

Tibet und Nepal – Vom Tor zum Himalaya bis ans Dach der Welt



Heiliger Stupa von Boudhanath

Eine Reise mit Wilfried König Von Sonntag, 9. April bis Mittwoch, 26. April 2023

Mysteriös, geheimnisvoll, gar mystisch... ja, auch das. Aber eben auch eine einzigartige Region dieser Welt, die durch landschaftliche Vielfalt und Schönheit ein grossartiges Panorama abgibt für die vielen Ethnien und die faszinierenden Ausformungen des in diesen beiden Ländern praktizierten Hinduismus, Buddhismus und Geisterglauben. Tibet und Nepal sind sich trotz unterschiedlicher Geschichte und Menschentypen in ihrer spirituellen Tradition sehr nah und bilden für diese Studienreise eine ideale Ergänzung.

Wilfried König

Vorgesehenes Reiseprogramm

1. Tag / Sonntag, 9. April 2023

Anreise

Abflug ab Zürich (ohne Schweizer Reiseleitung).

2. Tag

Kathmandu

Nach der Ankunft Transfer ins Hotel und individueller Lunch. Am Nachmittag unternehmen wir einen gemütlichen Spaziergang mit Wilfried König und erhalten einen ersten Eindruck dieser lebendigen, vielseitigen Stadt. Beim gemeinsamen Abendessen lernen wir die Mitreisenden und Wilfried König näher kennen. Übernachtung im stilvollen, traditionellen Dwarika Hotel.

3. Tag

Kathmandu & Umgebung

Heute entfliehen wir den Touristenströmen und unternehmen einen Ausflug ins mittelalterliche Dorf Kirtipur. Hier flanieren wir durch die engen Gassen und bestaunen die gut erhaltene Altstadt mit Tempel- und Teichanlagen. Nach dem Mittagessen besichtigen wir Patan, die drittgrösste Stadt Nepals. Nebst dem beeindruckenden Durbar Square sind auch der Krishna-Tempel und der goldene Tempel Hiranya Varna absolut sehenswert. Gegen Abend besuchen wir den heiligen Stupa in Boudhanath, welche ein bedeutendes Ziel buddhistischer Pilger aus Nepal und den umliegenden Regionen des Himalayas ist. Das Abendessen geniessen wir im ruhig gelegenen Bistro «Chez Caroline».



2

4. Tag

Kathmandu & Umgebung

Heute heisst es früh aufstehen, denn früh morgens ist der Stupa Swayambhunath noch am schönsten. Der hauptsächlich buddhistische Tempelkomplex liegt auf einem Hügel im Westen von Kathmandu. Weiter geht es zum Durbar Square von Kathmandu, einem der drei königlichen Plätze im Kathmandutal, bevor wir über einen Gewürzmarkt schlendern und uns von den Farben und Gerüchen verzaubern lassen. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung, um die Stadt individuell zu entdecken. Beim gemeinsamen Abendessen werden uns indische Spezialitäten serviert.

5. Tag

Kathmandu – Lhasa

Wir verabschieden uns von der lebendigen Grossstadt Kathmandu und fliegen nach Lhasa. Die Hauptstadt des Autonomen Gebiets Tibet hat noch heute grosse religiöse Bedeutung. Bei einem Spaziergang durch die engen Strassen in der Altstadt Barkhor tauchen wir in die tibetische Welt ein. Wir übernachten im einfachen, landestypischen Thangka Hotel.

6. Tag

Lhasa

Der buddhistische Jokhang-Tempel liegt mitten in der Altstadt von Lhasa und ist für die Tibeter eine Art «Zentralheiligtum», zu welchem wenn möglich einmal im Leben gepilgert werden sollte. Wir nehmen uns Zeit, um das prächtige Heiligtum ausgiebig zu besichtigen. Am Nachmittag fahren wir zu einer der grössten Klosterstätten Tibets, zum Drepung-Kloster. Einst das mächtigste seiner Art, war es die politische Hochburg der Gelug-Schule, die teilweise heute noch hier ansässig ist. Hier befinden sich auch Grabstupas von drei Dalai-Lamas.



7. Tag

Heute steht ein absoluter Höhepunkt auf dem Programm: der Besuch des Potala-Palastes. Einst die Winterresidenz der Dalai-Lamas, steht der Palast als Symbol für eine ganze Kultur schlechthin und wird heute als Museum genutzt.

Anschliessend besichtigen wir den Sommerpalast des Dalai-Lama Norbulingka, welcher mitten in einem wunderschönen Park liegt (Alternative: Besichtigung des etwas ausserhalb gelegenen Klosters Sera mit seiner Klosterstadt).

Lhasa



Potala-Palast

8. Tag

Wir fahren zum Gandan Kloster, welches auf dem Berg Drog Riboché, ca. 50km entfernt von Lhasa, liegt. Es gehört zu den drei grössten Tempeln Tibets und wurde Anfang des 15. Jahrhunderts von Tsongkapa, dem Gründer der Gelug-Schule, erbaut. Der wunderschöne Komplex wurde während der chinesischen Kulturrevolution beinahe komplett zerstört. Von den einst 200 Gebäuden wurden mittlerweile fast die Hälfte wieder originalgetreu rekonstruiert. Während einer kurzen Wanderung auf der Kora-Strasse begeben wir uns auf die Spuren der Pilger, bevor wir nach Lhasa zurückkehren.

Lhasa

9. Tag

Unsere Fahrt nach Tsetang wird durch einen Besuch des Mindrolling-Klosters unterbrochen. Mindrolling gehört zu den sechs berühmten Nyinma-Klöstern und ist bereits über tausend Jahre alt. Es ist bekannt für seinen Schwerpunkt auf dem Studium von buddhistischen Schriften, astronomischen Kalendern, Kalligrafie, Rhetorik sowie tibetischer Medizin.

Lhasa – Tsetang

10. Tag

Am Vormittag besuchen wir das Samye-Kloster, das älteste Kloster Tibets. Es wurde 775 am Fusse des Berges Heparo, unter der Leitung der grossen tantrischen Meister Padmasambhava und Shantarakshita errichtet. In Samye wurden die ersten buddhistischen Mönche Tibets geweiht. Nach unserer Rückkehr nach Tsetang spazieren wir durch die Altstadt und besuchen den lokalen Markt. Am Nachmittag besichtigen wir die Yumbu Lhakang Festung, welche als Palast erbaut und erst später zu einer buddhistischen Klosterburg umfunktioniert wurde. Hier können wir wunderschöne Fresken aus der tibetischen Geschichte bewundern.

Tsetang

11. Tag



Yamdruk See

Die lange Fahrt nach Gyantze wird durch einen Besuch des Klosters Trandruk unterbrochen. Es wurde in der Songtsen Gampo-Ära gegründet und gehört somit zu den ältesten Klosteranlagen. Wir fahren zudem entlang des türkisblauen Yamdrok Sees, einer der heiligen Seen Tibets.

Tsetang – Gyantze



12. Tag

Ein weiterer Höhepunkt erwartet uns: der Besuch des Klosters Palkhor Chöde, ein 18 Sakral- und Wohnbauten umfassendes Bauwerk. Darunter befinden sich der eindrucksvolle Tsuglaghan und der grosse Kumbum-Tschörten. In deren Stupas befindet sich ein sogenanntes «Bilderhaus» mit hunderttausend Bildern und Buddhas des lamaistischen Pantheons. Danach geniessen wir das Flanieren durch die Altstadt, bevor wir nach Shigatse weiterfahren.

Gyangtze – Shigatse



Kumbum

13. Tag

Das Kloster Tashilhunpo ist Sitz des «Panchen Lama» und wurde 1447 unter dem ersten Dalai-Lama gebaut. Im Jampa Lhakhang Tempel befindet sich der 26 m hohe, kostbare Maitreya Buddha aus 11.000 kg Kupfer und 229 kg Gold. Nach einer ausgiebigen Besichtigung der Klosteranlage besuchen wir den Markt und wandern auf den Pfaden rund um die Anlage.

Shigatse – New Tingri

Auf der Weiterfahrt nach New Tingri können wir die endlose Weite des tibetischen Hochlands und die schneebedeckten Gipfel (nur bei schönem Wetter) bewundern, die sich gegen den tiefblauen Himmel abzeichnen. Bei der Überquerung des Jia Tsuo-Passes haben wir bei klarer Sicht einen atemberaubenden Ausblick auf die Bergwelt des Himalayas.

4

14. Tag

Wenn das Wetter mitspielt, steht heute ein weiterer Höhepunkt auf dem Programm. Wir fahren nämlich zum berühmten Basislager des Mount Everest. Beim Rumbuk-Kloster erreichen wir auf 5250 Meter den höchsten Punkt unserer Reise. Von hier aus haben wir einen wunderbaren Blick auf den 8844 m hohen Mount Everest. Das nahe gelegene Basislager besteht nur aus einem Zeltplatz, tibetischen Gebetsfahnen und einer Steintafel – trotzdem ist die Atmosphäre, so nah am höchsten Berg der Welt, äusserst beeindruckend.

New Tingri & Umgebung

15. Tag

Wir nähern uns der Grenze zu Nepal und lassen den Himalaya allmählich hinter uns. Je nachdem, welcher Grenzübergang offen ist, übernachten wir heute in Jilong oder Kodari.

New Tingri – Jilong/Kodari

16. Tag

Nachdem wir die Grenze nach Nepal passiert haben, fahren wir weiter nach Dhulikhel. Hier übernachten wir im traditionellen Mountain Resort, welches sich gut in die wunderschöne Umgebung einbettet.

Jilong/Kodari – Dhulikhel

17. Tag

Am Vormittag unternehmen wir einen Ausflug in die schöne Altstadt von Bhaktapur, die kleinste der Königsstädte des Kathmandutals. Mit seinen engen Gassen, dem ehemaligen Königspalast am Durbar Square, der traditionellen Architektur und vielen Tempeln und Pagoden, ist Bhaktapur ein weiterer Höhepunkt unserer Reise.

Nach dem Mittagessen geniessen wir noch etwas Freizeit und können im Garten des Dwarika Hotels entspannen, bevor wir am späteren Nachmittag zum Flughafen fahren.

Abends Abflug nach Doha (ohne Reiseleitung). Je nach Anschlussflug wird eine Übernachtung im Transithotel am Flughafen Doha notwendig.

Dhulikhel – Kathmandu



Bhaktapur

18. Tag / Mittwoch, 26. April 2023

Ankunft

Nach der Ankunft in Zürich individuelle Heimreise.

Programmänderungen vorbehalten!

Hinweise:

Tibet liegt auf einer Hochebene. In Höhen über 2'800 Metern sollten Sie grosse Anstrengungen meiden, viel Wasser trinken und auf Warnsignale Ihres Körpers achten. Wie Personen auf grosse Höhen reagieren, lässt sich kaum voraussagen. Wir empfehlen Ihnen, vor der Buchung Ihre Hausarztpraxis zu konsultieren.

Experten-Reisebegleitung und Betreuung durch Wilfried König ab/bis Kathmandu, Tag 2-17.



Lhasa

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Reisedatum

Sonntag, 9. April bis Mittwoch, 26. April 2023

Preis pro Person

CHF 8'630.–

Zuschlag für Einzelzimmer:

CHF 1'440.–

Kleingruppenzuschlag (8 – 9 Personen):

CHF 320.–

Teilnehmer*innen

16 Personen max.

10 Personen min.

Im Reisepreis inbegriffen

- Flüge in Economy-Klasse inkl. Taxen und Gebühren
- 16 Übernachtungen in einfachen bis guten landestypischen Mittelklassehotels sowie einem Transithotel am Flughafen Doha
- 15 Frühstücke, 8 Mittagessen (teilweise Lunch-Paket), 15 Abendessen
- Alle Transfers, Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- Transport in klimatisierten Reisebussen oder im Jeep
- Expertenreiseleitung ab / bis Kathmandu durch Wilfried König
- Lokale deutsch- oder englischsprachige Reiseleitung
- Grosse Trinkgelder (lokale Reiseleitung und Fahrer*in)
- Bahnfahrt 1. Klasse Wohnort/Grenze – Flughafen Zürich – Wohnort/Grenze
- Visagebühren für China, Nepal und Tibet

6

Im Reisepreis nicht inbegriffen

- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Persönliche Auslagen
- Annullations- und SOS-Schutz
- Kleinere Trinkgelder für Servicepersonal im Hotel/Restaurant (Trinkgelder für lokale Reiseleitung und Begleitpersonal sind in Ihrem Arrangement inbegriffen)

REISEFORMALITÄTEN

Dokumente

Schweizer Bürger*innen benötigen zur Einreise einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist. Ein Visum für China und Nepal ist erforderlich. Für Tibet benötigen Sie zudem ein „Entry Permit“. Wir holen die beiden Visa und das „Entry Permit“ für Sie ein.

Covid-19

Bei Gruppenreisen setzt Background Tours einen vollständigen Covid-19-Impfschutz oder einen gültigen Genesenennachweis (2G-Regel) voraus.

Werden zusätzlich ein negativer PCR-Test, eine Vorab-Registrierung mit Angabe der persönlichen Daten o.ä. verpflichtend in die Einreisebestimmungen eines Landes aufgenommen, informieren wir Sie entsprechend im Vorfeld der Reise.

Bitte beachten Sie, dass die Einreisebestimmungen der einzelnen Länder betreffend Covid-19 bis zu Ihrer Abreise immer wieder ändern können.

Ein Rücktritt von der Reise auf Grund geänderter Bestimmungen ist zu den allgemeinen Vertragsbedingungen möglich.

Empfohlene Impfungen

Diphtherie, Tetanus, Polio, Masern, Hepatitis A sowie Typhus-Fieber sowie Covid-19

Transport

Bus, Flug, Jeep

Währung

Die Währung in Tibet ist der "Yuan (RMB)" und in Nepal die "Nepalesische Rupie (NR)". Empfohlen zur Mitnahme: neue USD in bar. EC-/Kreditkarten werden in grösseren Touristenzentren zumeist akzeptiert.

Temperatur

In Tibet tagsüber ca. 8°C, nachts können die Temperaturen bis unter null absinken. In Kathmandu wird es warm mit Temperaturen zwischen 13 und 30°C.

Der Experte



Wilfried König ist Übersetzer und hat an der Universität Heidelberg klassische und moderne Sinologie sowie ostasiatische Kunstgeschichte studiert. Seit 1992 ist er als Studienreiseleiter und Experte in ganz Südostasien, Tibet/China, Japan und Grossbritannien tätig. Seit 2004 schreibt er Reiseberichte für Printmedien und arbeitet als Meditationslehrer sowie Seminarleiter im interkulturellen Bereich.