



Detailprogramm

Bhutan

Kultur- und Studienreise Bhutan:
Auf den Spuren des Bruttonationalglücks

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

Reisedetails

Bhutan

Kultur- und Studienreise Bhutan: Auf den Spuren des Bruttonationalglücks

Reiseverlauf

- Dem Glück auf der Spur – Workshops mit bhutanischen Experten
- Unterwegs mit einem der führenden Bhutan-Kenner
- Taktsang – eines der schönsten Klöster des Himalaya



Kann man Glück exportieren?

Schaut man nach Bhutan, scheint die Antwort ein eindeutiges "Ja!" zu sein. Das „Glück“ ist Bhutans Exportschlager – und die bhutanische Philosophie des Bruttonationalglücks beeindruckt selbst die führenden Länder Europas und die UNO.

Wobei „Glück“ hier ganz explizit in einem buddhistisch geprägten Kontext betrachtet werden muss: Glück als Zustand innerer Ausgeglichenheit, im Gegensatz zu einem Streben nach reinem Wohlstand, mehr Produktivität und mehr Wachstum.

Das Bruttonationalglück basiert auf vier Säulen: gerechte wirtschaftliche Entwicklung, gute Regierungsführung, Bewahrung traditioneller und kultureller Werte und der Schutz der Umwelt.

Hinter dem Begriff „Bruttonationalglück“ stecken für Bhutan somit ganz konkrete Ziele, die auch wissenschaftlich überprüft und evaluiert werden.

Doch wie misst man die Zufriedenheit eines Volkes, was bedeutet Glück überhaupt, und wie spiegelt sich diese Philosophie im Leben der Menschen, in deren Wünschen und Hoffnungen und Zukunftswünschen wider?

Diese und viele weitere spannende Fragen werden Sie während eines fünftägigen Seminars in Bhutan diskutieren. Gregor Verhufen, einer der führenden Bhutan-Kenner Deutschlands, nimmt Sie mit ins Land des Donnerdrachen, wo Sie mit Mönchen, Professoren, Umweltschützern, Politikern und Studenten zusammentreffen und diskutieren.

Wie der buddhistische Gedanke des Glücks das Leben der Menschen und deren Alltag prägt, entdecken Sie ganz konkret auf einigen Ausflügen. Sie diskutieren mit Studenten über das Glück und erleben, wie in den Schulen der Gedanke von Umweltschutz und Nachhaltigkeit vermittelt wird.

Ganz nebenbei begegnen Sie auf dieser Reise nicht nur der Theorie des Glücks, sondern auch den einmaligen kulturellen Schätze des Landes. Bhutan ist berühmt für seine Dzongs, die Klosterburgen, die halb als Kloster, halb als Sitz der Verwaltung dienen. Die berühmtesten Dzongs liegen auf Ihrem Weg: der Paro Dzong als Eingangstor zu Bhutan, Punakha Dzong als Krönungsstätte der Könige und Trongsa, der vielleicht schönste und spektakulärste Dzong des ganzen Landes und Bindeglied zwischen dem Westen und den östlichen Landesteilen. Und natürlich darf eine Wanderung zum Kloster Taktsang nicht fehlen. Taktsang, das „Tiger's Nest“, ist in einer 700m senkrecht abfallenden Felswand erbaut und gilt als der heiligste Ort Bhutans und als eines der schönsten Himalaya-Klöster überhaupt.

Besonderheit Bildungsurlaub:

Eine Woche dieses Seminars ist in Hessen und Saarland als **Bildungsurlaub** (politische Weiterbildung) anerkannt. Anerkennungen in den Ländern Baden-Württemberg, Berlin, Brandenburg, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Schleswig-Holstein liegen vor bzw. können beantragt werden. Beamte können ggf. Sonderurlaub beantragen. Für Rückfragen hierzu wenden Sie sich bitte an Neue Wege.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1.-2. Tag: Delhi

Abflug ab Frankfurt am Abend, Ankunft in Delhi am Morgen des 2. Tages. In Delhi erwartet Sie schon die Agentur und arrangiert den Transfer zum Hotel.

Bei einer Stadtrundfahrt am Nachmittag lernen Sie die boomende und faszinierende Hauptstadt Indiens kennen.

Übernachtung in Delhi.



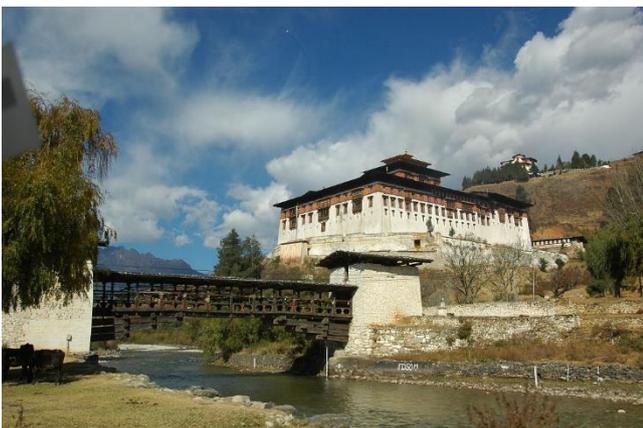
3. Tag: Delhi – Paro (Bhutan)

Am Vormittag Flug mit der Druk Air (auf Wunsch in der Business Class) nach Paro in Bhutan.

Je nach Route ist der Flug nach Bhutan ein einmaliges Erlebnis. Bei klarem Wetter liegen einige der höchsten Berge der Erde, u.a. der Mt. Everest, in vollem Panorama vor Ihnen.

In Paro werden Sie auf traditionelle bhutanische Art empfangen. Sollte nach dem Transfer zum Hotel noch Zeit bleiben, besichtigen Sie schon am Nachmittag einige der schönen Tempel des Paro Tales.

Übernachtung in Paro.



4. Tag: Spektakuläre Aussichten auf das Tiger's Nest

Brechen Sie früh auf – es erwartet Sie eines der schönsten Klöster des Himalaya. Ein steiler Aufstieg von einer Stunde führt Sie durch Wälder hinauf bis auf 2800 m zu einer Aussichtsterrasse mit Panoramablick auf Bhutans berühmtestes Kloster, Taksang Gompa (das "Tiger's Nest"). Für den Aufstieg bis zur Plattform können Sie sich auch ein Pony leihen. Das Kloster selbst erreichen Sie durch einen weiteren Aufstieg von ebenfalls einer Stunde. Der Eindruck des auf 3100 m aus dem Felsen herausragenden Heiligtums ist, wie auch die Aussicht, überwältigend.

Der Nachmittag steht ganz im Zeichen der bedeutendsten Kulturschätze des Paro-Tals. Mächtig über dem Tal wacht der Paro Dzong, der auch einen der Schauplätze für Bernardo Bertoluccis bekannten Film "Little Buddha" bildete. Im Tal liegt der ehrwürdige Kyichu Lakhang, eines der ältesten Klöster Bhutans. Kyichu war lange Zeit die Heimat des berühmten Mönches und Lehrers Dilgo Khyentse Rinpoche, der im gesamten Himalayaraum auch nach seinem Tod noch immer höchste Wertschätzung genießt.

Übernachtung in Paro.



5. Tag: Einführung in das Bruttonationalglück

Heute beginnt Ihr Seminar zum Bruttonationalglück. Die kommenden 5 Tage treffen Sie sich in Paro und Thimphu mit bhutanischen Wissenschaftlern, Menschen des öffentlichen Lebens, Mönchen, Philosophen und Studenten. Thema ist die bhutanische Idee des Gross National Happiness (GNH), dem Bruttonationalglück.

Das Seminar umfasst vormittags und nachmittags je 2.5 - 3 Seminarstunden.

Ziel ist es, zu erfahren, wie genau das Bruttonationalglück in die Gesellschaft, Politik und Wirtschaft des Landes Bhutan integriert ist. Bitte beachten Sie, dass der nachfolgend skizzierte Seminarverlauf ein vorläufiger Plan ist. Je nach Verfügbarkeit der Referenten und Redner können sich zeitliche und thematische Änderungen ergeben.

Programm Vormittag: Die Besonderheiten des Bruttonationalglücks: sozial gerechte Gesellschafts- und Wirtschaftsentwicklung, die Bewahrung und Förderung kultureller Werte, Schutz der Umwelt. Vortrag durch Gregor Verhufen, moderierte Diskussion, Vorbereitung auf das Programm der nächsten zwei Tage

Programm Nachmittag: Die Grundzüge des Glücks unter dem Aspekt von GNH aus buddhistischer Sicht. Vortrag durch einen buddhistischen Lama und (vom Dozenten) moderierte Diskussion.

Am Abend geht die Fahrt (70 km, ca. 1.5 Stunden Fahrt) auf den besten Straßen Bhutans nach Thimphu, die Hauptstadt Bhutans.

Übernachtung in Thimphu für die kommenden 5 Nächte.

6. Tag: Seminar zum Bruttonationalglück

Programm Vormittag: Die Grundzüge der GNH-Philosophie in Bhutan, Vortrag durch einen Referenten des „Centre for Bhutan Studies“ und (vom Dozenten) moderierte Diskussion

Programm Nachmittag: Die Wirkung des GNH auf die Bildungspolitik in Bhutan am Beispiel der Universität in Thimphu. Vortrag durch den Dozenten, moderierte Diskussion mit Studenten der YHS Universität, kritische Reflexion des bisherigen Programmes, Vorbereitung des Programmes des nächsten Tages.



7. Tag: Seminar zum Bruttonationalglück

Programm Vormittag: Verankerung des GNH in der Verfassung von Bhutan – Die Aufgaben der GNH-Kommission zur Sicherstellung von GNH in der Gesellschaft: u.a. Fünf-Jahres-Plan, Guidelines, Evaluierung. Vortrag durch einen Vertreter der GNH-Kommission und durch den Dozenten, (vom Dozenten) moderierte Diskussion.

Programm Nachmittag: Evaluierung der landesweiten Umfrage des Glücks und der neun Glücks-Indices. Vortrag durch einen Vertreter des Nationalbüros für Statistik und durch den Dozenten, (vom Dozenten) moderierte Diskussion.



8. Tag: Seminar zum Bruttonationalglück

Programm Vormittag: Natur- Umwelt- und Artenschutz in Bhutan unter dem Aspekt von GNH: Nachhaltigkeit, Erhalt der Artenvielfalt, positive CO2 Bilanz, verfassungsverankerter Waldbestand von 60% zu allen Zeiten, Abfallmanagement. Vortrag durch einen Regierungsvertreter und durch den Dozenten, (vom Dozenten) moderierte Diskussion

Programm Nachmittag: Die Rolle und Bedeutung von NGO's (auch deutschen NGO's) in Bhutan unter dem Aspekt von GNH, die Bedeutung der Europäischen Bhutangesellschaft in Bhutan. Vortrag durch den Dozenten.



9. Tag: Von Trongsa nach Bumthang

Programm Vormittag: GNH in Bhutan und Deutschland: Ein Vergleich. Die Arbeit der Enquete Kommission Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität des deutschen Bundestages
Glücksatlas und Studien der Post zum Glücklichen.
Vortrag durch den Dozenten,

Programm Nachmittag: Seminarkritik und Abschlussdiskussion.

10. Tag: Vom Dochu-La-Pass ins Tal der Kraniche

Am frühen Morgen Fahrt über Serpentinaen zum Dochu La Pass auf 3.115m. Der Dochu-La-Pass gibt bei klarem Wetter den Blick frei auf die Himalayakette mit vielen Bergen über sechs- und siebentausend Meter. Die 108 Chörten auf der Passhöhe verleihen diesem Platz eine beeindruckende Atmosphäre.

Morgenstimmung in den Bergen Bhutans - ein ganz besonderes Erlebnis.

Vom Pass aus können Sie auf wunderschöner Strecke durch Rhododendronwälder in ca. 1,5 Std. hinauf zur auf 3.500m gelegenen Lungchuzekha Gompa steigen. Mit zunehmender Höhe öffnen sich Ihnen immer weitere und bessere Blicke auf die Himalayakette und die Täler Nordbhutans. In einer kleinen Zeremonie werden Sie an diesem Ort Gebetsfahnen aufhängen. Nach dem Abstieg und dem Mittagessen am Pass erreichen Sie in ca. vierstündiger Stunden Fahrt das Hochtal von Phobjikha.

Die Straße hoch in die Berge windet sich durch ein enges Tal, durch das Blätterdach der Bergwälder bieten sich Ihnen immer wieder neue Ausblicke. Hier in den Wäldern tummeln sich Affen, auch der ein oder andere Bär und sogar Tiger sollen hier schon gesichtet worden sein.

Im Tal von Phobjikha ändert sich schlagartig die Landschaft. Das Tal wird weit, Wälder weichen zurück, im Tal Grund liegen kleine Dörfer und das bekannte Kloster von Gangtey. Hier im Tal ist die Winterheimat der seltenen und verehrten Schwarzhalskraniche.

Ein kleines Besucherzentrum vermittelt Ihnen einen Einblick in das Leben dieser Tiere und in die Bedeutung der Vögel für die Menschen des Tales.

Übernachtung in Gangtey für die kommenden beiden Nächte.

Fahrtzeit ca. 5 Stunden



11. Tag: Trongsa – Bindeglied zwischen Ost und West

Zurück auf dem Bhutan Highway. Die Straße von Gangtey nach Trongsa auf dem Bhutan Highway windet sich durch viele Wälder und enge Schluchten. Sie überqueren den Pele La (3.300m). Vom Pass aus geht der Blick bei klaren Sichtverhältnissen weit nach Westen bis zum Jhomolhari, dem heiligen Berg Bhutans.

Bevor Sie Trongsa erreichen, lohnt ein Stop am Chen-debji Chörten, dem "Augenchörten". Die Augenpaare des herrlichen Chörten blicken in alle vier Himmelsrichtungen.

Der letzte Teil der Strecke wird vom Blick auf den mächtigen Trongsa Dzong dominiert. Die langgezogene Festung, hoch über einem Canyon auf 2250m gelegen, erscheint zunächst zum Greifen nah, ist aber durch das tief eingeschnittene Flusstal des Mangde Chhu von der Straße getrennt. Diesem Fluss muss man weit das Tal hinauf folgen, um dann endlich Trongsa zu erreichen.

Der Nachmittag ist dem grandiosen Trongsa Dzong gewidmet, der nicht nur von außen durch seine Mächtigkeit imponiert, sondern auch im Inneren durch seine Architektur begeistert. Mit etwas Glück wohnen Sie einer

Puja der Mönchsgemeinde bei, und in den verwinkelten Innenhöfen des Dzongs fühlen Sie sich in eine andere Zeit versetzt. Wer möchte, kann noch zum Wehrturm Ta Dzong hinaufsteigen und den wunderbaren Blick auf die Burg genießen.

Abends Rückfahrt nach Gangtey.



12. Tag: Punakha – Krönungsstätte der Könige

Von Gangtey aus geht Ihre Fahrt zurück Richtung Westen in das Tal des Puna Chhu Flusses.

Im Tal von Punakha angekommen, teilt sich die Straße. Links, nach Süden hin, liegt ein mächtiges Staudammprojekt zur Gewinnung und dem Export von Strom nach Indien. Falls wir eine Erlaubnis zur Besichtigung bekommen, bietet sich ein Abstecher zum Damm an.

Rechts geht die Straße talaufwärts in das subtropische Punakha mit vielen grünen Aprikosenbäumen.

Der Nachmittag ist ausgefüllt mit der Besichtigung des Punakha Dzongs aus dem 17. Jahrhundert. Der Dzong, malerisch auf einer Insel am Zusammenfluss des Mo Chhu ("Mutter-Fluss") und Pho Chhu ("Vater-Fluss") gelegen, ist die einzige Burg Bhutans, die im Tal und nicht auf einer dominanten Anhöhe erbaut wurde. Eine Anzahl kleinerer und größerer Andachtshallen durchziehen den ganzen Bau, der den Mönchen als Winterresidenz dient, während sie den Sommer in Thimphu verbringen. Die Burg ist von besonderer Bedeutung: alle Könige der derzeitigen Wangchuck-Dynastie wurden hier gekrönt.

Übernachtung in Punakha.



13. Tag: Von Punakha nach Paro

Eine schöne kleine Wanderung in der Nähe Punakha geht zum Chimi Lhakhang Tempel unweit von Punakha. Durch kleine Dörfer und Reisfelder erreichen Sie den Tempel, der dem "Heiligen Verrückten" Lama Drukpa Kunley gewidmet ist. Fragen Sie Ihren Guide nach den vielen Geschichten, die sich um diesen ganz "speziellen" Heiligen ranken - es lohnt sich. Viele junge bhutanische Paare bringen hier Opfergaben dar, damit ihr Kinderwunsch erhört wird.

Am Mittag Rückfahrt nach Paro (ca. 5 Stunden).

Am Abend treffen Sie sich ein letztes Mal gemeinsam mit Ihrem Guide und Fahrer zu einem Abschiedsessen im Hotel.

14. Tag: Rückflug nach Delhi

Früh am Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Delhi.

In Delhi besuchen Sie je nach verfügbarer Zeit die Barse von Dilli Haat und haben die Möglichkeit, sich mit einigen schönen Souvenirs aus Asien zu bereichern.

Übernachtung in Delhi.

15. Tag: Delhi – Frankfurt

Rückflug von Delhi und Ankunft in Deutschland am gleichen Tag.



Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Delhi – Frankfurt und Delhi – Paro – Delhi, erforderliche Transfers in Kleinbussen bzw. Jeeps • Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse • in Bhutan Vollpension (F; M; A); in Delhi Frühstück • Programm lt. Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • 5 Tage Seminar in Bhutan mit führenden Experten zum Bruttonationalglück • durchgehend qualifizierte Deutsch sprechende NEUE WEGE Reiseleitung • Eintrittsgelder • erforderliche Permits, Visum für Bhutan • NEUE WEGE Informationsmaterial • atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr Indien (US\$40 plus Gebühren) • Mittag- und Abendessen in Indien • Getränke • Ausgaben persönlicher Art • Trinkgelder

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 70
- EZ-Aufpreis: € 470

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
OBTG0901	25.07.20	08.08.20	€ 6.090

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab Ihrem Wunsch-Flughafen an.

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

Reisedauer

15 Tage

Reiseleitung

Gregor Heinz Verhufen



Gregor Verhufen kennt sich aus wenn es um Bhutan, Tibet und den Buddhismus geht. Durch seine vielen Reisen in das kleine Himalaya-Königreich und aufgrund der Tatsache, dass er selbst lange Jahre in Bhutan gelebt und gearbeitet hat, zählt Gregor zu den führenden Bhutan-Kennern Deutschlands. Viele Bhutan-Reisende konnten schon von seinem großen Wissen über das Land des Bruttonationalglücks profitieren.

Neben seinem Wissen über Land und Leute, kennt Gregor als studierter Tibetologe, Kunstwissenschaftler und Religionswissenschaftler viele Hintergründe und kann Ihnen auf diese Weise besonders tiefgreifendes Wissen über Ihr Reiseland vermitteln. Momentan ist Gregor im Vorstand der Deutschen Bhutan Himalaya Gesellschaft. Im Rahmen dessen gibt er auf Bhutan bezogene Seminare und hält Vorträge dazu.

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.neuweege.com/ueber-neuweege/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.neuweege.com/ueber-neuweege/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)
- Verschleißbare 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 bhutanesishe 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

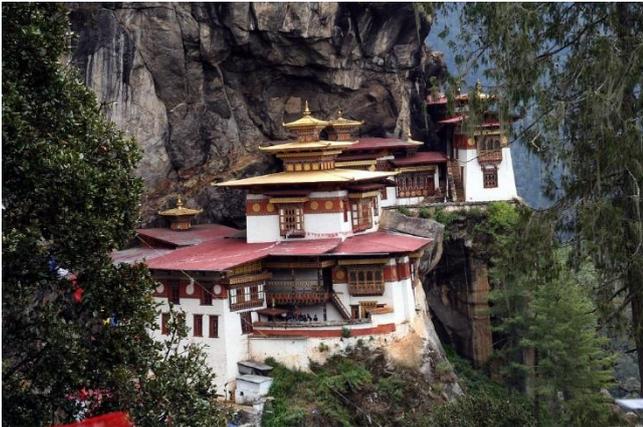
Die Stromspannung beträgt 220 Volt. Es handelt sich um dreipolige Steckdosen. Meist funktionieren jedoch

auch europäische Flachstecker. Nehmen Sie ggf. einen Adapter mit; im Bedarfsfall können eventuell auch 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. Klosterfestivals sind ein ideales Fotomotiv. Da es sich jedoch um für Bhutaner sehr wichtige religiöse Zeremonien handelt, bitten wir Sie, hier besonders rücksichtsvoll vorzugehen. 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 bhutanischer Guide und der Fahrer begleiten Sie während der gesamten 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 Gruppenreise einen Betrag von EUR 40 – EUR 50 für Ihren bhutanischen Guide und etwas mehr als die Hälfte davon separat für den Fahrer. Bei einer zweiwöchigen Individualreise empfehlen wir einen Betrag von insgesamt ca. EUR 90 - 120 für den Guide und etwas mehr als die Hälfte entsprechend für den Fahrer.

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, 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.

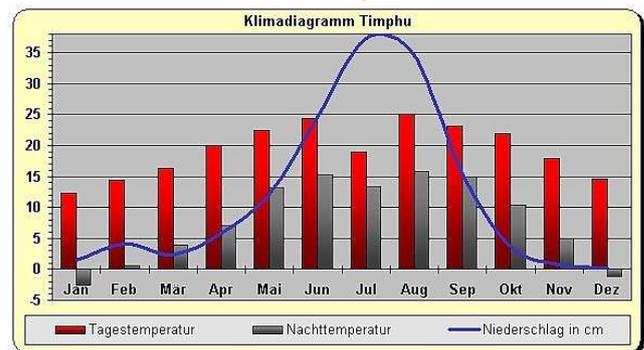
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Für den Erhalt des CSR-Siegels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

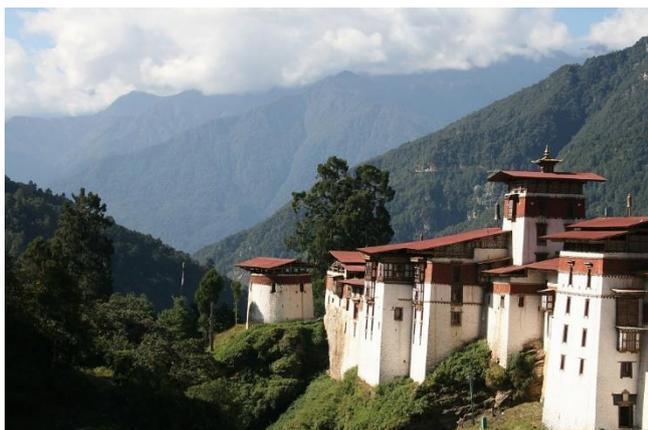
Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Bhutan beträgt im Sommer +4 und im Winter +5 Stunden.

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



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



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



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

