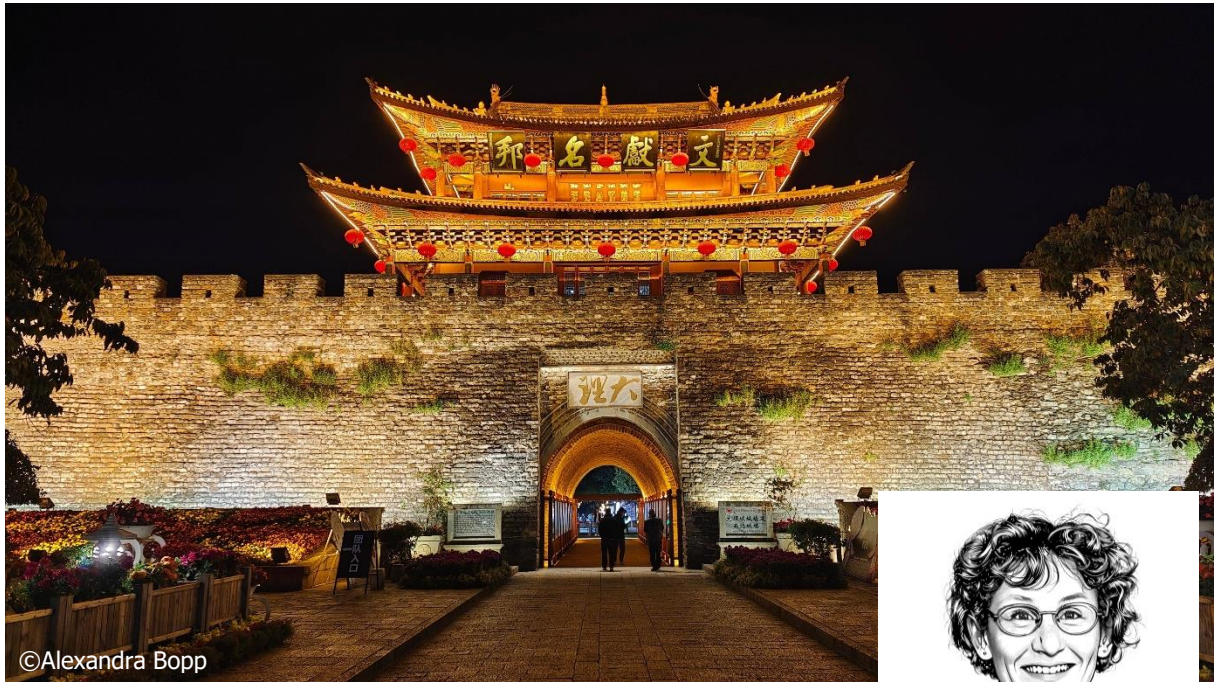


MYTHOS SHANGRI-LA

QUER DURCH DEN OSTMIMALAYA

26. April – 15. Mai 2026



Mit der Expertin Alexandra Bopp
Orientalistin



Eine Palette verschiedenster Themen wird China, den Himalaya und Tibet aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten. Die Route führt dabei nicht nur zu den touristischen Highlights, sondern auch durch authentische Dörfer. Diese Reise lebt in jeder Hinsicht von Kontrasten, die es ermöglichen, die Region besser zu verstehen. Wir fahren über atemberaubende Bergstrassen, bestaunen das einzigartige Licht des Himalayas, die bizarren Erosionslandschaften, die unendliche Weite und die Klöster mit ihren im Wind wehenden Gebetsfahnen.

HÖHEPUNKTE

- Überquerung der Luding Brücke
- Spektakuläre Wanderungen durch schöne Landschaften
- Austausch mit einer tibetischen Familie
- Entdeckung der Tigersprungschlucht, eine der tiefsten Schluchten der Welt
- Ausflüge rund um den idyllischen Lugusee

IHRE EXPERTIN

M.A. Alexandra Bopp ist Orientalistin, Iranistin, Turkologin, Expertin für Zentralasien, Seidenstrassen und vergleichende Religionswissenschaften. Sie hat in der Schweiz, in Teheran und Deutschland studiert, spricht 7 orientalische Sprachen, die sie teilweise auch für Schweizer Behörden dolmetscht und übersetzt. Sie hat unzählige Geschäfts- und Kulturreisen im Nahen, Mittleren und Fernen Osten organisiert und begleitet. Sie leitet die Firma *bopptrading*, die Vermittlungen zwischen dem Orient und der Schweiz, Übersetzungen und Marktanalysen anbietet. Zudem macht sie Kurse und Seminare zur Weiterbildung von Lehrpersonen in der Schweiz.

Sie bezeichnet sich als leidenschaftliche Kulturvermittlerin und erklärt engagiert, klar und fesselnd die spannenden Hintergründe der bereisten Länder, indem sie aus ihrem grossen Wissensfundus schöpfen kann. Ihre bevorzugten Gebiete sind: Zentralasien, Seidenstrasse mit Iran und den 'Stans' mit China und der Mongolei, Himalaya mit Tibet und den Buddhistischen Himalaya-Staaten und Kaschmir. Ihre Vorträge sind klar strukturiert und ergeben letztlich ein gesamtgesellschaftliches Bild der besuchten Regionen und Kulturen – unter anderem auch mit Vergleichen zu der uns bekannten Europäischen Geschichte.

Themen wie Völkerwanderungen, Migrations-Problematik, alte und moderne Seidenstrasse mit allen politischen Konsequenzen, sowie China als moderne Weltmacht gehören zum Kern ihrer gegenwärtigen Untersuchungen. Ur-Arische Religion, Hinduismus, Buddhismus bis zur tibetischen Ausprägung, sowie das Thema Islam und Islamismus, zu dem Alexandra Bopp viele Studien gemacht hat, werden in einem neuen spannenden Licht präsentiert. Nicht nur Ethnie und Religion, sondern auch Sprachen und Schriftsysteme, die zum Alltag der Dolmetscherin gehören, tragen zur Identitätsbildung der Völker bei – ein Thema, das unweigerlich mit der aktuellen Politik verknüpft ist. Kartenmaterial, Skizzen, Diagramme und Bilder untermalen ihre Vorträge.

REISEPROGRAMM

1. Tag / Sonntag, 26. April 2026

Anreise

Flug ab Schweiz nach Chengdu (Umsteigeverbindung).

2. Tag

Chengdu – Luding

Wir unternehmen eine Stadtführung in Chengdu bevor wir nach Luding weiterfahren. Unterwegs besichtigen wir die Panda-Aufzuchtstation in Ya'an. Anschliessend machen wir einen Halt bei der berühmten Luding Brücke, die während des langen Marsches von Mao Zedong eine sehr wichtige Rolle gespielt hat und deshalb für das kommunistische China einen grossen Stellenwert hat.

3. Tag

Luding – Bamei

Unsere Fahrt durch die Ausläufer des Osthimalayas bringt uns nach Danba und zum Dorf Zhoglu. Das weisse Dorf im tibetischen Stil mit Wehrtürmen liegt an einem steilen Berghang und ist in dieser Jahreszeit von üppigem Grün umgeben. Wir fahren nach Bamei und unternehmen eine kurze Wanderung mit Blick auf den spektakulären Schneeberg Yala (5884 m).

4. Tag

Bamei – Litang

Unterwegs nach Litang besuchen wir den Steinwald Bamei mit seinen interessanten Karstformationen. Weiter geht es Richtung Tagong durch wunderschöne Steppenlandschaften, wo wir den für die tibetische Geschichte bedeutenden Tagong Tempel besuchen. Der Tempel gehört zu den ältesten buddhistischen Anlagen der Nyingma. Die Goldene Pagode vor dem schneebedeckten Yala-Berg bietet ein hervorragendes Fotomotiv. Danach fahren wir durch die prächtige Bergwelt, halten an eindrucklichen Aussichtspunkten und überqueren den Kazla-Pass (4718 m). Die Stadt Litang zählt mit einer Höhe von 4014 m zu den höchstgelegenen Städten der Welt.



Pandas in der Aufzuchtstation ©Alexandra Bopp



Steinwald Bamei ©Alexandra Bopp

5. Tag

Litang – Xiangcheng

Wir verbringen den Vormittag in der alten tibetischen Stadt Litang, die aus 13 einzelnen Dörfern besteht. Auf der Weiterfahrt besuchen wir den Nationalpark Haizishan und spazieren durch das Dorf Nagang, das einst als Poststation an der ehemaligen Tee- und Pferdestrasse entstanden ist.

6. Tag

Xiangcheng – Deqen

Heute geht es weiter nach Deqen. Unterwegs bewundern wir den Jinsha-Fluss von einer Aussichtsplattform aus und besichtigen das Kloster Dongzhulin. Wir überqueren einen weiteren Pass und besuchen anschliessend den Feilai Tempel, der einen beeindruckenden Blick auf den berühmten Berg Kawakarpo (6740 m) bietet.

7. – 9. Tag

Deqen – Bala

Wir fahren zur heissen Quelle Xidang vom Berggott Kawakarpo. Mit Geländewagen erreichen wir dann das Dorf Yubeng und wandern zum Wasserfall. In den nächsten zwei Tagen sind weitere Wanderungen geplant. Wer nicht laufen möchte, kann auf ein Pferd wechseln oder im Dorf bleiben. Anschliessend fahren wir nach Bala, welches von hohen Bergen umgeben ist.

10. Tag

Bala – Shangri-La

Wir erreichen Shangri-La – der Ort, den der Autor James Hilton in seinem Buch «Verlorener Horizont» zum Mythos machte. Im sumpfigen Naturschutzgebiet des Napasees leben das ganze Jahr über Schwarzhalskraniche, Streifengänse, Gelbenten und andere Wasservögel. Wir treffen uns mit einer tibetischen Familie und degustieren einige lokale Spezialitäten. Anschliessend machen wir einen kurzen Spaziergang entlang der ausserordentlich langen Mani-Mauer zum Dabao-Kloster aus dem frühen 15. Jahrhundert.

11. Tag

Shangri-La

In der Umgebung von Shangri-La besichtigen wir das Kloster Ganden Songzanlin, das grösste in der Provinz Yunnan, sowie die Stadt Dukezong. Nicht fehlen darf der Baiji-Tempel.

12. Tag

Shangri-La – Tigersprungschlucht

Wir fahren zur eindrucksvollen Tigersprungschlucht, einer der tiefsten Schluchten der Erde. Über Jahrmillionen hat sich der Jinsha-Fluss durch den Felsen gearbeitet. Der Legende nach entkam ein Tiger seinem Jäger mit einem gewaltigen Sprung über die reissenden Fluten des Flusses. Wir wandern ca. 11 km entlang der Schlucht.

13. Tag

Tigersprungschlucht – Lijiang

Eine kleine Wanderung führt uns über spektakuläre Felswände und bietet uns grandiose Aussichten in der Tigersprungschlucht. Wir fahren weiter nach Lijiang, der ehemaligen Hauptstadt des Naxi-Königreichs. Wir erkunden die malerische Altstadt, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, und steigen auf den Löwenhügel. Das Volk der Naxi war ursprünglich matriarchalisch strukturiert, und so begegnen uns überall in Lijiang selbstbewusste Frauen in ihren blauen Trachten. Am Teich des schwarzen Drachen geniessen wir die wunderbare Natur mit Blick auf den schneebedeckten Jadedrachenschneeberg.

14. Tag

Lijiang – Lugusee

Der legendäre Lugusee, einer der grössten Gebirgsseen Asiens, erwartet uns. Der See mit seinen sieben Inseln ist ein idyllisches Naturparadies. Hier lebt das Volk der Mosuo, das bis heute seine uralten Bräuche pflegt. Beispielsweise heiraten Männer und Frauen bei den Mosuo nicht, sondern besuchen sich nachts. Sie leben und arbeiten in ihren jeweiligen matrilinearen Haushalten. Nach einer Bootsfahrt auf dem See besuchen wir ein altes Kloster und überqueren eine Holzbrücke, auf welcher sich die Einheimischen treffen.

15. Tag

Lugusee – Lijiang

Weitere Besichtigungen rund um den See stehen auf dem heutigen Programm und wir fahren mit der Seilbahn zur Ahnenhalle, einer riesigen Felsgrotte. Danach fahren wir zurück nach Lijiang.

16. Tag

Lijiang – Dali

Wir halten in Shaxi, das Zentrum des Volkes der Bai, einer weiteren ethnischen Minderheit. Aufgrund der guten Verkehrsverbindungen war die Stadt ein wichtiger Knotenpunkt der Tee- und Pferdestrasse. Anschliessend Weiterfahrt nach Dali.



Lijiang ©Alexandra Bopp



Nationalpark Haizishan ©Alexandra Bopp

17. Tag

Dali

Wir besuchen den wunderschönen Bai-Garten der Familie Zhang und wohnen einer Bai-Folklore Show bei. Dali verfügt über viele historische und kulturelle Denkmäler sowie verschiedene Kirchen. Im Anschluss erkunden wir die Stadt Xizhou, welche über zahlreiche alte Wohngebäude der Bai verfügt.

18. Tag

Dali – Kunming

Nach einer zweistündigen Fahrt mit dem Hochgeschwindigkeitszug kommen wir in Kunming an, die Hauptstadt der Provinz Yunnan. Wir verbringen unseren letzten Tag in dieser Stadt, auch bekannt als «Stadt des ewigen Frühlings».

19. Tag

Rückreise

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz (Umsteigeverbindung).

20. Tag / Freitag, 15. Mai 2026

Ankunft

Ankunft in der Schweiz.

HINWEISE

Programmänderungen vorbehalten!

Reisen in grosse Höhen sollten in jedem Fall mit einem gesunden Herz und einem stabilen Kreislauf unternommen werden.

Reisen im Kulturreich Tibet haben einen Expeditionscharakter. Trotz sorgfältiger Planung und langjähriger Erfahrung kann kein exaktes Programm garantiert werden. Der Service und die touristische Infrastruktur sind nicht mit dem westlichen Standard zu vergleichen, insbesondere die Hotels in den Bergregionen sind sehr einfach gehalten.

Alexandra Bopp begleitet die Gruppe ab Chengdu/bis Kunming.

Diese Reise wird von Acapa Tours durchgeführt. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Acapa Tours und bopp trading.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Datum

Sonntag, 26. April bis Freitag, 15. Mai 2026

Preise

Pro Person im Doppelzimmer	CHF	8'980.–
Zuschlag im Einzelzimmer	CHF	900.–

Gruppengrösse

8-14 Personen

Im Preis inbegriffen

- Flüge in Economy-Klasse inkl. Taxen und Gebühren
- 18 Übernachtungen in einfachen bis guten Mittelklassehotels
- 18x Frühstück, 18x Abendessen
- Alle Transfers, Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- Begleitung durch die Expertin Alexandra Bopp ab Chengdu/bis Kunming
- Lokale englischsprechende Reiseleitung
- Visum

Im Preis nicht inbegriffen

- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Persönliche Auslagen
- Trinkgelder
- Optionaler Reitausflug

REISEFORMALITÄTEN

Dokumente

Schweizer Bürger*innen benötigen zur Einreise einen Reisepass, der bis über das Rückreisedatum hinaus gültig ist. Ein Visum für China ist erforderlich.

Zwingend benötigte Impfungen

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Für genauere Auskunft kontaktieren Sie bitte Ihre Hausarztpraxis.

Transport

Bus, Zug

Währung

Die Währung von Tibet/China ist der «Chinese Yuan (CNY)». Empfohlen zur Mitnahme: neue USD in bar. Debit-/Kreditkarten werden nur begrenzt akzeptiert.

Temperatur

Im April und Mai herrscht im Land ein angenehmes und meist trockenes Klima. Die Temperaturen reichen von 20°C am Tage bis 6°C in der Nacht. In den höheren Lagen kann es auch tagsüber kühl sein.

FÜR BUCHUNG UND BERATUNG

BACKGROUND TOURS

Die Spezialisten AG

Neuengasse 30

3001 Bern

Tel. +41 31 313 00 22

info@background.ch

www.background.ch

GLOBETROTTER
THE SWISS TRAVEL GROUP



SRV
FSV
Schweizer Reise-Verband
Fédération Suisse du Voyage
Federazione Svizzera di Viaggi