



Detailprogramm

Bhutan

Rundreise Bhutan Durchquerung: Bhutan in all seiner Schönheit entdecken

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	9
Zusätzliches Entgelt.....	9
Wahlleistungen.....	10
Termine und Preise.....	10
Teilnehmerzahl.....	10
Reisedauer.....	10
Praktische Hinweise.....	11
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	11
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	11
Gesundheit und Impfungen.....	12
Mitnahmeempfehlungen.....	13
Währung / Post / Telekommunikation.....	14
Zollbestimmungen.....	15
Wissenswertes.....	15
Versicherung.....	15
Nebenkosten / Trinkgelder.....	16
Umwelt.....	16
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	16
Zeitverschiebung und Klima.....	17
Sprache und Verständigung.....	17
Religion und Kultur.....	17
Essen und Trinken.....	18
Einkaufen und Souvenirs.....	18
Besondere Verhaltensweisen.....	18
Reiseliteratur.....	20
Ihre Reisenotizen.....	22

Reisedetails

Bhutan

Rundreise Bhutan Durchquerung: Bhutan in all seiner Schönheit entdecken

Reiseverlauf

- Ursprüngliche Klosterfestivals erleben
- Unbekanntes Ostbhan mit den kulturellen Höhepunkten Westbhutans kombiniert
- Wanderung zum Tiger's Nest als Abschluß der Bhutanreise



"Kuzu Zangpo La – Willkommen in Bhutan!"

Vor Ihnen steht Ihr sympathisch lächelnder bhutanischer Guide. Ganz im traditionellen bhutanischen Gewand gekleidet, begrüßt er Sie auf altüberlieferte Weise mit einem von Mönchen gesegneten Gebetsschal. Sie sind umgeben von grün bewaldeten Berghängen, kleinen Häusern und der Ruhe des Himalaya. Schon die Ankunft in Bhutan verkörpert all das, was Bhutan so einzigartig macht - die freundlichen Menschen, die herrliche Gebirgslandschaft und die tiefe Religiosität. Kurz gesagt, ein kleines Paradies, das nur darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden.

Die Bhutandurchquerung

Eine Durchquerung Bhutans gehört sicherlich zu den schönsten Reiserouten im ganzen Himalaya. Die Reise durch das Königreich beginnt im Osten mit seinen vom Tourismus noch kaum berührten Orten. Dorfstrukturen sind noch intakt, die schmalen Straßen winden sich spektakulär um steile Berghänge und einige der schönsten Klöster und Stupas säumen ihren Weg. Im Westen liegen die kulturellen Höhepunkte Bhutans wie

z.B. die bekannten Klosterburgen von Paro, Punakha oder Trongsa. Finaler Höhepunkt der Reise ist das weltbekannte Bergkloster Taktsang (Tiger's Nest) Nehmen Sie sich Zeit und entdecken Sie das unbekannte Bhutan.

Ihre Reiseleitung

Begleitet werden Sie von unserem fließend deutsch sprechenden bhutanischen Reiseleiter, z.B. von Ngawang Penden, der seit Jahren unsere deutschen Gäste in Bhutan betreut, Ihre Mentalität kennt und der mit seiner Gelassenheit, Ruhe, seinem Wissen und seiner Hilfsbereitschaft all die Werte verkörpert, für die Bhutan weltweit bekannt ist.

Besondere Hinweise / Klosterfeste

Höhepunkte der Termine sind die Teilnahme an einem der farbenprächtigen **Klosterfestivals (Tshechus)** des Landes. So besuchen Sie im Mai, das **Domkhar Tshechu**, Anfang Oktober das **Gangtey Tshechu Festival** und Ende Oktober das bekannte **Jakar Tshechu Klosterfestival**, beide in Bumthang.

Geeignet für

Die Reise bietet einen tiefen und kompakten Einblick in die Kultur und Religion Bhutans und zeigt die Vielfalt des Landes. Die ideale Reise für kulturell interessierte Gäste, die einen kompakten Überblick über Bhutan bekommen möchten.

Die Bhutan Durchquerung als Individualreise

Die Bhutandurchquerung kann als **Individualreise zu jedem von Ihnen gewählten Termin** Ihren Wünschen entsprechend gestaltet werden. Dabei lässt sich die Reise mit vielen weiteren kleinen und großen Klosterfestivals und auch Wanderungen abseits der gängigen Routen kombinieren. Ein großer Vorteil der Individualreise ist die Flexibilität. Eine schöne Wanderung hier, ein Dorfbesuch dort – Sie haben die Wahl und können spontan entscheiden. Während der ganzen Reise stehen Ihnen ein Fahrer und Ihr persönlicher, sehr gut Englisch sprechender Guide zur Verfügung, der sie behutsam in die Sitten und die Geisteswelt Bhutans einführt.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1.-2. Tag: Anreise nach Bhutan

Ankunft in Delhi kurz nach Mitternacht. Nach der Abwicklung der Einreiseformalitäten erfolgt ein Transfer zum Flughafenhotel. Hier ruhen Sie sich ein paar Stunden aus und genießen den Schlaf nach dem Flug.

Am Morgen gegen 09:30 Uhr Weiterflug von Delhi nach Guwahati. Von Guwahati aus startet Ihre Überlandfahrt nach Bhutan. In Bhutan werden Sie auf traditionelle Art empfangen und begrüßt. Schon beim Grenzübertritt vom quirligen Indien nach Bhutan werden Sie etwas von der Ruhe und Gelassenheit spüren, die Sie den kommenden 2 Wochen täglich begegnen werden.

Übernachtung in Samdrup Jonkar. Fahrt: 120 km, ca. 3.5 Std.

2. Tag: Samdrup Jonkar - Trashigang

Ihre heutige Tagesetappe führt aus dem Tiefland Assams in die tiefen Täler und die ersten Ausläufer des Himalaya bis nach Trashigang, dem Zentrum Ost Bhutans. Schon gleich zu Anfang erleben Sie eine typische Charakteristik Ost-Bhutans. Schmale Flußtäler mit sehr steilen Berghängen. Die Dörfer liegen oft weit oben an den Berghängen, hoch über dem Fluß.

Unterwegs durchqueren Sie viele Dörfer und werden so mit der typisch bhutanischen Architektur vertraut. Die Dörfer in dieser Region sind bekannt für Ihre besonders hochwertige Webkunst. Vielleicht besteht schon heute die Möglichkeit, bei einem der Weber einzukehren und eine kleine Einführung in dieses traditionelle Handwerk zu erhalten. Ebenfalls möglich ist der Besuch einer Blindenschule auf dem Weg nach Trashigang.

Den lebendigen Marktort Trashigang erreichen Sie am Nachmittag. Der Trashigang Dzong liegt auf einem Felsvorsprung – von hier aus haben Sie einen herrlichen Blick ins Tal. Der kleine Marktflecken lädt anschließend zum Entspannen ein, ein schöner Abschluss des heutigen Tages.

Übernachtung in Trashigang. Fahrt: 180 km, ca. 7 Std.



3. Tag: Gom Kora und Chorten Kora - heilige Klöster Ostbhutans

Ein Tagesausflug führt Sie noch tiefer in die Berge in das schmale Tal von Trashiyangtse (1.850 m). Hier locken einige der schönsten Tempel Ostbhutans. Nur wenige Kilometer außerhalb des Ortes liegt der herrliche, im nepalesischen Stil errichtete Chorten Kora Tempel. Der Tempel ist dem großen Meister Guru Rinpoche (Padmasambhava) geweiht, der hier die schrecklichen Dämonen des Tales niedergerungen und dadurch in seinen Dienst gestellt haben soll. Sogar ein Rettich soll bei diesem Kampf eine Rolle gespielt haben. Eine fantastische Geschichte, und ein fantastischer Anblick des Klosters!

Auf dem Weg zurück nach Trashigang (1150 m) lohnt sich der Besuch des Gom Kora Tempels mit seiner besonders schönen Atmosphäre in der Andachtshalle. Für die gläubigen Bhutaner ist Gom Kora eine der wichtigsten heiligen Stätten Bhutans, da auch hier Padmasambhava segensreich gegen lokale Geister wirkte und sich der Sage nach in ein Vogelwesen verwandelte.

Unweit des Klosters in Doksum können Sie die letzte originale "Eisenkettenbrücke" Bhutans bestaunen. Die Brücke stammt aus dem 15. Jahrhundert. Den Nachbau einer weiteren Brücke dieser Art finden Sie auf dem Weg von Thimphu nach Paro gegen Ende Ihrer Reise.

Übernachtung in Trashigang. Fahrt: 110 km, ca. 3-4 Std.



4. Tag: Trashigang - Mongar

Ein entspannter Tag mit einer recht kurzen Fahrt, bevor am kommenden Tag die lange Überquerung des Trumshing La Passes bevorsteht.

Von Trashigang folgt die Straße dem Gamri Fluß bis nach Yadi. Hinter dem kleinen Ort beginnen die sehr steil hoch zum Kori La Pass (2.450 m), bevor Sie Mongar (1.700 m) erreichen. Mongar liegt an der traditionellen Verbindungsstrecke zwischen Zentralbhutan und den tiefen Tälern des Ostens. Der Dzong stammt aus dem Jahr 1953, wirkt jedoch wesentlich älter. Denn auch in der heutigen modernen Zeit werden die Dzongs ganz in der traditionellen Bauweise renoviert bzw. neu gebaut.

Mongar zählt noch zum Osten des Landes - die lokalen Sprachen in diesem Teil Bhutans unterscheiden sich grundlegend von den eher tibetisch geprägten Sprachen und Dialekten in Zentral- und Westbhutan.

Übernachtung in Mongar. Fahrt: 90 km, ca. 3-4 Std.



5. Tag: Mongar - Jakar / Bumthang

Die heutige Strecke über den Trumshing La (3.750 m) beträgt abwechslungsreiche und landschaftlich wunderschöne ca. 200 km. Dabei führt Sie die sehr kurvenreiche Straße über einige der tiefsten Schluchten und

höchsten befahrbaren Pass-Straßen Bhutans. Der Trumshing La wird dabei nur noch vom etwas höheren Chele La Pass zwischen Paro und Haa übertroffen.

Zwischen Namling und Sengor ist die Streckenführung besonders spektakulär. Die Straße wirkt wie hineingefräst in die fast senkrecht abfallenden Felswände. Am Trumshing La angekommen, haben Sie bei klarem Wetter erste Blicke auf den Gangar Puensum, Bhutans höchsten Berg (7.541 m). Von hier aus sind es "nur" noch 85 km bis nach Jakar, Sie sind nun offiziell die Region Bumthang mit seinen 4 Tälern.

In einem stetigen Auf und Ab erreichen Sie das Ura Tal (3.100 m) mit dem markanten Ura Lhakhang Tempel und der großen Statue des Padmasambhava (Guru Rinpoche). Ura ist traditionell "Yak Country", und die zotteligen Rinder werden Ihnen unterwegs immer wieder am Straßenrand begegnen. Über den Ura La Pass (3600 m) mit tollen Blicken auf das Gankar Puensum massiv erreichen Sie schließlich das Chokhor Tal mit seinem Hauptort Jakar.

Die Täler Bumthangs sind wesentlich offener und weniger steil und eng als die schluchtartigen Täler östlich des Trumshing La.

Übernachtung in Jakar / Bumthang. Fahrt: 200 km, ca. 7-8 Std.



6. Tag: Bumthang - das kulturelle Herz Bhutans

Bumthang bzw. das Chokhor Tal birgt viele Sehenswürdigkeiten. Die bedeutendsten Klöster Zentralbhutans liegen kompakt im näheren Umkreis von Jakar (2600 m) und sind auf einer einfachen und sehr lohnenswerten Wanderung miteinander kombinierbar.

Zunächst steht der überaus sehenswerte **Jambay Lhakhang** aus dem 7. Jahrhundert auf dem Programm. Er ist gemeinsam mit dem Kurjey Lhakhang der älteste Tempel Bhutans. Beide Tempel wurden vom tibetischen König Songtsen Gampo in Auftrag geben, um eine mächtige Dämonin zu unterdrücken und zu befrieden.

Der wichtigste und aktivste Tempel im Chokhor Tal ist zweifellos **Kurjey Lhakhang**. Der älteste Teil des Tempelkomplexes ist um eine mystische Höhle herum gebaut, in der Padmasambhava, der Begründer des Tibetischen Buddhismus, meditiert haben soll. In der Höhle ist noch heute der in den Felsen eingetragene Abdruck des meditierenden Padmasambhava zu sehen.

Von Kurjey aus führt ein Fußweg von etwa 30 Min auf die andere Flussseite zum recht kleinen, aber sehr schönen Kloster Tamshing mit den wahrscheinlich ältesten erhaltenen Malereien in Bhutan und beeindruckenden Andachtshallen. Nicht versäumen sollten Sie allerdings zum Abschluss des heutigen Tages die Besichtigung des Jakar Dzongs. Die Andachtshallen der Burg, die 1549 gebaut und mehrfach restauriert wurde, liegen recht versteckt in dem großen Gebäude, weisen aber sehr schöne Malereien auf, die teilweise etwa 500 Jahre alt sind.

Neben seinen Tempeln ist die Bumthang Region auch besonders bekannt für ihre Vielzahl kleinerer und größerer **Tempelfeste**, v.a. in den Monaten September bis November.

Übernachtung in Jakar.



7. Tag: Trongsa - die mächtigste Klosterburg Bhutans

Die Fahrt von Bumthang nach Trongsa (2.250 m) führt durch das liebevolle Chume Tal hinauf auf 3400m zum Yutong La und anschließend nach Trongsa. Auf der Fahrt kommen Sie durch einige bekannte Weberdörfer. Hier bieten die Weber ihre bunten Teppiche und Tücher

am Straßenrand zum Verkauf an, die Preise sind etwas günstiger als in den Souvenirläden der Städte.

Der wesentliche Teil des Nachmittages ist dem grandiosen Trongsa Dzong gewidmet. Der Dzong ist die vielleicht eindrucksvollste Klosterburg des ganzen Landes. Er imponiert nicht nur von außen durch seine Mächtigkeit, sondern begeistert auch im Inneren durch seine Architektur. Mit etwas Glück wohnen Sie einer Puja der Mönchsgemeinde bei, und in den verwinkelten Innenhöfen des Dzongs fühlen Sie sich wirklich wie in eine andere Zeit versetzt. Wer möchte, kann noch zum Wehrturm Ta Dzong hinaufsteigen und den wunderbaren Blick auf die Burg genießen.

Trongsa galt schon immer als Bindeglied zwischen den westlichen und östlichen Landesteilen Bhutans. Der Dzong liegt an einer Klippe hoch über dem Mange Chu Canyon, von hier aus haben sie weite und wundervolle Ausblicke. Der traditionelle Handelsweg ging direkt durch die Burg, die Eingangspforte und der schmale Pfad sind noch heute gut sichtbar.

Übernachtung in Trongsa / Bumthang. Fahrt: 68 km, ca. 2.5 Std.



8. Tag: Durch die Black Mountains nach Punakha

Die 150 km lange Strecke (ca. 5 Stunden Fahrt) von Trongsa nach Punakha auf dem Bhutan Highway windet sich durch viele Wälder und enge Schluchten. Die Fahrt vom Pele La Pass (3.300 m) ins Tal von Punakha ist landschaftlich besonders reizvoll. Mit etwas Glück treffen Sie auf Goldlanguren hoch oben in den Baumwipfeln, und vielleicht kreuzt sogar ein Bär oder einer der seltenen Tiger Ihren Weg. Vom Pass aus geht der Blick bei klaren Sichtverhältnissen weit nach Westen bis zum Jomolhari, dem heiligen Berg Bhutans.

Schon vor dem Pele Pass passieren Sie den Chendebji Chorten, auch "Augenchörten" genannt. Der Chorten ist

ein sehr friedvoller Ort, geschmückt mit bunten Gebetsfahnen und umgeben von langen Mauern bunter Gebetssteine. Die Augenpaare des herrlichen Chörten blicken in alle vier Himmelsrichtungen.

Schließlich erreichen Sie das tief gelegene, subtropische Tal von Punakha. Ein sehr mildes Klima lassen das fruchtbare Tal reichlich Früchte hervorbringen. Einige Kilometer vor Punakha beginnt eine interessante kleine Wanderung zum **Chimi Lhakhang**. Durch kleine Dörfer und Reisfelder (besonders interessant im Herbst während der Reisernte) erreichen Sie den Tempel, der dem "Heiligen Irren" Lama Drukpa Kunley gewidmet ist. Der Tempel ist einer der bekanntesten Fruchtbarkeitstempel Bhutans, und viele junge bhutanische Paare bringen hier Opfergaben dar, damit ihr Kinderwunsch erhört wird.

Punakha Dzong ist sicherlich eine der schönsten Klosterburgen des ganzen Landes und der einzige Dzong, der auf einer Flußinsel am Zusammenfluß des Pho Chhu (der männliche Fluß) und des Mo Chhu (der weibliche Fluß) gebaut ist. In der Nähe des Dzongs überspannt Bhutans längste, mit bunten Gebetsfahnen geschmückte Hängebrücke den Po Chhu. Die Begehung ist etwas wackelig, aber belohnt mit tollen Blicken.

Der Dzong wurde strategisch günstig am Zusammenfluß beider Flüsse im 17. Jahrhundert vom ersten Shabdrung (Herrscher) als religiöses und weltliches Zentrum des Reiches erbaut. Die Burg ist noch immer von besonderer Bedeutung, da alle Könige der derzeitigen Wangchuck-Dynastie hier gekrönt wurden, die diesen Ort lange Zeit als Hauptstadt verstanden und später ebenfalls als Winterresidenz nutzten, nachdem Thimphu zur Hauptstadt erklärt wurde.

Die hölzerne Brücke über den Fluß wurde erst vor wenigen Jahren mit deutscher Hilfe wieder errichtet. Im Gegensatz zu den anderen Dzongs Bhutans besitzt Punakha Dzong drei Innenhöfe. Am Südende befindet sich die „Hundert Säulen Kongregationshalle“ mit hervorragenden Wandgemälden aus dem Leben Buddhas. Der größte Schatz ist jedoch das „Rangjung Kharsapani“, ein Bild des Chenresig, das sich angeblich von selbst gebildet haben soll und vom Shabdrung bei seiner Flucht aus Tibet mitgenommen wurde.

Übernachtung in Punakha. Fahrt: 140 km, ca. 5 Std.,
Wanderung ca. 1.5 Stunden



9. Tag: Wanderung im Tal von Punakha

Das Tal von Punakha mit seinen Reisfeldern und grünen Bergflanken ist ein Paradies für leichte Wanderungen. Besonders lohnenswert ist der hoch über dem Tal thronende der über 4 Stockwerke begehbare **Khamsum Yuelley Namgyal Chorten**. Von hier aus haben Sie einen herrlichen Blick auf die Schneemassive im Norden Bhutans. Dieser außergewöhnlich schönem Tempel wurde im Auftrag der Mutter des neuen Königs erbaut wurde, um den Segen der Götter auf diesen zu lenken. Ein göttlicher Platz.

Ein wenig besuchter, wunderschöner Kraftort ist das hoch über dem Tal neu gebaute Nonnenkloster **Sangchhen Dorji Lhuendrup**, das per Jeep oder mit einer kleinen Wanderung erreicht werden kann. Von hier öffnen sich die Blicke nach Norden, in den Süden und zurück bis zum Dochu La Pass. Der weiße Chorten des Klosters ist ein wunderschöner Ort für eine stille Meditation.

Übernachtung in Punakha. Wanderung ca. 2 Stunden



10. Tag: Über den Dochu La nach Thimphu

Von Punakha aus windet sich die Straße in Serpentina hoch zum **Dochu La Pass** auf über 3.000m.

Der Dochu La gilt als der schönste Bergpass Bhutans, wegen seiner grandiosen Ausblicke und wegen der 108

Chorten direkt auf der Passhöhe. Die Chorten verleihen diesem Platz eine beeindruckende Atmosphäre, die Aussicht auf die schneebedeckten Berge an der tibetischen Grenze ist atemberaubend.

Thimphu, 2350 m hoch gelegen, hat mittlerweile weit über 80.000 Einwohner und wurde erst 1953 Hauptstadt des Landes. Obwohl die Stadt sehr schnell wächst, wird strikt auf einen traditionellen Baustil geachtet. Daher hat Thimphu ein typisch bhutanisches Aussehen, das nicht, wie vielerorts auf der Welt, durch moderne Architektur getrübt wird.

Unbedingt Zeit nehmen sollten Sie sich für die kurze Fahrt bzw. kleine Wanderung zum **Buddha Dordenma Point** oberhalb Thimphus. Der riesige, 52 m hohe Buddha (die größte Statue Bhutans und eine der größten Buddha Statuen des Himalaya Raumes) sitzt mächtig über dem Thimphu Tal und bietet wundervolle Blicke auf Bhutans Hauptstadt. Die Anlage ist noch immer nicht ganz fertig gestellt, trotzdem absolut sehenswert. Im Innern der Statue befinden sich mehrere kleine Tempel und abertausende kleiner Buddhafiguren.

Ein weiteres "Must See" in Thimphu ist der in Weiß und Gold gehaltene **National Memorial Chorten** und nicht fehlen darf der **Trashi Chhoe Dzong**, die imposante Klosterburg und Sitz der Regierung und der obersten Mönchsverwaltung.

Übernachtung in Thimphu. Fahrt: 77 km, ca. 2.5 Std.,



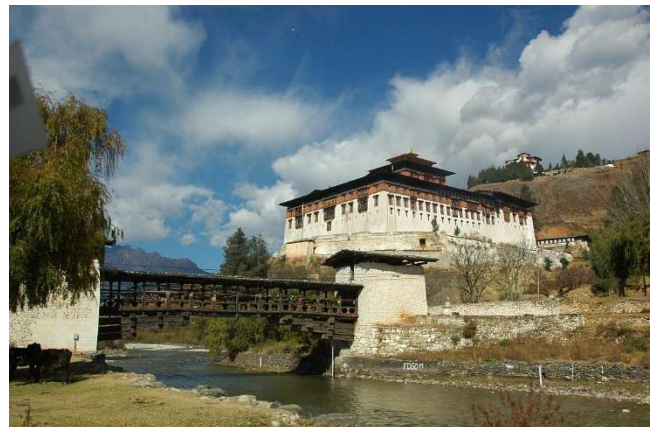
11. Tag: Paro

Auf Bhutans besten Straßen fahren Sie nach dem Frühstück nach Paro, der letzten Station Ihrer Bhutan Durchquerung.

Einige Kilometer vor Paro wartet ein ganz besonderer Ort auf Sie. Der Tempel von Drakarpo ist einer der heiligsten Orte des Paro Tales. Eine kleine Kora (Umrundung des Klosters) bringt Sie in ca. 20 Minuten zu zahlreichen spirituellen Orten, Kultstätten und Opferplätzen. Viele Bhutaner jeden Alters kommen hierher, um die Kora an mehreren Tagen hintereinander insgesamt 108x zu begehen. Drakarpo ist ein Ort, der einen tiefen Einblick in die Seele Bhutans gewährt.

Nachdem Sie im Hotel eingekcheckt und sich bei einem Mittagessen gestärkt haben, gehen Sie auf eine erste Entdeckungstour. Über eine alte Holzbrücke und auf steilen Stufen führt der Weg hinauf zum über dem Ort thronende Paro Dzong. Wie alle Klosterfestungen in Bhutan ist der Dzong sowohl Sitz der Regionalverwaltung als auch Kloster. Paro Dzong ist ein magischer Ort und voller Atmosphäre - und ein Sinnbild für die buddhistische Kultur Bhutans. Nicht umsonst wurden hier Teile des Films "Little Buddha" von Bernardo Bertolucci gedreht.

Übernachtung in Paro. Fahrt: 65 km, ca. 1.5 Std.,



12. Tag: Das Tiger's Nest - schönstes Kloster des Himalaya

Über Taktsang, das Tiger's Nest, braucht man fast keine Worte zu verlieren. Das Kloster ist der heiligste Ort Bhutans und liegt spektakulär an einer senkrecht abfallenden Felswand hoch über dem Paro Tal. Der Sage nach landete Padmasambhava auf dem Rücken einer Tigerin fliegend an diesen Felsen und meditierte in der angrenzenden Höhle. Auch zahlreiche andere buddhistische Meister nutzen diesen Ort zum Rückzug. Die Lage des Klosters, die spektakuläre Architektur und die spirituelle Kraft des Ortes machen Taktsang zu einem der beeindruckendsten Orte des ganzen Himalaya und zu einem besonderen Abschluß Ihrer Bhutan Reise.

Der Aufstieg zum Kloster ist auf breiten, aber steilen Pfaden. Nach ca. 1 Stunde erreichen Sie eine Aussichtsplattform mit tollen Blicken über die Schlucht hinüber zum Kloster. Angegliedert ist eine Cafeteria mit gutem Restaurant. Bis hierher ist es auch möglich, ein Pony zu mieten (ca. US\$15 pro Pony, allerdings nur für den Aufstieg. Bergab muss gegangen werden). Der zweite Teil des Weges geht nochmals sehr steil bergauf, bevor er sich über Treppen am Abgrund entlang durch eine schmale Klamm zu Kloster hinüber zieht. Im Kloster selbst sind keine Kameras erlaubt.

Von Taksang aus geht der Weg in ca. 1.5 Stunden in das Tal, wo Ihr Fahrzeug wartet.

Ein letzter spiritueller Höhepunkt ist der Besuch des uralten Kyichu Lhakhang, einem der beiden ältesten Tempel Bhutans. Kyichu Lhakhang war über viele Jahre das Heimatkloster des berühmten buddhistischen Lehrers Dilgo Khyentse Rinpoche. Neben dem Kloster wurde vor einigen Jahren ein kleines und sehenswertes Museum zu Ehren des Rinpoche eingeweiht.

Letzte Hotelübernachtung in Paro.

Wanderzeit ca. 4 Stunden, abhängig von der Besuchszeit im Kloster.



13. Tag: Rückflug nach Delhi

Am Morgen fliegen Sie von Paro aus zurück nach Delhi. Freuen Sie sich auf diesen Flug, bei dem Sie einige der höchsten Berge der Erde passieren. Wie an einer Perlenkette aufgereiht sehen Sie auf der rechten Seite die 8.000 m Massive des Kanchenjunga, Makalu, Everest / Lhotse, Cho Oyu, Manaslu und Annapurna. Welch ein anderer Flug weltweit bietet Ihnen eine solche Aussicht?

Delhi, mit all seinen Menschen und dem überbordenden Verkehr, ist sicherlich eine Herausforderung nach den 12

Tagen der Ruhe in Bhutan. Deshalb besuchen Sie einen Ort der Ruhe - den Sikh Tempel Bangla Sahib Gurudwara. In dem weißen Tempel herrscht eine friedvolle Atmosphäre, der Gesang der Priester und die Gebete der Gläubigen übertönen die Außengeräusche, und am ganz in Marmor gehaltenen Tempelteich entstehen oft spontane Begegnungen mit den anderen Besuchern des Tempels.

Nach einer letzten Einkaufsmöglichkeit in den Basaren von Dilli Haat können Sie sich am Abend nochmals im Hotel entspannen, bevor vor Mitternacht der Rücktransfer zum Flughafen erfolgt.



14. Tag: Delhi - Deutschland

In der Nacht Rückflug von Delhi nach Frankfurt bzw. München. Ankunft in Deutschland ist am Morgen des 15. Reisetages.

Enthaltene Leistungen

Linienflug in der Economy Class Delhi – Guwahati (mit Air India oder Indigo) und Paro – Delhi mit Druk Air, erforderliche Transfers • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse • Frühstück in Delhi, in Bhutan Vollpension • Programm lt. Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • durchgehend qualifizierte Deutsch sprechende NEUE WEGE Reiseleitung • Eintrittsgelder • erforderliche Permits, Visum für Bhutan • NEUE WEGE Informationsmaterial •

Zusätzliches Entgelt

Linienflüge ab Deutschland / Österreich / Schweiz nach Delhi • Visumgebühr Indien (250,- USD) • Mittag- und Abendessen in Delhi • Getränke • Ausgaben persönlicher Art • Trinkgelder

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis: € 495
- Flug ab Ihrem gewünschten Flughafen (Preis auf Anfrage, ab ca. EUR 900)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
5BTG0101	03.05.25	16.05.25	€ 5.295
5BTG0102	28.09.25	11.10.25	€ 5.295
5BTG0103	26.10.25	08.11.25	€ 5.295

* Termin 5BTG0101 mit Domkhar Tshechu Festival am 09.05.

* Termin 5BTG0102 mit Gangtey Tshechu Festival am 05.10.

* Termin 5BTG0103 mit Jakar Tshechu Festival am 31.10.

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

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 12

Reisedauer

14 Tage

Option als Individualreise

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.: 5BTP0801)

ab 3 Personen: Euro 4.985

bei 2 Personen: Euro 5.195

bei 1 Person: Euro 5.695

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 lungenkrank 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)

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.

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.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:

Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der 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 Sonneneinstrahlung, 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 Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt, 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 Wanderstiefel) sind das richtige Schuhwerk für die Wanderungen und längere Trekkingtouren. Bitte nehmen Sie keine neuen Wanderstiefel 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 verschnürt. 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)
- Verschießbare 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

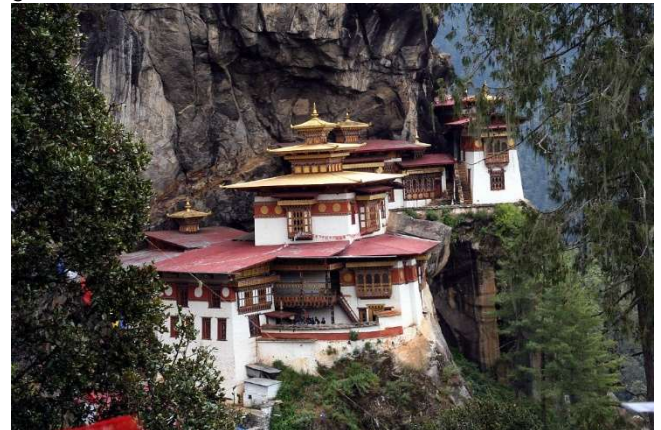
Strom

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.

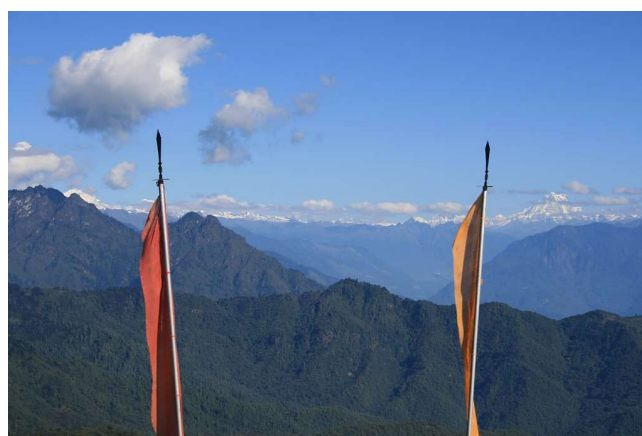
In den Klöstern ist es Landessitte, beim Besuch eine kleine Spende auf dem Altar zu hinterlassen.

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.

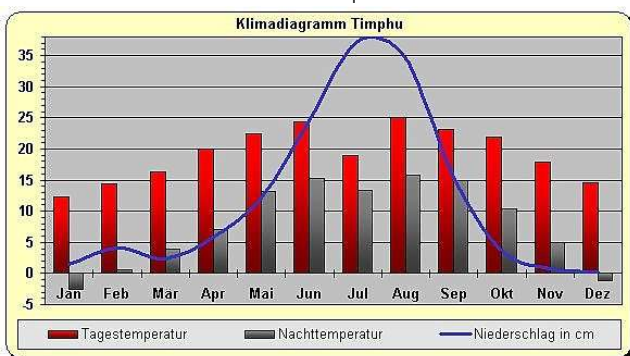
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Für den Erhalt des CSR-Siegels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

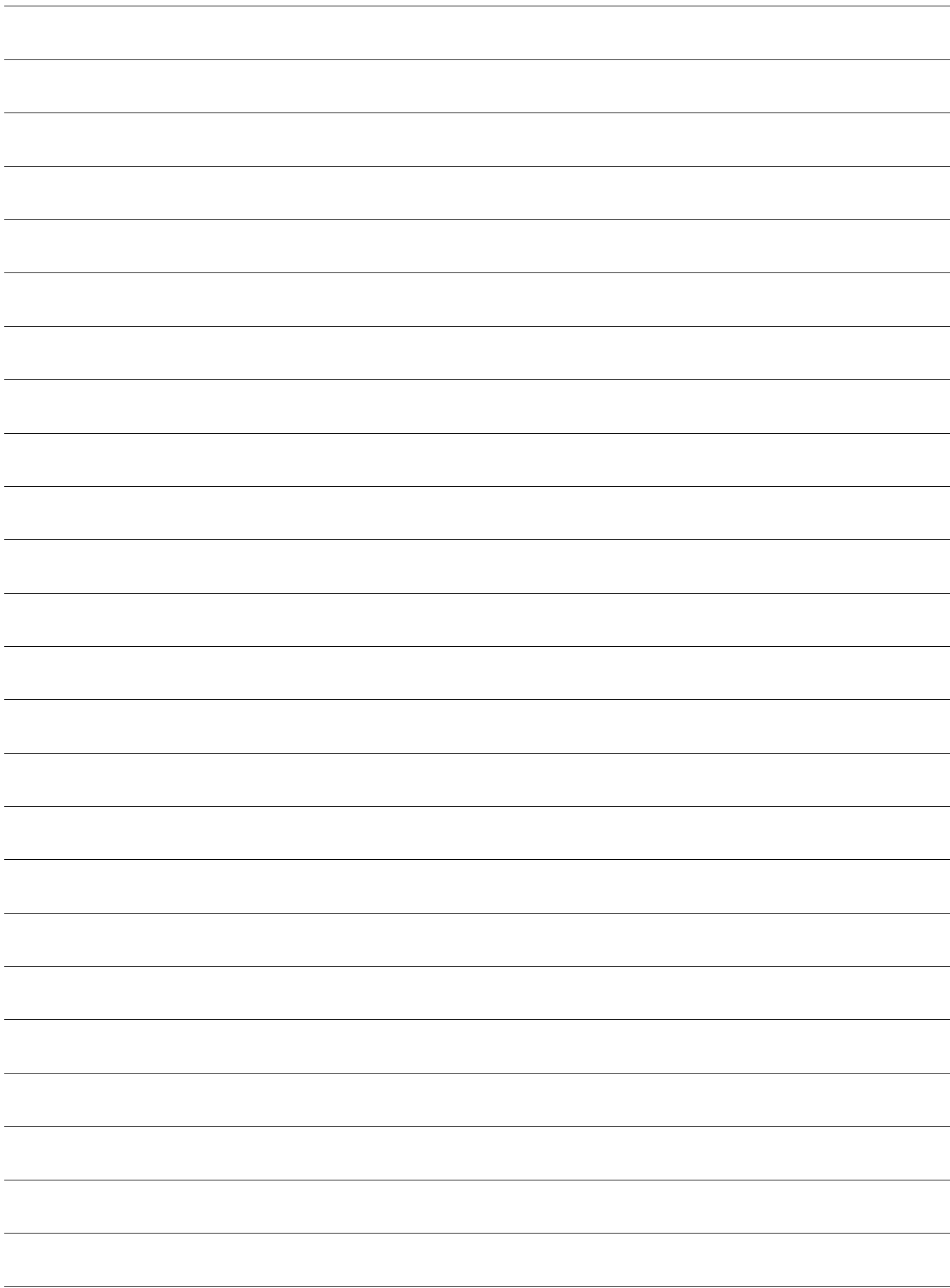
Himalaya - Wege des Buddhismus: Bhutan - Tibet -
Meditationen.
Knesebeck Verlag (2012).
ISBN-10: 3868734325

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

