



Detailprogramm

Nepal

Yoga - und Trekkingreise im Himalaya:
Annapurna Aktivurlaub in Nepal

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.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
sonstiges / Wohnen / Genießen.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	10
Gesundheit und Impfungen.....	11
Mitnahmeempfehlungen.....	12
Währung / Post / Telekommunikation.....	12
Zollbestimmungen.....	13
Wissenswertes.....	13
Versicherung.....	13
Nebenkosten / Trinkgelder.....	14
Umwelt.....	14
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	14
Zeitverschiebung und Klima.....	15
Sprache und Verständigung.....	15
Religion und Kultur.....	15
Essen und Trinken.....	16
Einkaufen und Souvenirs.....	16
Besondere Verhaltensweisen.....	17
Reiseliteratur.....	18
Ihre Reisenotizen.....	19

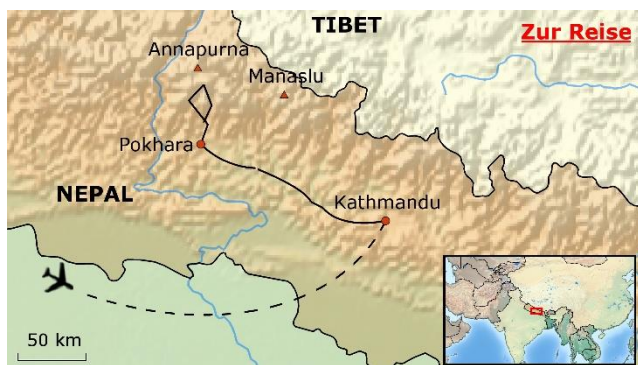
Reisedetails

Nepal

Yoga - und Trekkingreise im Himalaya: Annapurna Aktivurlaub in Nepal

Reiseverlauf

- Yoga und Meditation vor Hochgebirgskulisse
- Entspannung und Stille in einem nachhaltigen Bergresort
- unvergleichliche Gipfelpanoramen am Annapurna Base Camp



Vor Ihnen das Annapurnamassiv mit 8.000m Höhe, in Ihrem Rücken der vielleicht schönste Berg des ganzen Himalaya, der Machapuchare, der oft mit dem Matterhorn verglichen wird. Sie sind weit weg - von der nächsten Straße, vom Alltag und störenden Gedanken.

Ihre wichtigsten „Utensilien“ auf dem Weg zur Annapurna sind Ihre Beine und Ihr Atem. Sie hier zu leiten und zu begleiten, ist die Aufgabe von Pushkal, Ihrem deutsch sprechenden Guide und Yogalehrer. Mit ihm gemeinsam üben Sie Yoga Asanas und bereiten Ihren Atem auf die Wanderung und die Höhe vor.

Das Abenteuer Annapurna beginnt schon mit einer einfachen Wanderung zum Himalayan Deurali Resort. Mit Blick auf die Berge und den See von Pokhara stimmen Sie sich 3 Tage auf das kommende Trekking ein, praktizieren Ihren Yoga und lassen sich vielleicht bei einer wohltuenden Massage verwöhnen.

Der Weg zum Annapurna Base Camp führt Sie in 7 Tagen durch herrliche Bambuswälder zu kleinen Dörfern, vorbei an reißenden Bergbächen bis in die Gletscherre-

gion. Dabei begegnen Sie nicht nur den Bergbewohnern, sondern immer auch wieder Affen, bunten Vögeln und Eselkarawanen.

Die Trekking Tour ist sicherlich herausfordernd, aber einfach zu gehen und für Wanderer mit guter Kondition eine einmalige Erfahrung.

Trekkingreise mit Yoga und Meditation zum Annapurna Base Camp (4.090m). Begleitet von einem Yogalehrer erwandern Sie die Bergwelt Nepals.

Vorgesehener Reiseverlauf

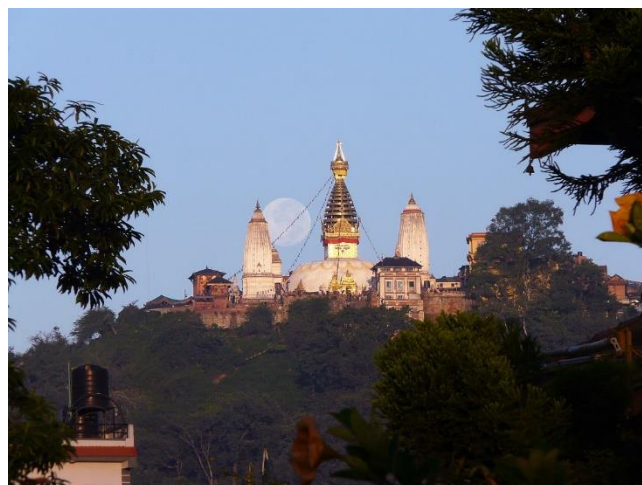
Änderungen vorbehalten

1. Tag: Abflug ab Frankfurt

Am Nachmittag oder am späten Abend fliegen Sie ab Frankfurt (München und Berlin auf Anfrage ebenfalls möglich) mit einmal umsteigen nach Kathmandu.

2. Tag: Willkommen in Nepal

Ankunft in Kathmandu, je nach Flug am Vormittag oder späten Nachmittag. Sie werden am Flughafen nach nepalesischer Tradition herzlich begrüßt. Transfer zum Hotel und Zimmerbezug. Am Abend spazieren Sie zur Stupa von Swayambunath, von wo aus Sie das Kathmandu-Tal überblicken können. Swayambunath gilt als eine der ältesten buddhistischen Tempelanlagen der Welt. Die inneren Bauten werden auf ca. 2.500 Jahre geschätzt. Aufgrund der vielen dort lebenden Affen wird Swayambunath auch „Tempel der Affen“ genannt. Sie können ggf. eine Abend-Puja (Zeremonie) der Mönche miterleben. Übernachtung im Hotel in Kathmandu.



3. Tag: Boudhanath und Pashupatinath - heilige Orte Kathmandus

Morgen gemeinsames Yoga & Meditation, das Sie beschwingt in den Tag gehen lässt. Nach dem Frühstück besuchen Sie Pashupatinath, das als der wichtigste Hindu Pilgerort Nepals gilt und oft als „Varanasi des Himalaya“ bezeichnet wird. Jeder Anhänger Shivas sollte mindestens einmal im Leben hier Opfergaben darbringen. Pashupatinath ist seit dem 5. Jahrhundert Pilgerort für Gläubige aus ganz Südasien. Ähnlich wie in Varanasi ist es eine hohe Ehre, hier nach dem Ableben verbrannt zu werden. Zu jeder Zeit leben auf dem Tempelgelände tantrische Yogis und Sadhus, die gerne bereit sind, sich mit Ihnen zu unterhalten.

Am Nachmittag und Abend besuchen Sie den großen Stupa in Boudhanath, das Zentrum des buddhistischen, tibetischen Lebens in Kathmandu. Ein ganzes Dorf mit vielen prachtvollen Klöstern ist rund um den Stupa gebaut worden. Die Gründung geht zurück auf das 5. Jahrhundert n. Chr. Mit einer Höhe von 36 Metern gehört der Boudhanath Stupa zu den größten seiner Art. Sie wurde nach dem großen Erdbeben im Jahr 2015 wieder hergestellt. Falls wir Glück haben, können Sie beim Besuch eines Klosters das Rezitieren und Lesen aus tibetischen Schriften durch die Klosterschüler erleben. Dazwischen ertönen archaische Klänge: Mönche erzeugen sie auf riesigen Hörnern und Trommeln. Nach Möglichkeit treffen Sie einen tibetischen Lama (Priester) persönlich und können ihm Fragen stellen. In der Abenddämmerung umrunden Buddhisten den Stupa im Uhrzeigersinn (Kora). Es ist ein ganz besonderes Gefühl, sich in den Strom einzureihen und den Pilgern anzuschließen. Übernachtung im Hotel in Kathmandu.



4. Tag: Pokhara

Nach dem Frühstück fahren Sie mit dem Privat-Bus nach Pokhara am Fewa See mit wunderbarem Blick auf die Schneegipfel des Himalaya. Auf der Fahrt zieht die schöne, subtropische Landschaft an Ihnen vorbei. Abends haben Sie Zeit, in einem der gemütlichen Restaurants zu Abend zu essen. Übernachtung im Hotel in Pokhara.



5. Tag: Wanderung zum Bergresort

Morgens praktizieren Sie in Pokhara Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück wandern Sie durch Bergdörfer bis zum Aussichtspunkt Sarangkot. Nach einem gemütlichen Mittagessen setzen Sie unsere Wanderung durch die Chatridörfer und Reisfelder auf einem Panoramaweg bis zur Ortschaft Naudanda mit wunderbarer Aussicht auf das Annapurnamassiv fort. Abends haben Sie die Gelegenheit, in der Natur zu meditieren.

Sie übernachten im Himalayan Deurali Resort mit schönem Blick auf die Bergwelt. Im Himalayan Deurali Resort finden viele gehörlose Menschen eine Beschäftigung und arbeiten in allen Bereichen des Hauses. Neben der angenehmen Atmosphäre des Resorts und der schönen Bergsicht wurde dieses Hotel gewählt, um dieses soziale Projekt zu unterstützen, was uns sehr am Herzen liegt.

Übernachtung für die kommenden 3 Nächte im Deurali Resort in Naudanda.



6. Tag: Yoga und Meditation

Morgens genießen Sie den wunderschönen, intensiven Sonnenaufgang über dem Annapurnagipfel des Himalaya. Anschließend Yoga und Meditation mit Pushkal.

Nach dem Frühstück haben Sie die Möglichkeit, von Naudanda aus, ganz in Ruhe, die wunderschöne Natur zu genießen, das Leben in den nepalesischen Bergen kennen zu lernen und mit der Bevölkerung ins Gespräch zu kommen. Die Zeit zur freien Verfügung können Sie auch zur inneren Einkehr nutzen. Am Nachmittag gemeinsames Yoga in der Natur.



7. Tag: Spaziergang zum Australian Camp

Den neuen Tag beginnen wir mit einem Sonnengruß zum Sonnenaufgang. Sie praktizieren Yoga und Meditation in der Stille der Berge. Nach dem Frühstück Wanderung auf einem historischen Pilgerpfad, der bis nach Muktinath im ehemaligen Königreich Mustang führt, vorbei an Teehäusern und kleinen Restaurants, die bereits seit vielen Jahrzehnten Trekker aus der ganzen Welt zum Aufenthalt einladen.

Das Mittagessen genießen Sie im „Australian Camp“, einem schönen Aussichtspunkt auf das Annapurna-Massiv und den Machapuchare. Am Abend Rückkehr nach

Naudanda und letzte Übernachtung im schönen Himalayan Deurali Resort.



8. Tag: Das Trekking beginnt

Am Morgen, nach dem Frühstück Fahrt nach Birethanti (1100m), dem Ausgangspunkt des Trekkings zum Annapurna Base Camp. Am ersten Tag wandern Sie zuerst entlang eines Flussufers. Das letzte Stück geht es bergauf bis Ulleri (2070 m).

Übernachtung in Ulleri. Gehzeit: ca. 5-6 Stunden.

9. Tag: Trekking Ulleri - Ghorepani

Das Tagesziel ist Ghorepani (2800 m). Sie wandern leicht bergauf durch prächtige Rhododendrenwälder (insbesondere im Frühjahr, in den Monat März und April, steht der Wald in voller Blüte). Am Nachmittag genießen Sie die weite Aussicht auf das 8000 Meter hohen Berggipfel des Dhaulagiri und des Annapurna-Massivs.

Übernachtung in Ghorepani. Gehzeit ca. 4-5 Stunden



10. Tag: Trekking Ghorepani - Poon Hill - Tadapani

In aller Frühe Aufstieg zum Aussichtspunkt Poon Hill (3200 m) auf, um einen unvergesslichen Sonnenaufgang zu erleben. Die prachtvolle Aussicht reicht vom

Dhaulagiri bis zu den Bergen der Annapurna und zum Machapuchare. Nach dem Frühstück in Ghorepani wandern Sie auf einem wunderschönen Waldweg in einem steten auf und ab weiter zum kleinen Weiler Tadapani (2620m).

Übernachtung in Tadapani. Gehzeit ca. 5-6 Stunden.



11. Tag: Trekking Tadapani - Chhomrong

Nach einer kurzen Strecke führt der Weg nach Norden und Sie erreichen eine kleine Lichtung, bevor der Pfad steil durch Rhododendrenwälder bergab führt. Bald erreichen Sie Chiukle.

Der Weg führt danach weiter abwärts, an Terrassenfeldern vorbei zur großen Hängebrücke über den Kymrong Khola. Von der Brücke führt Sie der Weg zum Dorf Klisigo Chiukle, danach an Wasserfällen vorbei Chhomrong (2170m). Hier wohnt v.a. der Volksstamm der Gurung.

Übernachtung in Chomrong. Gehzeit ca. 6 Stunden

12. Tag: Trekking Chhomrong - Bamboo - Himalaya

Über Natursteintreppen geht es abwärts bis zum Fluss Chhomrong-Khola und danach wieder aufwärts zu dem kleinen Dorf Sinuwa durch die bewaldete Schlucht des Modi-Khola. Später erfolgt ein weiterer Aufstieg und Sie passieren die Lodges des kleinen Ortes Bamboo. Mittlerweile passieren Sie immer weniger Dörfer und verlassen langsam die Zivilisation. Weiter geht es durch malerischen Rhododendron Wald über Doban zum Zielort Himalaya (2935m).

Übernachtung in Himalaya. Gehzeit ca. 6 Stunden

13. Tag: Trekking Himalaya - Machapuchare Base Camp

Hinter Himalaya erreichen Sie die Baumgrenze und kommen zu einem überhängenden Felsen mit dem Namen Hinku Cave. Westlich erhebt sich die beeindruckende Kulisse des Hiunchuli und im Osten der markante und heilige Machapuchare (Fishtail Mountain, 6.993m).

Der Weg verläuft durch eine enge Schlucht und öffnet sich später zum Machapuchare Basecamp (3722m). Ein wunderschöner Blick auf den Machapuchare, das Massiv des Annapurna I (8091m) sowie die Annapurna Fang und Annapurna Süd ist der Lohn für die recht kurze, jedoch anstrengende Wanderung. Die heutige Etappe wurde bewusst etwas kürzer gehalten, um eine gute Akklimatisation zu gewährleisten.

Übernachtung im Machapuchare Base Camp. Gehzeit ca. 3-4 Stunden.

14. Tag: Trekking Machapuchare Base Camp - Annapurna Base Camp

Unterhalb des Annapurna-Gletschers führt der Weg hinauf in einen gewaltigen Bergkessel. Da dem Glauben nach die umliegenden Gipfel alle Sitze verschiedener Gottheiten sind, könnte man fast von einem göttlichen Amphitheater sprechen.

Nach ca. drei Stunden erreichen Sie das Annapurna Base Camp (4090m). Angekommen, können Sie dieses einzigartige Gebiet erkunden, oder Sie genießen den Ausblick von der Sonnenterrasse. Die Himalayagipfel scheinen zum Greifen nah: z. B. Annapurna (8091m), Roc Noir (7485m), Glacier Dom (7202m), Gangapurna (7554m), Machapuchare (6993m), Tent Peak (5663m) und Fluted Peak (6505m). Hier oben in dieser gigantischen Bergwildnis fühlt man sich wirklich wie in einer anderen Welt.

Übernachtung im Annapurna Base Camp. Gehzeit ca. 2 Stunden.



15. Tag: Auf dem Rückweg: Trekking nach Bamboo

Heute beginnt der Rückweg: Auf bekanntem Weg steigen Sie hinab, immer der traumhaft schönen Schlucht und dem Modi-Khola folgend über Deurali, Himalaya bis nach Bamboo (2350m) - ein langer und fordernder Tag. Besonders für die kommenden Tage sind Wanderstöcke sehr empfehlenswert.

Übernachtung in Bamboo. Gehzeit ca. 6-7 Stunden.

16. Tag: Trekking Bamboo - Jhinu Danda

Heute setzen Sie den Rückweg fort, wandern bis Chhomrong, danach geht es abwärts zum Dorf Jhinu Danda (1600m). In der Nähe des Dorfes befindet sich eine heiße Quelle, die die Gelegenheit bietet, den Körper nach den Anstrengungen zu verwöhnen.

Übernachtung in Jhinu Danda. Gehzeit ca. 5-6 Stunden.



17. Tag: Trekking Jhinu Danda - Ghandrung

Nach den beiden letzten, anstrengenden Tagesetappen erwartet Sie heute eine leichte Wanderung nach Ghandrung (1940m), einem Gurkha-Dorf mit schieferplatten-gedeckten Häusern. Von Ghandrung genießen

Sie noch einmal den schönen Ausblick auf den Macchhapuchhare und Annapurna Süd.

Übernachtung in Ghandrung. Gehzeit ca. 4 Stunden.

18. Tag: Trekking Ghandrung - Birethanti - Pokhara

Ein letzter, langer Tag: Sie wandern abwärts nach Birethanti am Fluss entlang. Mit jeder Stunde nimmt das Leben um Sie herum zu. Immer wieder treffen Sie Bauern bei der Feldarbeit und begegnen Händlern mit Ihren Eseln und Mulis, welche die Dörfer in der Umgebung beliefern.

Nun heißt es, schweren Herzens von Ihrer Begleitmannschaft, die Sie auf Ihrem Weg zum Annapurna Base Camp und zurück so treu unterstützt hat. Am Abend Rückfahrt mit dem Bus nach Pokhara. Die Berge scheinen weit weg zu sein, haben sich aber in Ihrer Erinnerung fest eingebrannt.

Übernachtung in Pokhara. Gehzeit ca. 8-9 Stunden.

19. Tag: Rückfahrt nach Kathmandu

Nach dem Frühstück fahren Sie mit dem Taxi / Bus zurück nach Kathmandu und können die schönen Reise-Erlebnisse Revue passieren lassen.

Übernachtung im Hotel Vajra in Kathmandu.

20.-21. Tag: Goodbye Nepal

Genießen Sie heute noch einmal Nepals Hauptstadt. Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Vielleicht möchten Sie eine Tour durch Thamel mit seinen kleinen Geschäften und Restaurants unternehmen, noch einmal zu Ihrem Lieblingsort fahren oder sich einfach in dem schönen Hotelgarten ausruhen.

Je nach Flug entweder am Abend Rückflug nach Deutschland oder alternativ letzte Übernachtung in Kathmandu und Rückflug nach Deutschland am kommenden Morgen. Ankunft in Deutschland am Morgen oder frühen Abend des 21. Reisetages.

Diese Reise kann auch gerne als Individualreise ab 2 Personen organisiert werden.

Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt • erforderliche Transfers in privaten Fahrzeugen mit Fahrer • 9 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu, Pokhara und Nagdada; während des Trekkings 10 Übernachtungen in einfachen Lodges • Frühstück in Kathmandu und Pokhara • Vollpension (F, M, A) von Tag 6-17 • Ausflüge • Yoga & Meditation während des Trekkings • deutsch sprechender Yogalehrer und Reiseleiter • Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges) bei allen Reisen ab 2020 • Eintrittsgelder • Reisekranken- und Rückholversicherung und Gepäckversicherung (bis EUR 1.000 Versicherungssumme) • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten

Zusätzliches Entgelt

Mittagessen und Abendessen ausserhalb des Trekkings und sowie generell Getränke (kalte Getränke und Alkohol) • Visumgebühren Nepal US\$ 50,00 (Gültigkeit 30 Tage, zu beantragen bei Einreise) • Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc. • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis: € 340
- Reiseversicherung (Rücktritt-, Abbruchversicherung, Preis auf Anfrage)
- Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
2NPG0903	08.10.22	28.10.22	€ 3.490
2NPG0904	15.11.22	05.12.22	€ 3.490
3NPG0901	18.02.23	10.03.23	€ 3.490

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 12

Reisedauer

21 Tage

Reiseleitung

Puskal Karki

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



Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Die Anreise erfolgt ab Frankfurt mit renommierten Lini-enfluggesellschaften in der Economy Class. Andere Ab-flughäfen, auch Wien oder Zürich, sowie Flüge in der Business Class sind gegen Aufpreis möglich. Bitte fra-gen Sie sie direkt bei Buchung an.

atmosfair

Wir kompensieren die CO₂-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.

Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funkti-oniert. Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit weni-gen Klicks die CO₂-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finan-zierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im länd-lichen Nepal“. Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen wer-den nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lun-genkrank und die Kinder können abends noch bei Gas-licht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Men-schen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.

So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit ver-antwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!



sonstiges / Wohnen / Genießen

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

Das Deurali Resort ist ein einfaches, aber charmantes Hotel auf 1.600 m gelegen, gute 10 km Luftlinie vom Machapuchare entfernt. Entsprechend spektakulär sind die Blicke, sowohl von der Terrasse als auch von den meisten Zimmern. Deurali ist ein idealer Ort, um sich langsam auf die Berge Nepals einzustimmen, Yoga zu praktizieren und sich bei einer wohltuenden Ayurveda-behandlung verwöhnen zu lassen.

Während des Trekkings schlafen und essen Sie in den dort vorhandenen Lodges. Hierdurch profitiert auch die Bevölkerung der bereisten Regionen direkt von Ihrem Aufenthalt. Die Lodges bieten unterschiedliche Ausstat-tung, in der Regel Zimmer mit Pritschen und relativ dünnen Matratzen. Je nach Ort finden Sie Zweibett oder Mehrbettzimmer. Die Lodges bieten in aller Regel für die Abende gewärmte Aufenthaltsräume, in denen Sie die Tage gemütlich ausklingen lassen können. Für die Übernachtungen benötigen Sie einen guten Schlafsack (Komforttemperatur -5 °C).

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

Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer für die Ho-telübernachtungen gebucht werden. Wenn Sie ein Dop-pelzimmer gebucht haben und kein geeigneter Zimmer-partner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzim-

mer-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen. Während des Treks kann ein Einzelzimmer nicht garantiert werden.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Sicherheitshinweise

Für die Einreise ist entweder ein Nachweis über die vollständige COVID-19-Impfung erforderlich oder ein negativer PCR-Test (für nicht vollständig oder ungeimpfte Reisende).

Als vollständig geimpft gelten alle Reisenden 14 Tage nach der letzten notwendigen Impfung gemäß den WHO-Richtlinien für vollständigen Impfschutz. Der Impfnachweis (in Englisch) ist mitzuführen. Personen unter 18 Jahren sind von der Nachweispflicht ausgenommen.

Der negative PCR-Test (Gene Xpert/True NAAT oder äquivalenter Test) darf beim Abflug nicht älter als 72 Stunden sein. Kinder unter fünf Jahren sind von der Testpflicht ausgenommen.

Alle Reisenden müssen vor Abflug ein Online-Formular ausfüllen (https://ccmc.gov.np/arms/per-son_add_en.php) und den damit generierten Barcode bei Check-in als Ausdruck oder Screenshot vorweisen. Der „Visa-on-Arrival“-Service steht ausschließlich vollständig Geimpften zur Verfügung. Unter bestimmten Umständen (ohne weitere Information) kann für Ungeimpfte eine zehntägige Hotel-Quarantäne-Pflicht bestehen.

Einreisebestimmungen allgemein

Für die Einreise benötigt man einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass und ein Visum, welches

bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen (Stand Dezember 2019):
Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. Visumgebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die am Flughafen zum Dollar-Tageskurs umgerechnet werden. Reisende sollten direkt nach Erteilung prüfen, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst. Ansonsten führt dies zu Problemen bei der Ausreise, u. a. zu empfindlichen Strafgebühren, ohne deren Bezahlung keine Ausreise gewährt wird.

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

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

Sicherheitshinweise

Die innenpolitische Lage hat sich nach den erfolgreichen Wahlen im November 2013 stabilisiert. Geld, Flugticket und Pass sollten Sie am besten immer am Körper tragen. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte vermeiden Sie es Gepäckstücke oder Wertgegenstände im Hotel offen und unbewacht liegen zu lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html



Gesundheit und Impfungen

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

Aktuelle Informationen finden Sie unter:

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

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur 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. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen oder unter psychischen oder physischen Krankheiten leiden, so sollten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt konsultieren. Während der kompletten Reise sollten Sie in der Lage sein, Ihre Medikamente einzunehmen. In Absprache mit dem Hausarzt

sollte sich jeder Reisende eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.

Medikamente sind in den Apotheken in Kathmandu reichlich verfügbar. Häufig sind es Lizenzprodukte, welche günstig in Indien oder Nepal produziert werden.

WICHTIGE HINWEISE FÜR TREKKING REISEN IN DEN HIMALAYA:

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Das Klima in Nepal ist gut verträglich, aber lange Reisen in Hohen Lagen des Himalaya (ab ca. 3.000m) sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung für solche Reisen ist eine gute körperliche Verfassung. In der großen Höhe gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, Staubwolken, trockene Luft, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

Höhenkrankheit:

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

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

Wichtige Regeln:

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

Wichtige Medikamente:

Auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel),

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



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck:

Koffer oder gute Tasche, weiterhin einen kleineren Rucksack, den Sie auch als Tagesgepäck während des Trekkings nutzen (ca. 25 bis 30 l). Gepäckstücke sollten strapazierfähig und abschließbar sein. Während des Trekkings wird Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg, den Rest können Sie im Hotel in Pokhara zurücklassen) von Trägern getragen. Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends kommen Sie dann wieder an Ihr großes Gepäck.

Kleidung und Schuhe:

Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend.

Von November bis Februar braucht man abends warme Kleidung und eine warme Jacke! Regenschutz. Hut, Lange Hosen, langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle für

Klosterbesuche und für die Wanderschuhe), bequeme Yogakleidung, Trainings- oder Schlafanzug, 2 Handtücher. In Kathmandu können Kleider gewaschen werden. Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider). Für das Trekking: Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, evtl. leichte Daunensack, warmer Pullover, Fleece, Halstuch, Stirnband, Kappe oder Hut (Sonnenschutz).

Zweckmäßig für Kathmandu sind bequeme Laufschuhe, da nicht alle Straßen asphaltiert sind und gute, eingelaufene und bequeme Trekkingstiefel für das Trekking.

Diverses:

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 2 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschießbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, warmer Schlafsack bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett (neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu günstig ausgeliehen werden), Teleskopwanderstöcke; ggf. quadratische Sitzunterlage, Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten).



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung ist die nepalesische Rupie (Rs). Sie ist gegliedert in Paise. Den tagesaktuellen Kurs können

Sie unter www.oanda.com ermitteln. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig vorher in USD zu wechseln. Lassen Sie sich kleine Scheine geben, da diese oft gebraucht werden. In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC / Maestro-Karte oder Kreditkarte erhalten kann. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Post

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

Telekommunikation

Die Ländervorwahl von Nepal ist 00977. Von Kathmandu aus können Sie gut und über Internet sehr günstig internationale Telefongespräche führen. In entlegenen Gebieten ist es oft schwierig und teuer Telefonverbindungen ins Ausland herzustellen. Die Vorwahl von Nepal nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.



Zollbestimmungen

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht 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 ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Bitte beachten Sie, dass es in Nepal täglich zu Stromausfällen kommt. Daher empfehlen wir generell die Mitnahme einer Taschenlampe. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Fotografieren:

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



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Die Versicherung können Sie direkt bei Buchung Ihrer Reise bei Neue Wege abschließen. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Abreise erfolgen muss und nicht bereits eingetretene Schadensfälle abdeckt, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

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



Nebenkosten / Trinkgelder

Die Nebenkosten sind in Nepal gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien niedrig und die Leute freuen sich über einen zusätzlichen Verdienst. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 10 %. Persönliche Reiseleiter und Fahrer, die wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste. Rechnen Sie hier je nach Zufriedenheit mit ca. 5 Euro/ Tag. Für die Träger auf Ihrer Trekkingtour sind ca. 2-3 Euro / Tag angemessen.

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

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



Umwelt

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

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

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

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

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst

NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

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

Zeitverschiebung und Klima

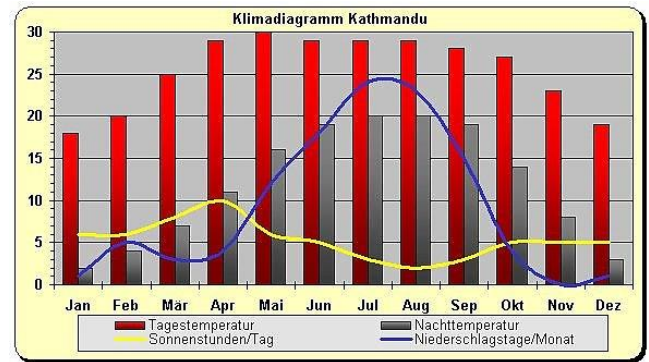
Zur mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt die Zeitverschiebung für Nepal plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es in Nepal nicht. Das Wetter ist geprägt vom Monsun, der vom Golf von Bengalen her kommend, die Hauptniederschläge bringt. Nach dem Hauptmonsun sind auch die Jahreszeiten benannt. So spricht man in den Monaten März bis Mai vom Vormonsun, von Anfang Juni, wenn die Hauptniederschläge des Jahres einsetzen, bis Mitte September, vom Monsun und anschließend vom Nachmonsun. Der Vormonsun wird gekennzeichnet von warmen bis heißen Tagen mit wenig Niederschlag. Am Nachmittag setzt oft Quellbewölkung ein und einzelne Gewitter sorgen in den frühen Abendstunden für erfrischende Abkühlung. Die Temperaturen sind selbst in der Höhe noch angenehm und vor Anfang Juni ist auch mit stabilem Wetter zu rechnen. Die Sichtverhältnisse sind nicht ganz so klar wie im Nachmonsun, jedoch findet man im Vormonsun die gesamten Rhododendron- und Magnolienwälder in voller Blüte. Während des Sommermonsuns (Juni bis September) herrscht ein feuchtes Klima und es können heftige Regenschauer und Gewitter auftreten.

Der Nachmonsun bringt Tage von unglaublicher Klarheit, die die Größe der Berge noch beeindruckender wirken lassen. In den Bergen ist jetzt die beste Zeit zum Trekking. Allerdings muss man sich auf etwas niedrigere Temperaturen einstellen. Oberhalb von 4.000 m fallen die Temperaturen nachts auch mal unter -10 Grad. Niederschläge zu dieser Zeit sind zwar selten, jedoch nicht ganz ausgeschlossen.

Dies ist die klassische Einteilung des Klimas in Nepal. Jedoch ergeben sich aufgrund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Abweichungen, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann. Generell kann man sagen, dass Bergsicht in den Monaten von Oktober / November bis Februar / März möglich ist. Aber der Klimawandel und die Luftverschmutzung können die klare Sicht beeinträchtigen.

Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.iten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm



Sprache und Verständigung

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



Religion und Kultur

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

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

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

Für Hindus werden die Buddhas und die erleuchteten Meditationsgottheiten des Vajrayana einfach in die eigene große Götterwelt integriert und religiöse Nepalesen glauben alle auch an Buddha. Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddhas (Weltentsagungslehre des Theravada- oder Hinayana-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in Tibet, der Mongolei und Bhutan lebendig ist.

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



Essen und Trinken

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an Speisen und Getränken. Viele Restaurants haben sich in den letzten Jahren auf den Geschmack der Besucher eingestellt und bieten daher westliche Küche an. Die Qualität und Sauberkeit ist in den gängigen Restaurants sehr gut.

Traditionelle nepalesische Küche ist leicht zu erhalten, da in den einfachen nepalesischen Restaurants fast ausschließlich das schon legendäre Standardgericht Dal Bhat angeboten wird: Reis, Linsen und Gemüse. Dieses Gericht wird in Nepal zu jeder Tageszeit serviert. Es kann bei Bedarf und Wohlstand auch mit Zugaben wie etwa Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Eiern und scharfen Soßen ergänzt werden. Eine weitere Spezialität der Küche in Nepal sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung). In den Restaurants werden westliche Getränke, wie Softdrinks oder Bier angeboten. Tee, in Form von grünem Tee, Buttermilchtee oder Milchtee (Chai) ist jedoch das Nationalgetränk.



Einkaufen und Souvenirs

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirliebhaber. Überall im Land werden Ihnen Souvenirs angeboten und Handeln ist wichtig. Gut einkaufen können Sie in Kathmandu im Bereich der New Road-Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei der Stupa von Bodnath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten Tibetermarkt. In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche, Silberwaren, Silberschmuck, Kleidung aus Baumwolle, Wollpullover, Reispapierdrucke, Bronzestatuen, Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen), Seidenstoffe, Khukurimeser, Masken aus Pappmaché, Decken aus Yakwolle, Kupferarbeiten, Dharmagegenstände, Buddhastatuen, Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekkingläden haben aber auch an Samstagen auf.



Besondere Verhaltensweisen

Bitte bedenken Sie, dass in Nepal viele Sitten, Vorstellungen und Gebräuche anders sind als in Mitteleuropa. Diese Fremdartigkeit ist eine der Eigenschaften, die die Besucher faszinieren und begeistern. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgeber. Heilige Kühe besitzen einen religiösen Status, so dass sie tun und lassen können was sie wollen. Bitte niemals eine Kuh schlagen, denn es stehen Strafen auf diese Tat. Das Betreten von Tempelanlagen ist oft nur ohne Schuhe gestattet. Wenige Tempel sind für Nicht-Hindus gänzlich gesperrt.

Es ist verpönt Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit auszutauschen, dazu gehört schon ein Kuss auf offener Straße. Trotz der Hitze sollten Sie den Körper immer bedecken. Frauen sollten lange Hosen oder Röcke tragen. Männern ist es nicht gestattet, mit freiem Oberkörper umher zu laufen!

Eine Begrüßung auf nepalesisch vollzieht man nicht per Handschlag, sondern legt beide Handflächen gegeneinander und hält sie so vor das Gesicht und begrüßt dann den Gegenüber mit "Namasté" oder "Namaskar".

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält. In Asien gibt man bei der Begrüßung von Meistern nicht die Hand, sondern verbeugt sich.

Sie werden oft an Tschörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut,

um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Tschörten, wie auch Mani Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht und Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung. Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden. Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.



Reiseliteratur

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

Verschiedene Reiseführer:

James McConnachie, Shafik Meghji, David Reed:
Stefan Loose Reiseführer Nepal.
Dumont Reiseverlag (2013).
ISBN-10: 3770167201

Iris Kobek, Ram Pr. Thapa:
MARCO POLO Reiseführer Nepal.
MairDuMont (2013).
ISBN-10: 3829725523

Krack, Rainer:
Nepal: Kathmandu Valley: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831723532

Grünewälder, Otto:
In Nepal ist alles anders.
ESTe (2013).
ISBN-10: 3000406379

Christian Kracht, Eckhart Nickel:
Gebrauchsanweisung für Kathmandu und Nepal.
Piper Taschenbuch (2012).
ISBN-10: 3492276156

Mayhew, Bradley:
Nepal (Country Regional Guides).
Lonely Planet (2012).
ISBN-10: 1741797233

Allgemein

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

Schmitt, Edwin:
Nepal.

Bergverlag Rother (2011).
ISBN-10: 3763370315

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

Nagyivan, Pal:
Am Pipelbaum werden wir uns wiedersehen.
Verlag Neue Literatur (2005).
ISBN-10: 3938157194

Grossmann, Ralf:
Erlebnis Nepal - Zu Fuss durch die Stille.
Wishbohn Verlag (2005).
ISBN-10: 3980964760

Grennan, Conor:
Little Princes: Meine Suche nach den verlorenen Kindern von Nepal.
Eichborn Verlag (2011).
ISBN-10: 3821865326

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

Weitere Literatur

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

[illegible]

Ihre persönliche Beratung



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



Nadine Zangerle
Beratung & Verkauf Asien
n.zangerle@neuewege.com
+49 2226 1588-204



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

