



Detailprogramm

Bhutan

Rundreise Bhutan und Nepal:
Die Perlen des Himalaya

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	9
Zusätzliches Entgelt.....	9
Wahlleistungen.....	10
Termine und Preise.....	10
Teilnehmerzahl.....	10
Reisedauer.....	10
Reiseleitung.....	10
Praktische Hinweise.....	11
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	11
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	11
Gesundheit und Impfungen.....	13
Mitnahmeempfehlungen.....	14
Währung / Post / Telekommunikation.....	15
Zollbestimmungen.....	15
Wissenswertes.....	15
Versicherung.....	16
Nebenkosten / Trinkgelder.....	16
Umwelt.....	16
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	17
Zeitverschiebung und Klima.....	17
Sprache und Verständigung.....	17
Religion und Kultur.....	18
Essen und Trinken.....	18
Einkaufen und Souvenirs.....	18
Besondere Verhaltensweisen.....	19
Reiseliteratur.....	20
Ihre Reisenotizen.....	22

Reisedetails

Bhutan

Rundreise Bhutan und Nepal: Die Perlen des Himalaya

Reiseverlauf

- Die kulturellen Höhepunkte Nepals und Bhutans in einer Reise
- Festivals in Bhutan hautnah erleben
- Wanderung zum Tiger's Nest – ein Kloster wie ein Adlerhorst



Wie stellen Sie sich den Himalaya vor – weiße Schneegipfel, im Wind flatternde bunte Gebetsfahnen, Bergklöster in atemberaubender Lage? Und vielleicht noch freundliche Menschen, die immer ein Lächeln auf den Lippen haben? Nun, dann sind Sie hier genau richtig. Herzlich Willkommen in Nepal und Bhutan.

Beide Länder überzeugen durch eine einzigartige Landschaft, unterscheiden sich dafür kulturell. In Bhutan blüht der Buddhismus in Reinkultur, wovon einige der schönsten Klöster des Himalaya und die vielen bunten Klosterfestivals zeugen.

Nepal dagegen ist ein Schmelztiegel der Kulturen, hier vermischt sich Buddhismus und Hinduismus zur einmaligen Newari Kultur. Auf dieser Reise lernen Sie die besonderen Höhepunkte beider Länder kennen.

Kathmandu begrüßt Sie mit dem großen Stupa von Swayambunath und dem Hindu Pilgerort Pashupatinath; in Bhaktapur und Bandipur erleben Sie typische Newari Städte vor dem Hintergrund der Himalaya Kette.

Auf dem kurzen Flug nach Bhutan passieren Sie 4 der 5 höchsten Berge der Welt. Angekommen, führt die Reise in Bhutans Hauptstadt Thimphu und in das Tal der seltenen Schwarzhalskraniche. Kleine Dörfer und eine mächtige Klosterburg harren im Tal von Punakha ihrer Entdeckung. Krönender Abschluß ist eine Wanderung zum schönsten Kloster des Himalaya, dem Tiger's Nest.

Die Reistermine im September, Oktober und November beinhalten den Besuch eines der **farbenfrohen Festivals**, für die Bhutan so berühmt ist. In Verbindung mit relativ kurzen Fahrtstrecken und recht geringen Übernachtungshöhen ist diese Reise ein **idealer Einstieg** in den Himalaya.

Das Programm ist problemlos auch als **Individualreise zu jedem gewünschten Termin** buchbar.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1.-2. Tag: Anreise nach Nepal

Am Abend des 1. Tages geht Ihr Flug ab Frankfurt nach Kathmandu.

Ankunft in Kathmandu am Nachmittag des 2. Tages. Nach der Begrüßung durch Ihren deutsch sprechenden Guide erfolgt die Fahrt durch das lebendige Kathmandu zum Hotel Vajra, unterhalb des weltbekannten Swayambunath Stupa gelegen.

Steile Stufen führen hinauf nach Swayambunath, dem ältesten buddhistischen Schrein des Tales. Der Stupa liegt auf einem Berg mit grandiosem Ausblick auf die Dächer Kathmandus und hinüber zu den schneebedeckten Gipfeln des Himalaya.

Übernachtung in Kathmandu.

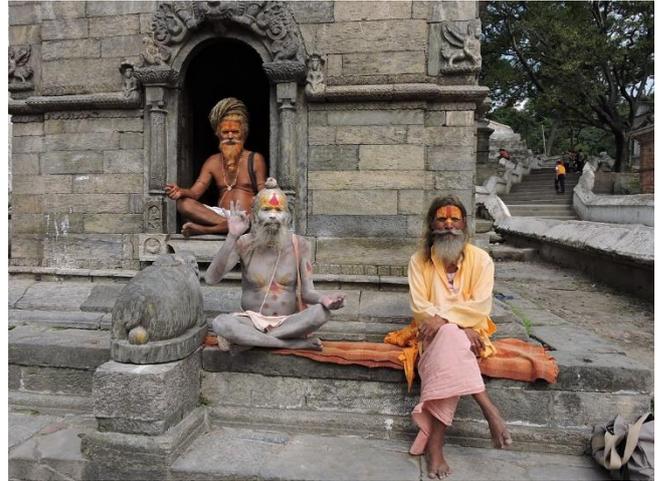


3. Tag: wo Buddha und Shiva zu Hause sind

Boudhanath und Pashupatinath wie zwei ungleiche Geschwister. Boudhanath ist das tibetische Viertel der Stadt, dominiert von dem großen Boudhanath Stupa. Viele Sagen ranken sich um den heiligen und kraftvollen Ort, der für Buddhisten ein Ort höchster Verehrung ist. Den ganzen Tag umrunden Pilger den großen Stupa, murmeln ihre Mantras und drehen die zahllosen kleinen und großen Gebetsmühlen. Bei der Umrundung des Stupa passieren Sie allerlei kleine Geschäfte, die all das anbieten, was das Herz des buddhistischen Pilgers und des westlichen Besuchers begehrt.

Pashupatinath hingegen ist der Ort des Hindu gottes Shiva. Oft wird Pashupatinath als Varanasi des Himalaya bezeichnet und zieht viele Hindu Pilger, v.a. die bunt gekleideten Sadus, an. Am heiligen Bagmati Fluß gelegen, sind die Ghats am Flußufer als Verbrennungsstätten in ganz Nepal berühmt. Hindu Yogis leben und meditieren am Fluß wie vor Jahrhunderten, und so ist Pashupatinath wegen seiner intensiven Eindrücke und Gegensätzlichkeit auch ein Ort, der zum Kontemplieren über die Vergänglichkeit des Daseins einlädt.

Übernachtung in Kathmandu



4. Tag: Fahrt nach Bandipur

Nach dem Frühstück wartet Ihr Fahrer schon auf Sie – eine Fahrt nach Bandipur auf Nepals Überlandstraßen ist Ihr nächstes Erlebnis (135km – 3.5 Stunden Fahrt).

Bandipur ist eine bildschöne Stadt, auf einem Berggrücken auf halber Strecke zwischen Kathmandu und Pokhara gelegen. Die alte Handelsstadt war lange Zeit von der modernen Entwicklung wie abgeschnitten, im mittelalterlichen Kern mit seinen vielen alten Hausfassaden und Tempeln fühlt man sich zeitversetzt. Obwohl vom Charakter her eine Newari Stadt, treffen hier viele ethnische Gruppen auf engem Raum zusammen. Fragen Sie Ihren Guide nach den Magar, den Gurung, den Bahun und all den anderen Stämmen.

Bandipur ist bekannt für seine majestätischen Ausblicke auf das Himalaya-Gebirge -der gesamte Annapurna Bereich mit Dhaulagiri, Manaslu und Lang Tang sind zu sehen.

Ihr kleines „Heritage Hotel“ liegt mitten in der Altstadt. Von hier aus unternehmen Sie einen Abendspaziergang durch die Gassen und über steinige Pfade. Vielleicht erhalten Sie ja auch eine Einladung in eines der Privathäuser.

Übernachtung die beiden kommenden Nächte in Bandipur.

5. Tag: Wanderung durch Nepali Dörfer nach Ramkot

Ganztages Wanderung in das nahegelegene Ramkot (Wer die Wanderung nach Ramkot nicht unternehmen möchte, kann den Tag in Bandipur verbringen und die schöne Atmosphäre des Ortes genießen)

Ramkot ist ein altes Magar Dorf, noch fast unberührt von moderner Entwicklung. Während der leichten Wanderung (ca. 2 – 3 Stunden) bieten sich immer Blicke auf die Reis- und Weizenfelder tief unter Ihnen.

Die Häuser Ramkots haben eine ganz typische „Magar“ Bauweise: aus Heu, Lehm und Backstein mit dominant runder Struktur, ganz anders als in Bandipur.

In der Nähe des Ortes wird für Sie ein leckeres Picknick vorbereitet. Sie sitzen bequem unter einem Bodhi Baum und genießen traditionell zubereitete, nepalesische Snacks.

Zurück in Bandipur, sammeln Sie sich an einem Aussichtspunkt über der Stadt für den Sonnenuntergang über den schneebedeckten Bergen. Oder Sie genießen den prächtigen Ausblick von der Terrasse Ihres Hotels.



6. Tag: Patan

Am Morgen fahren Sie zurück Richtung Kathmandu und besuchen Patan, eine der drei Königsstädte des Kathmandu Tales. Patan gilt auch als die Stadt mit den 1000 goldenen Dächern und ist ebenfalls wie der Durbar Square von Kathmandu und Bhaktapur UNESCO Weltkulturerbe.

Übernachtung im Hotel Vajra in Kathmandu.



7. Tag: Thimphu - die Hauptstadt Bhutans

Sie fliegen heute von Kathmandu nach Paro und werden auf traditionelle bhutanische Art willkommen geheißen. Der Flug entlang der Himalaya Kette ist ein Ereignis, vor allem bei klarer Sicht. Versuchen Sie, einen Sitz auf der linken Seite des Flugzeugs zu reservieren und machen Sie sich bereit für einen Panoramaflyg der extra Klasse. Auf dem Weg nach Bhutan passieren Sie 5 Berge über 8.000 m - den Cho Oyu, Mt. Everest, Lhotse, Makalu und letztendlich das enorme Bergmassiv des Kanchenjunga.

Durch tiefe Schluchten und grüne Täler auf der besten Straße Bhutans geht die Fahrt nach Thimphu, der Hauptstadt Bhutans auf 2.400 m

Nach dem Tag in Nepals überbordender Hauptstadt ist der entspannte Lebensrhythmus in Bhutan unmittelbar spürbar.

Ihr vielleicht erstes Ausflugsziel in Thimphu ist der Dordenma Buddha auf einer Anhöhe am südlichen Eingang des Thimphu Tales. Die 52 m hohe, goldene Statue strahlt in der Sonne und ist umringt von einer Vielzahl goldener Dakini Statuen. Im Innern des Buddha (augenblicklich ist nur der 1. Stock begehbar) befinden sich Tausende kleinerer Buddha Statuen. Die Blicke von der Plattform aus schweifen über Thimphu weit in Richtung der hohen Berge und gewähren einen guten Überblick über das ganze Tal.

Ein weiterer, ganz besonderer und atmosphärischer Ort ist der weiße National Memorial Chorten. In dem kleinen Park am Stupa verbringen viele ältere Bewohner Bhutans den Tag im Gebet, und v.a. in den Morgen- und Abendstunden vor und nach der Arbeit kommen auch viele jüngere Menschen und umrunden gemeinsam den Stupa.

Je nach der verfügbaren Zeit beschließen Sie Ihr Thimphu Programm mit dem Besuch des Thimphu Farmers Market (oder beginnen den kommenden Tag mit dem Besuch des Marktes). Der Farmers Market ist eine Explosion von Farben, Gerüchen und Geräuschen. Hier präsentieren die Bauern stolz alles, was der bhutanische Geschmack liebt: Chillis in verschiedenen Farben, den besonderen roten Reis Bhutans, Honig, verschiedenste Früchte und Gemüsesorten, und alles in Bio Qualität. Der Farmers Market bietet außerdem ideale und ergiebige Motive für Hobbyfotografen.

Übernachtung in Thimphu.
Fahrzeit: ca. 1.5 Stunden



8.-9. Tag: Phobjikha - das Tal der Schwarzhalskraniche
Falls Ihre Zeit am Vortag nicht für den Besuch des Farmers Market ausgereicht hat, steht dieser als Erstes auf Ihrem Tagesprogramm.

Nach der Begegnung mit den Farmern Bhutans lernen Sie im Zorig Chuzum Institut als nächstes die angehenden Künstler des Landes kennen. In dieser Schule für die traditionellen Künste Bhutans werden Schüler über Jahre hinweg in Handwerkskünsten wie Schnitzen, Thankha Malen, Weben, Töpfern oder Modellieren unterwiesen. Für viele unserer Gäste ist ein Besuch im Institut tief beeindruckend. Es lohnt sich, in der gesamten Anlage auf die an den Wänden angebrachten Sinnprüche zu achten, die viel buddhistische Weisheit zum Ausdruck bringen. Zudem ist Zorig Chuzum ein idealer Ort, um traditionell gefertigte und authentische Kunstgegenstände recht preisgünstig zu erwerben.

Nach dem Bauernmarkt und der Kunstschule betreten Sie anschließend durch mächtige Tore den Trashi Chhoe Dzong, die imposante Klosterburg Thimphus. Die meisten Dzongs Bhutans sind gleichzeitig Kloster und

Sitz der öffentlichen Verwaltung. Im Fall des Trashi Chhoe Dzong befindet sich hier der Sitz der Regierung und der obersten Mönchsverwaltung.

Von Thimphu aus starten Sie Ihre Überlandfahrt auf dem Bhutan Highway in das malerische Phobjikha-Tal auf 2.900 m Höhe. Zuerst schlängelt sich die gut ausgebaute Straße hoch zum 3.000 m hohen Dochu La Pass mit seinen 108 Chörten und Panoramablick in Richtung den höchsten Bergen Bhutans an der tibetischen Grenze. Anschließend geht die Fahrt in das subtropische Tal von Punakha (1.300 m) und weiter durch dichte Wälder in die wilden Black Mountains. Hier gibt es Goldlanguren und weitere Affenarten, auch Bären und der seltene Tiger sind hier zu Hause.

Übernachtung für die kommenden beiden Tage im Tal von Phobjikha.
Fahrzeit: ca. 5 Stunden

Das Tal von Phobjikha ist eine sehr ursprüngliche Region Bhutans und Winterrastplatz der seltenen Schwarzhalskraniche, die vom tibetischen Hochland hier hinziehen, um vor dem harten Winter zu fliehen. Zum Schutz der Kraniche gibt es im Tal keine elektrische Stromversorgung. Geplant ist der Besuch des Schwarzhalskranich-Informationszentrums und des Nyingmapa-Klosters Gangtey, bekannt für seine Wandmalereien und filigranen Holzschnitzarbeiten. Im Tal verteilt sind mehrere kleine Dörfer. Auf einer einfachen Wanderung zwischen den Dörfern besteht immer wieder die Möglichkeit, bei den Bauern des Tales vorbeizuschauen und einen Einblick in das rauhe Leben der Dorfbevölkerung zu bekommen. Geplant ist ein Mittagessen in einem der Bauernhäuser.

Während des Novembertermins erleben Sie am 11.11. das bunte Black Neck Crane Festival mit vielen Tänzen und einer ausgelassenen Festivalstimmung. können Sie hoffentlich auch schon die Kraniche nach ihrer Ankunft aus Tibet im Tal antreffen.



10. Tag: Punakha Dzong - Bhutans schönste Klosterburg

Morgens Fahrt zurück in das Tal von Punakha. Zurück im Tal erreichen Sie die trutzig über dem Puna-Tsang-Fluss aufragenden Ruinen des Wangdue Phodrang Dzong. Der Dzong ist leider im Sommer 2012 bis auf die Grundmauern abgebrannt. Der König hat jedoch versprochen, seine ganze Energie für den Wiederaufbau des Dzongs zu verwenden. Mit etwas Glück können Sie teilhaben, wie die Handwerker den Dzong ganz auf traditionelle Weise wieder aufbauen.

Bei dem Reiseterrin im September erreichen Sie Wangdue Phodrang am ersten Tag des lokalen Klosterfestivals.

Das Wangdue Phodrang Festival ist eines der wichtigsten Feste im Königreich. Die Bewohner kommen zum Festival in ihren schönsten Gewändern zusammen, um in ausgelassener Stimmung zu feiern und den heiligen Tänzen und Aufführungen der Mönche beizuwohnen.

Anschließend Weiterfahrt nach Punakha. Der Nachmittag ist ausgefüllt mit der Besichtigung des Punakha Dzongs aus dem 17. Jahrhundert. Für viele Bhutanbegeisterte ist der Punakha Dzong die schönste Klosterburg des Landes, wegen seiner Lage, der harmonischen Architektur und seiner besonders friedvollen Atmosphäre. Der Dzong liegt auf einer kleinen Flußinsel am Zusammenfluss des Mo Chhu (Mutterfluß) und Pho Chhu (Vaterfluß). Über sehr steile, uralte Holztreppe geht es in den ersten Innenhof in dessen Mitte ein alter Bodhi Baum steht und die Blicke auf sich zieht.

Weitere Innenhöfe und eine Anzahl kleinerer und größerer Andachtshallen durchziehen den ganzen Bau. Wichtigster Raum ist der Schrein mit den heiligen Reliquien von Bhutans Gründer, Lama Shabdrung Ngawang Namgyel.

Unweit des Dzongs überspannt Bhutans längste Hängebrücke den Pho Chhu Fluß. Nehmen Sie Ihren Mut zusammen und überqueren Sie die Brücke. Die Begehung ist sehr sicher und für Sie vielleicht genauso abenteuerlich wie für viele unserer Gäste.

Übernachtung für die kommenden beiden Nächte in Punakha.
Fahrzeit ca. 3 Stunden.



11. Tag: Das Tal von Punakha

Das Tal von Punakha hat seine ganz eigene Stimmung. Durch seine Lage auf ca. 1.300 m Höhe ist es viel wärmer als die umliegenden Täler, mit subtropischer Vegetation. Hier wachsen die verschiedensten Früchte und das ganze Tal ist durchzogen von saftig-grünen Reisfeldern.

Nach einer kurzen Fahrt erreichen Sie den Ausgangspunkt für die kurze Wanderung zum Khamsum Julley Namgyel Chörten. Der Chörten wurde 1999 eingeweiht und soll das Tal vor bösen Kräften beschützen. Sie nehmen die Hängebrücke über den Mo Chhu Fluß, wandern vorbei an Reisfeldern und Bauernhäusern und erreichen den Chörten nach gut 30 Minuten. Die Wanderung lohnt sich aus mehreren Gründen. Der Chörten selbst besticht durch seinen reichen Malereien und Statuen im Innern. Außerdem erreichen Sie über mehrere Stockwerke die Aussichtsplattform auf der Spitze des Chörtens, und die Blicke von hier oben sind wahrlich "nicht von dieser Welt".

Südlich von Punakha führt eine ebenfalls leichte Wanderung durch kleine Dörfer zum inmitten von Reisfeldern gelegenen Chimi Lhakhang. Der Tempel ist zwar nicht so spektakulär gelegen wie der Namgyel Chörten, aber dafür sehr außergewöhnlich. Er ist dem „heiligen Verrückten“, Drukpa Kunley, gewidmet. Auf Drukpa

Kunley geht die Phallus Tradition Bhutans zurück, und das kleine Dorf unweit des Tempels ist bekannt für seine vielen bemalten Phalli auf den Hauswänden der Bauernhäuser. Der Tempel selbst ist Pilgerort für Paare mit Kinderwunsch, und vielleicht erhalten Sie vom Lama des Klosters ja auch den Segen mit dem großen hölzernen Holz Phallus.

Auf dem Rückweg nach Punakha nehmen Sie die steile Straße zum noch recht neuen Sangchen Dorji Lhendrup Nonnenkloster mit seinem im Nepali Stil gebauten weißen Stupa. Nachdem Sie vom Namgyel Chorten Blicke auf das obere Punakha Tal hatten, schweift Ihr Blick hier über die tiefen Täler Richtung Süden und zurück zum Dochu La Pass hin - ein ganz besonderer und wenig besuchter Ort.



12. Tag: Paro

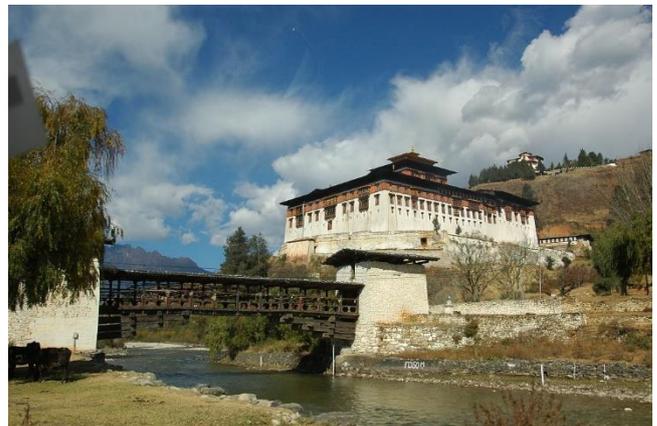
Ein früher Aufbruch von Punakha lohnt sich, um zeitig am Dochu La Pass zu sein. In den Morgenstunden und bei klarer Sicht ist die Aussicht vom Pass auf die schneebedeckten Himalayaberge einfach grandios. Weit schweift der Blick über die Täler und Bergketten bis zu den Eisriesen an der tibetischen Grenze. Besonders prominent sind der Masang Gang direkt vor Ihnen und im Osten das Massiv des Gangkhar Puensum (der höchste Berg Bhutans und gleichzeitig der höchste unbestiegene Berg der Erde). Frühstück erfolgt im Panoramarestaurant am Pass, anschließend Weiterfahrt nach Paro.

Kurz vor Paro liegt die bedeutende Pilgerstätte von Drakarpo. An eine steile Klippe schmiegt sich der alte Tempel mit seinen Mönchszellen. Um die Klippe selbst führt ein sehr lohnenswerter Pilgerpfad (Gehzeit ca. 20 Minuten). Sie passieren auf der Kora zahlreiche Höhlen und mystische Plätze und treffen viele Bhutaner, die die Strapazen auf sich nehmen und den Tempel über Tage verteilt insgesamt 108x umrunden.

Nach einem Lunch in Paro erreichen Sie über die alte Holzbrücke die große Klosterburg von Paro. Der Paro Dzong präsentiert einige schöne Mandalas und Schnitzereien und ist mit seinen massiven Mauern das eindrucksvollste Gebäude des ganzen Tages.

Je nachdem, wie die Zeit fortgeschritten ist, können Sie sich entweder im schönen Garten Ihres Hotels erholen, oder aber Sie nehmen den Pfad hinter dem Paro Dzong zum schön gelegenen und sehr alten Tempel von Zuri Dzong mit seiner herrlich friedvollen Atmosphäre. Von hier oben bieten sich tolle Blicke auf das Tal von Paro, und mit etwas Glück sehen Sie unter Ihnen die Flugzeuge im Landeanflug auf den Flughafen von Paro.

Übernachtung die kommenden beiden Nächte in Paro. Fahrtzeit ca. 4-5 Stunden, Wanderung (optional) 1-1.5 Stunden



13. Tag: Aufstieg zum Tiger's Nest

Heute wartet ein letzter Höhepunkt in Bhutan auf Sie - das weltbekannte Taktsang Kloster, das „Tiger's Nest“. Hier kam im 8. Jh. Padmasambhava als Guru Dorje Drolö fliegend an. Taktsang gilt als heiligster Ort Bhutans und wurde von zahllosen bedeutenden Lamas des Himalaya besucht. Die religiöse Bedeutung ergibt sich aus der Meditationshöhle Guru Rinpoches. Die Höhle selbst ist nicht zugänglich, doch der Ort hat eine ganz besondere spirituelle Kraft. Und die Blicke vom Klosterhof auf das Tal von Paro und bis hinüber zu den Bergen Tibets sind nicht beschreibbar. Für Besucher, die sich auf Grund gesundheitlicher Probleme den ca. zweistündigen Aufstieg nicht zutrauen, stehen am Fuß des Berges Reitponies bereit (optional).

Ein Aufstieg von ca. einer Stunde, der auf einer Höhe von 2500 m beginnt, führt Sie durch Wälder hinauf bis auf 2800 m zu einem Aussichtspunkt, von dem aus man das hoch im Felsen gelegene Kloster sehr gut sehen

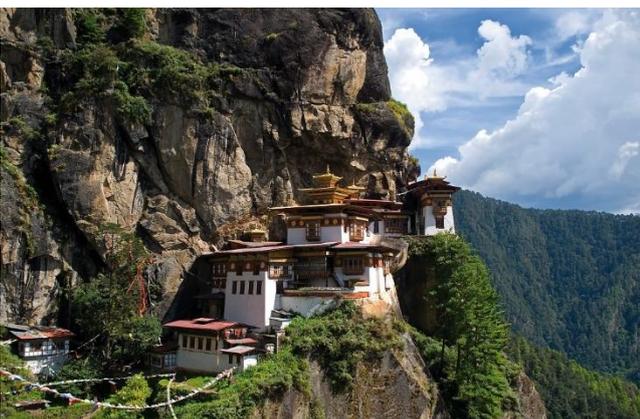
kann. Das Kloster selbst erreichen Sie durch einen weiteren Aufstieg von ebenfalls einer Stunde. Der Eindruck des auf 3100 m wie aus den Felsen wachsenden Heiligtums ist, wie auch die Aussicht, überwältigend.

Ein kurzer und leichter Abstecher auf dem Rückweg führt in die enge Schlucht hinter dem Taktsang Kloster zum versteckt liegenden Machig Phu Tempel. Hinter dem Tempel befindet sich eine kleine Höhle, die oft von Bhutanern mit Kinderwunsch aufgesucht wird. Die Statue der heiligen Machig Labron soll aber auch generelle Wünsche erfüllen, wenn man mit offenem Herzen darum bittet.

Nach dem Besuch des Klosters gibt es einen herzhaften vegetarischen Lunch am Restaurant an der Aussichtsplattform, bevor Sie den Weg zurück ins Tal nehmen.

Ein letzter - bedeutender Ort ist der zuerst unscheinbar wirkende Kyichu-Lhakhang im Tal von Paro. Der Tempel ist zusammen mit dem Jambay Lhakhang in Bumthang einer der ältesten Tempel Bhutans und wurde im 7.Jh. vom tibetischen König Songtsen Gampo erbaut. Kyichu Lhakhang war über viele Jahre das Heimatkloster des berühmten buddhistischen Lehrers Dilgo Khyentse Rinpoche. Neben dem Kloster wurde vor einigen Jahren ein kleines Museum zu Ehren des Rinpoche eingeweiht.

Letzter Abend in Paro.



14.-15. Tag: Rückflug nach Kathmandu

Am Morgen kurzer Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Kathmandu. Bitte checken Sie frühzeitig ein, um einen Fensterplatz auf der rechten Seite zu ergattern. Die Ausblicke auf die höchsten Berge der Erde sind atemberaubend.

Heute lockt die dritte und wohl schönste Königsstadt im Tal von Kathmandu, das mittelalterlich wirkende

Bhaktapur. Das Zentrum der Stadt ist verkehrsberuhigt, was die besondere Atmosphäre in den engen Gassen und weiten offenen Plätzen noch verstärkt

Die alten Tempel und Paläste der Stadt sind großartige Beispiele für die Newari Handwerkskunst mit Fenstern und Gitterwerk aus schön geschnitztem Holz. Die Bevölkerung Bhaktapurs ist immer noch berühmt für ihre Töpferwaren und der handgewebten Stoffe, u.a. der traditionellen rot und schwarzen Saris.

Am Abend des 14. Tages oder am kommenden Morgen startet Ihr Rückflug Richtung Deutschland. Ankunft am frühen Morgen oder späten Nachmittag des 15. Reisetages.



Enthaltene Leistungen

Linienflug in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt • Flüge Kathmandu – Paro – Kathmandu • erforderliche Transfers • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in Hotels der Mittelklasse in Bhutan und Nepal • Vollpension in Bhutan, Frühstück in Nepal • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • durchgehend Deutsch sprechende, nepalesische bzw. bhutanische NEUE WEGE Reiseleitung, bei der Individualreise unter 4 Teilnehmern mit Englisch sprechendem Guide (Deutsch sprechende Guides auf Anfrage) • erforderliche Permits, Visum für Bhutan • NEUE WEGE Informationsmaterial • Für alle Reisen ab 2020: atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühren Nepal (30 USD) • Getränke • Mittag- und Abendessen in Nepal - Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgelder, Telefonkosten, Souvenirs, etc. • alle weiteren, nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis € 450

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
1BTG0702	05.09.21	19.09.21	€ 4.590
1BTG0703	09.10.21	23.10.21	€ 4.590
1BTG0704	03.11.21	17.11.21	€ 4.590

Termin 1BTG0702: Besuch des Wangdue Festivals

Termin 1BTG0703: Besuch des Dechenphug Festivals in Thimphu

Termin 1BTG0704: Besuch des Black Necked Crane Festivals in Gangtey

Gerne bieten wir Ihnen diese Reise auch als Individualreise mit Englisch sprechenden Guide zu Ihren persönlichen Reisetagen und, falls gewünscht, auch mit geändertem Reiseverlauf an. Preise pro Person in Euro Individualreise (Reise-Nr.: 1BTP1101)

Bei 3 Personen: Euro 4.350

bei 2 Personen: Euro 4.550

bei 1 Person: Euro 4.990

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business-Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an. Während der Ferienzeiten kann es zu Flugaufpreisen kommen.

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 14

Reisedauer

15 Tage

Reiseleitung

Jigme Tenzin

Jigme stammt aus Ost-Bhutan und hat in München Bauingenieurwesen studiert. Er ist Reiseleiter mit Herz und Seele und es ist eine Pracht ihm zuzuhören, wenn er mit bayerischem Akzent über Buddhismus philosophiert.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class ab Frankfurt. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business-Class-Tarif oder Abflüge ab Wien, Zürich oder einem anderen Flughafen Ihrer Wahl an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

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 funktioniert. 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. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen 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 werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen 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 verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Für die Einreise benötigen Sie einen Reisepass, der nach Ausreise noch 6 Monate gültig ist und genügend freie Seiten für die Einträge des Visums hat (jeweils 2 freie Seiten für Bhutan, Nepal und Indien, falls benötigt).

Bhutan

Das Visum beantragt Neue Wege im Vorfeld der Reise für Sie. Sie erhalten von uns ein Einladungsschreiben (Visa Clearance Form), das Visum wird erst bei der Ankunft am Flughafen von Paro oder in Phuentsholing bzw. Samdrup Jonkhar in den Pass gestempelt. Zur Beantragung des Visums benötigen wir eine Farbkopie Ihres Reisepasses, am besten eingescannt per Mail, oder als Farbkopie per Post.

Wichtig: Beim Check-In für den Flug nach Bhutan müssen Sie das Einladungsschreiben am Check-In-Schalter der Airline mit vorzeigen.

Bei Anreise über Indien

Einreisebestimmungen

Die indische Regierung hat 2014 das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt

sowie in unseren Visainformationen, die Sie mit Ihrer Buchung erhalten.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen ca. 98 EUR, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Einreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie einen Einreisestempel erhalten und verwahren Sie Ihren Reisepass sicher! Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

www.indianembassy.de (Deutschland)

in.vfsglobal.ch (Schweiz)

www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

Bei Anreise über Nepal:

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

Die Visumgebühren betragen wie folgt (Stand Juni 2019):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD

Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD

Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 100 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 Visa) 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 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. Informationen finden Sie hier: www.nepalembassy-germany.com

Sicherheitshinweise

Bhutan gilt als sehr sicheres Reiseland. Trotzdem empfiehlt es sich, Geld, Flugtickets und Pass am besten immer am Körper zu tragen (v.a. bei den Vorprogrammen in Nepal oder Indien, Taschendiebstahlgefahr). Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

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

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen 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. 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!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten sind. So können Sie Durchfälle und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Bhutan bietet eine Fülle an vegetarischen Köstlichkeiten, die gekocht sehr empfehlenswert sind.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt 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, Kopfschmerzen, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Viele Medikamente sind in den Apotheken in Indien bzw. Kathmandu und auch in Bhutan verfügbar. Häufig sind es Lizenzprodukte, welche günstig in Indien oder Nepal produziert werden. 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 und Neue Wege Reisen im Vorfeld darüber informieren.

Für Trekkingtouren in die hohen Lagen des Himalaya (z.B. Jomolhari Trek, Snowman Trek, u.U. auch Druk Path Trek) gilt:

Von uns erhalten Sie noch einmal wichtige Trekkingtipps unter: www.neuwege.com/ueber-neuwege/reiseinfos-service/trekking-info

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Wer ab ca. 3000 m unter starken Kopfschmerzen, die mit Ibuprofen oder ähnlichem Medikament nicht mehr erfolgreich bekämpft werden können, leidet, sollte sich mit dem Reiseleiter abstimmen und gegebenenfalls einen Rasttag einlegen.

Lange Aufenthalte in Höhen über 3.000m sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung für die Trekking Reisen sind eine gute körperliche Verfassung. Durch die große Höhe gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, 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 Trekking-Einsteiger.

Weitere Infos finden Sie unter: www.neuwege.com/ueber-neuwege/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 Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

Wichtige Medikamente für Trekkingreisen in den Himalaya:

Auf einer Trekkingreise befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweg, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion- 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insek-

tenstiche 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, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck

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

Kleidung

Leichte Kleidung aus Baumwolle eignet sich für den Tag, Pullover und eine leichte Jacke sind für den Abend angebracht. Im Frühjahr und Spätherbst wird warme Kleidung für die frischen Abende (v.a. in Bumthang und während des Trekkings) empfohlen.

Des Weiteren sollte Folgendes mitgenommen werden: Hut, Regenschutz (Goretex und Fleece), lange Hosen (am besten mit Zip, um in eine kurze Hose umzuwandeln), langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Trainings- oder Schlafanzug, dicke Socken für Klosterbesuche, Unterwäsche (u.a. warme, lange Unterhose), Waschlappen, 2 Handtücher.

Für Frauen ist es empfehlenswert, dass sie Kleidung wählen, die keinen Anstoß erregt (keine Shorts, keine großen Ausschnitte oder enge Kleider).

Sandalen und leichte Schuhe für Kathmandu bzw. Delhi. Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. Trekkingstiefel oder leichte Wandertiefel) sind das richtige Schuhwerk für die Wanderungen und längere

Trekkingtouren. Bitte nehmen Sie keine neuen Wandertiefel mit, sondern gut eingelaufene.

Diverses

Wir empfehlen Ihnen, die folgenden weiteren Sachen aus Deutschland mitzunehmen: alle Toilettenartikel, Medikamente (siehe Liste), Sonnenschutz, Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), gute Taschenlampe (Stromausfall), Reservebirne, gute Sonnenbrille, Reservebrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, Taschentücher, Schirm oder Regenschutz.

Fotoausrüstung, Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings teuer und häufig alt. Für Digitalkameras ausreichend Chips und reichlich Ersatzakkus. Wegen der starken Lichtverhältnisse sind Schwarzweißfilme mit einer geringen Empfindlichkeit zu empfehlen. Farbfilme sollten Sie unterbelichten. Sie sollten sich einen ausreichenden Vorrat mitnehmen, bedenken Sie, dass Bhutan ein wirklich "fotogenes" Land ist.

Spezielle Anforderungen für Trekkingtouren

Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten Seesack oder in einer großen Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein.

Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg) wird beim Trekking von Pferden / Ponies getragen (einen Teil Ihres Gepäcks können Sie beim Fahrer zur Aufbewahrung überlassen). Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst und dieser sollte alle Utensilien beinhalten, die Sie während des Tages benötigen. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschmürt. Abends haben Sie wieder die Möglichkeit an Ihr großes Gepäck zu gelangen.

Packliste:

- Teleskopwanderstöcke
- Wasserflasche oder Thermosflasche,
- evtl. quadratische Sitzunterlage
- Biologisch abbaubare Seife, Waschmittel aus der Tube, kleines Handtuch
- Tabletten zur Wasserentkeimung (zur Sicherheit)
- Verschließbare Plastiktaschen zum Trockenhalten der Kleidung, Schlasäcke und Medikamente
- Regenkleidung (am besten Poncho), Goretexjacke und Windstopper (Fleece)
- Thermounterwäsche und warme Mütze
- Schlafsack und Schlafsackinlet. Vor Ort kann ebenfalls ein hochwertiger Schlafsack über die Agentur angemietet werden, Kosten US\$10 pro Trekkingtag (zahlbar vor Ort). Bitte geben Sie dies vor Reisebeginn mit an.

Die Agentur stellt für die Trekkingtouren Zelte, Schaummatratzen, Küchenzelt und Ausrüstung, Toilettenzelt



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung in Bhutan ist Ngultrum. Ngultrum ist an die Indische Rupie gebunden (die Rupie ist ebenfalls gültiges Zahlungsmittel). Banknoten sind in den Werten 500, 100, 50, 20, 10, 5, 2 und 1 NU im Umlauf. Münzen in den Nennbeträgen 1 NU sowie 100, 50, 25, 10, 5 und 1 Chhertum. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. In Bhutan gibt es so gut wie keine Geldautomaten, Kreditkarten werden nur in einigen wenigen Hotels akzeptiert. Bitte führen Sie genügend Euro oder Dollar in bar zum Umtauschen in den Hotels und am Flughafen mit.

Post

Luftpostsendungen nach Bhutan sind bis zu zwei Wochen unterwegs. Sendungen nach Europa brauchen 7-10 Tage. Allerdings haben die Briefmarken einen hohen Sammlerwert und werden nicht selten vom Umschlag entfernt, wodurch sich die Zustellung erheblich verzögern kann.

Telefonieren

Die Ländervorwahl von Bhutan ist +975. Gegen eine geringe Gebühr erhalten Sie von unserer Agentur eine bhutanesische Sim-Card für Ihr Handy, mit der Sie kostengünstig telefonieren können und gut erreichbar sind. Bitte geben Sie uns Bescheid, ob Sie diesen Service benötigen.

Die Vorwahl von Bhutan nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Zollbestimmungen

Zollvorschriften

Seit 2004 ist der Verkauf von Tabakwaren in Bhutan verboten. Pro Person ist die Einfuhr von nicht mehr als 200 Zigaretten erlaubt. Die Zigaretten müssen deklariert werden und es fällt eine Einfuhrsteuer von 200% an, zahlbar am Zoll. Hochwertige Gegenstände (z.B. elektronische Geräte) sind in der Zollerklärung zu erwähnen. In Bhutan verkaufte oder verschenkte Gegenstände müssen verzollt werden. Die Ein- und Ausfuhr von Waffen, Drogen und Tierprodukten ist verboten. Bei Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Festnahme.

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



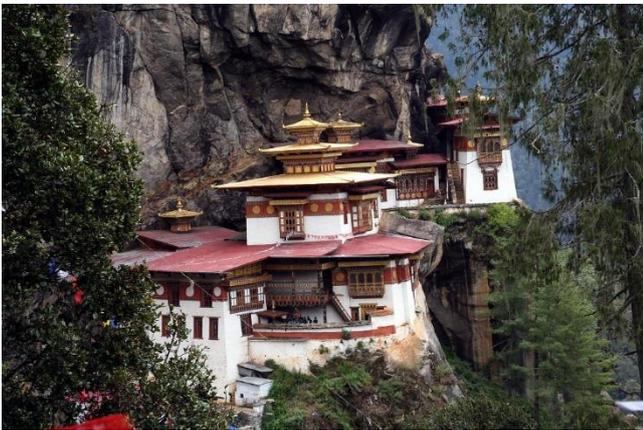
Wissenswertes

Strom

Die Stromspannung beträgt 220 Volt. Da es sich um britische dreipolige Steckdosen handelt, sollten Sie einen Welt-Adapter mitnehmen. In den meisten Hotels funktionieren europäische Flachstecker und im Bedarfsfall können an der Rezeption Universalstecker ausgeliehen werden.

Foto

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, v.a. wenn Sie Menschen fotografieren. Sie sollten zuerst um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch. In den Innenräumen der Klöster ist das Fotografieren meist nicht erlaubt. Bitte fragen Sie hier Ihren Reiseleiter um Rat. Eine Tempelspende von einigen Rs. wird i.d.R. erwartet.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.



Nebenkosten / Trinkgelder

Ihr Guide und der Fahrer begleiten Sie während der ganzen Bhutanreise. Generell gilt, dass Trinkgelder freiwillig gegeben werden und die Höhe des Trinkgeldes nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollte. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von EUR 100 – EUR 120 für Ihren Guide und etwas mehr als die Hälfte davon separat für den Fahrer. pro Reisetilnehmer.

In den Klöstern ist es Landessitte, beim Besuch eine kleine Spende auf dem Altar zu hinterlassen.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Nguldrum mit sich führen, um kleine Dienstleistungen entsprechend honorieren zu können.

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, son-

dern 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.

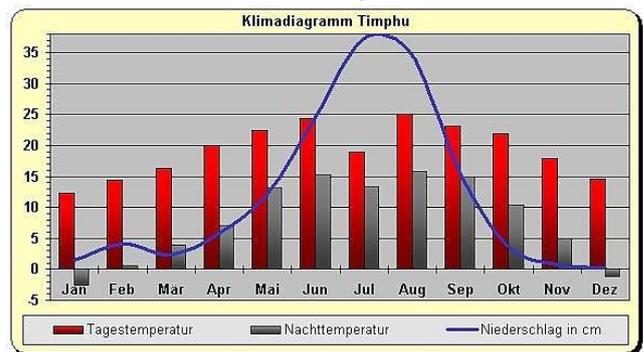
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Für den Erhalt des CSR-Siegels in 2009 hat NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Mit den Re-Zertifizierungen im März 2011 und 2014 unterstreichen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in Bezug auf unsere Nachhaltigkeitsziele.

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

Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bhutan beträgt im Sommer +4 und im Winter +5 Stunden.

Im Süden ist es tropisch, Richtung Norden und mit ansteigender Höhenlage wird es zunehmend kälter. Tagsüber ist es meist sonnig und klar; vor allem im Winter kann es nachts aber empfindlich kalt werden. Monsun ist zwischen Anfang Juni und September. Bhutan kann zwar das ganze Jahr über bereist werden, doch von Oktober bis November und von März bis Ende Mai sind die besten Urlaubsmonate mit geringer Niederschlagsmenge und angenehmen Temperaturen. Die beste Sicht hat man im Herbst, etwa von Ende September bis Anfang Dezember. In den südlichen Ausläufern des Himalaya ist es auch im Winter nicht sonderlich kalt. Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.iten-online.ch/klima/asien/bhutan/timphu.htm



Sprache und Verständigung

Die Amtssprache Bhutans ist Dzongkha, eine tibeto-birmanische Sprache, die in zahlreichen Dialekten gesprochen wird. Im Süden des Landes ist Nepali weit verbreitet. Englisch wird fast überall verstanden; Ihre Guides sprechen ein ausgezeichnetes und sehr gut verständliches Englisch.



Religion und Kultur

Die Staatsreligion (75%) ist die tantrische Form des Mahayana-Buddhismus. Bhutan ist das einzige Land, welches diesen als Staatsreligion praktiziert. Neben der Philosophie Buddhas hat sich, vor allem durch indische und nepalesische Immigranten, aber auch der Hinduismus (25 %) in Bhutan etabliert.

Die Staatsgründung Bhutans im 17. Jahrhundert durch Shabdrung Nawang Namgyal, den Abt eines Drukpa-Kagyü-Klosterordens in Tibet, ist eng mit dem Buddhismus verbunden. Der Bau der Klosterburgen (Dzongs) in Bhutan diente der militärischen Verteidigung gegen den rivalisierenden Gelugpa-Klosterorden, der wiederholt versuchte, seinen machtpolitischen Einfluss auf Bhutan auszudehnen. Unter König Jigme Dorje Wangchuk verloren die Drukpa-Klöster ihren Grundbesitz, den die Regierung an landlose Bauern verteilte. Finanzielle Zuwendungen aus dem Staatshaushalt stellen die Existenz der Klöster sicher. In der Nationalversammlung sind ferner 15 Sitze für Vertreter des Klerus reserviert, die von einem buddhistischen Gremium bestimmt werden. Das spirituelle Oberhaupt des Drukpa-Kagyü-Klosterordens ist der Je Khenpo, er genießt neben dem König eine hohe Stellung im politischen System Bhutans. Neben den Drukpa sind auch die Nyingma-Tradition nach Pema Lingpa und die Drigung-Kagyü-Schule in Bhutan vertreten. Die Königsfamilie von Bhutan stammt von Pema Lingpa ab.

Besondere Höhepunkte sind die regionalen **Klosterfestivals**, genannt "Tsechus". Die bekanntesten Festivals sind in Thimphu und Paro. Aber besonders die kleineren Festivals in der Region Bumthang sind oft sehr reizvoll und noch weniger besucht.

Eine umfassende **Übersicht** mit den schönsten und wichtigsten Klosterfestivals in Bhutan finden Sie auf unserer Website unter www.bhutan-reise.com/bhutan-als-reiseziel/bhutan-als-reiseziel



Essen und Trinken

Reis ist das Grundnahrungsmittel, dazu gibt es Linsen oder scharfes Gemüsecurry. In Bumthang wird viel Buchweizen in der lokalen Küche verwendet. Im ganzen Land verbreitet ist Ema Datse, ein Gemüse mit scharfen Chillischoten in einer Käsesauce. Omelettes, Käse, Schweine- und Yakfleisch, manchmal auch Hühnerfleisch stehen ebenfalls auf der Speisekarte. Dazu trinkt man süßen Tee, an Festtagen mit Yakbutter, oder Fruchtsaft. Aus Getreide gebrauter Chang und Temka haben einen niedrigen Alkoholgehalt, der destillierte A-rak ist dagegen recht stark.

Beliebte Ausflugsorte im Tal von Bumthang sind die Swiss Cottage und die Swiss Bakery. Hier gibt es selbst gebräutes Weizenbier (Panda Beer), Käse nach Schweizer Art und leckere Kuchen und Süßgebäck.

Einkaufen und Souvenirs

Fast alle Geschäfte haben täglich außer dienstags 09.00 - 20.00 Uhr geöffnet. Besonderes Highlight ist der Besuch eines Wochenmarkts (meist an den Wochenenden). Der bekannteste Wochenmarkt ist in Thimphu, aber auch die regionalen Märkte sind sehr lohnenswert. Thimphu, aber auch die Städte des Ostens, sind hervorragende Orte, um hochwertige Souvenirs aus Bhutan einzukaufen. Das Handicraft-Emporium in der Hauptstadt Thimphu liegt an der Hauptstraße der Stadt. Es hat täglich außer sonntags geöffnet und bietet Handgewebtes und andere Kunstgewerbeartikel an. Ein

besonderer Ort ist "The National Institute for Zorig Chusum", die Kunstschule des Landes. Hier erleben Sie begabte Künstler bei der Arbeit und unterstützen die Schule durch den Kauf der ausgestellten Objekte.

Besondere Verhaltensweisen

Begegnen Sie den Menschen offen. Wenn man auch in schwierigeren Situationen mit einem Lächeln Freundlichkeit anbietet, wird man umso mehr mit Herzlichkeit empfangen.

Bei Betreten von Wohnhäusern sind die Schuhe an der Schwelle auszuziehen. Schuhe gelten als unrein. Beim Sitzen müssen die Füße so platziert werden, dass die Fußsohlen auf niemanden und auf keinen Altar oder religiöse Bilder zeigen, denn das wäre eine Beleidigung. Wenn Sie auf ein Objekt oder eine Person zeigen, deuten Sie bitte nicht mit dem Finger, sondern mit der geöffneten ganzen Hand. Wie in ganz Asien gilt die linke Hand als unrein. Bitte nutzen Sie zur Begrüßung und beim Essen immer die rechte Hand. Öffentliche Zärtlichkeiten unter Paaren sind absolut verpönt. Unter Bhutanern wäre selbst das Händchenhalten eine Sensation. Küssen gilt als unerhörte Schamlosigkeit.

Bhutan ist ein Land mit einem offiziellen Dress Code. Die Menschen tragen hier meist die offizielle Tracht und legen Wert auf saubere Kleidung. Verletzen Sie bitte den Sittenkodex des Gastlandes nicht durch unangemessene Kleidung. Dies kann bei Frauen bereits durch knappe Shorts, enge T-Shirts und unbedeckte Schultern geschehen. Auch die Männer werden gebeten, sich nicht mit nacktem Oberkörper oder Shorts zu zeigen. Vor allem bei den Klosterbesuchen sollte man darauf achten, die Kleidung anzupassen! Für die Einheimischen ist beim Besuch eines Klosters das Tragen eines rituellen Schales Pflicht. Dieser gibt den sozialen Stand des Besuchers an. Touristen werden gebeten, in den Klöstern und Dzongs angemessene Kleidung zu tragen (langärmliches Hemd und lange Hose oder Rock). Bei offiziellen Einladungen schätzen Bhutaner ebenfalls eine etwas formellere Kleidung der Besucher.



Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Bhutan 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

Bradley Mayhew, Lindsay Brown:

Bhutan: Country Guide.
Lonely Planet (2014)
ISBN-10: 1742201334

Pommaret, Françoise:

Bhutan.
Edition Temmen (2013).
ISBN-10: 386108810X

Linda, Leaming, Ursula Bischoff:

Das glücklichste Land der Welt: Mein Leben in Bhutan.
NG Taschenbuch (2013).
ISBN-10: 3492404723

Matthieu Ricard, Annette Wiethüchter:

Bhutan: Buddhistische Kultur und spiritueller Alltag im Reich der Könige.
Knesebeck Verlag (2009).
ISBN-10: 3868730451

Gruber, Ulrich:

Nepal: Sikkim und Bhutan.
BLV Verlagsgesellschaft (2007).
ISBN-10: 340514583X

Uitz, Martin:

Einlass ins Reich des Donnerdrachens. Verborgenes Bhutan.
Picus Verlag (2006).
ISBN-10: 385452921X

Peissel, Michel:

Zu Fuß durchs Mittelalter. Wunderland Bhutan.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051280

Literatur zum tibetischen Buddhismus:

Schuhmann, Hans Wolfgang:

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

Govinda, Anagarika:

Grundlagen tibetischer Mystik.
Aquamarin (2008).
ISBN-10: 3894274697

Govinda, Anagarika:

Lebendiger Buddhismus im Abendland.
O. W. Barth (1994).
ISBN-10: 3502612331

Downman, Keith:

Der heilige Narr.
O. W. Barth (2010).
ISBN-10: 342629141X

Rinpoche, Kalu:

Den Pfad des Buddha gehen.
O. W. Barth (2001).
ISBN-10: 3502623406

Rinpoche, Bokar:

Der Tod und die Kunst des Sterbens im Tibetischen Buddhismus.
Kagyü-Dharma-Verlag (1992).
ISBN-10: 3892330131

Trungpa, Chogyam:

Das Herz des Buddha.
O. W. Barth (1993).
ISBN-10: 350265610X

Pema Chödrön:

Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva.
Arbor Verlag (2007)
ISBN-10: 3936855374

Deeg, Max:

Das Lotos-Sutra. Übersetzung von Max Deeg.
Wissenschaftliche Buchgesellschaft (2009)
ISBN-10: 3534230205

Belletristik

Leaming, Linda:

Das glücklichste Land der Welt: Mein Leben in Bhutan.
NG Taschenbuch (2013).
ISBN-10: 3492404723

Das, Britta:

Königreich in den Wolken. Bhutan, ein Jahr in der
Bergwelt des Himalaja.
Sierra Taschenbuch (2001).
ISBN-10: 3894051361

Christian Schicklgruber, Françoise Pommaret:

Bhutan: Festung der Götter.
Haupt Verlag. (1997)
ISBN-10: 3258057931

Nestroy, Harald N.:

Bhutan.
Hirmer Verlag (2009).
ISBN-10: 3898232891

Franz Binder, Winfried Rode:

Bhutan: Königreich des Donnerdrachen.
Edition Panorama (2012).
ISBN-10: 3777491403

Ricard, Matthieu:

Himalaya - Wege des Buddhismus: Bhutan - Tibet -
Meditationen.
Knesebeck Verlag (2012).
ISBN-10: 3868734325

Weitere Literatur

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung

Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin. (Bro-
schüre)



Ihre persönliche Beratung



Nadine Zangerle
Beratung & Verkauf Asien
n.zangerle@neuewege.com
+49 (0)2226 1588-204



Wolfgang Keller
Leiter 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

