonnenschutz), Trainings- oder Schlafanzug, Hemden, Blusen, T-Shirts, Hose, langer Rock, Socken

(dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle), evtl. warme Unterwäsche, Waschlappen, Frottiertuch. Für Frauen: Kleider, die keinen Anstoß erregen (keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider). Waschseife oder -pulver zum Waschen der Kleider unterwegs. Im Hotel in Kathmandu und Lhasa können die Kleider zum Waschen gegeben werden.

Schuhe:

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

Diverses:

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", evtl. Seiden- oder Baumwollinlett, Wasserflasche, Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), gute Taschenlampe (die Klöster sind kaum beleuchtet), Reservebatterien, -birne, gute Sonnenbrille, Reservebrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 6 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), Feuerzeug, Kerzen, Taschentücher, Toilettenpapier, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm, Waschmittel aus der Tube, Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung.) Das Fotografieren in den Klöstern muss extra bezahlt werden und kann je nach Ort bis zu 10 USD und mehr pro Foto kosten.

Bitte beachten Sie unbedingt!

Dalai Lama Fotos und Schriften 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. im Extremfall muss 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 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 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.

Fotografieren:

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

Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-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 den Fahrer und den Reiseleiter 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 TREKKING-TOUREN (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).

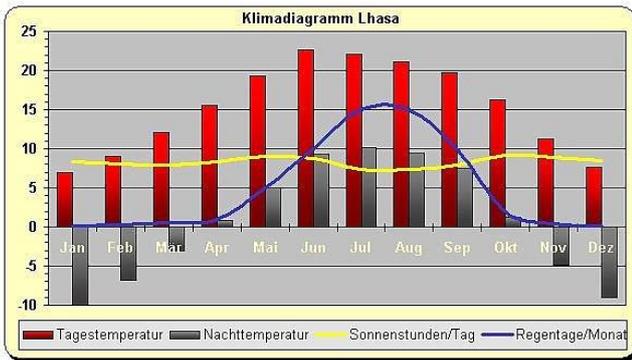
Klima Nepal:

Tagsüber ist es von März bis November angenehm warm bis heiß. Während des Sommermonsuns (Juni bis September) herrscht ein feuchtes Klima und es können heftige Regenschauer und Gewitter auftreten.

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/lhasa.htm



Sprache und Verständigung

In Tibet und Nepal 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 (Weltensagungslehre 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.

Rund 80 % der Bevölkerung Nepals sind Angehörige des Hinduismus. Weiterhin sind rund 15 % der Bevölkerung als Buddhisten ausgewiesen (insbesondere auch im Königreich Mustang und den schwer zugänglichen Bergregionen).

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



Essen und Trinken

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an vielfältigen Speisen, die von Indien und Tibet beeinflusst sind. Spezialitäten der Küche in Tibet sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung), Nudelsuppe (Thukpa), Tsampa (Mehl aus gerösteter Gerste) und Buttermilch.



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, oder Sie warten bis zu Ihrer Rückkunft in Kathmandu. Nepals Hauptstadt ist ein wahres Paradies für Souvenirhungrige (Handeln ist wichtig). Gut einkaufen können Sie im Bereich der New Road/Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei dem Stupa von Boudhanath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten tibetischen Markt.

In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche - Silberwaren - Silberschmuck - Kleidung aus Baumwolle - Wollpullover - Reispapierdrucke - Bronzestatuen - Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen) - Seidenstoffe - Khukurimesser - Masken aus Pappmache - Decken aus Yakwolle - Kupferarbeiten - Dharmagegenstände - Buddhasstatuen - Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist der Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekkingläden haben auch an Samstagen auf.

Besondere Verhaltensweisen

Bitte bedenken Sie, dass in Nepal und 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 Nepal und Tibet grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt "Namaste" in Nepal bzw. "Tashi Delek" in

Tibet. 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

Hartung, Ray:

Nepal: Mit Kathmandu, Annapurna, Mount Everest und den schönsten Trekkingrouten.
Trescher Verlag (2013).
ISBN-10: 3897942674

Mayhew, Bradley:

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

Fölling, 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.
Knaur TB (2006).
ISBN-10: 3426779269

McCue, Gary:

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

Wöllmer, Wolfgang, Dr.:

The Inner and Outer Paths of Mt. Kailash.
ISBN-10: 9937623146
erhältlich z.B. über Edition Blumenau www.editionblumenau.com

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.):

Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

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



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

