



Liebe Natur und Kulturreisefreunde

Seit Jahren reise ich nach Afrika und Asien und bei meiner Rückkehr wurde ich immer wieder darauf angesprochen, mal eine Reise in diese wundervollen Kontinente zu organisieren.

Lesen Sie selbst:

- Zum Glück haben wir uns spontan für diese Reise entschieden! Solche Ferien hatten wir noch nie.
- So viele Eindrücke haben wir mitgenommen – ein wunderbares Erlebnis. Vielen, vielen Dank nochmals dir für die Organisation, die Betreuung, deine Wissensvermittlung.
- Eine Reise, die uns tief beeindruckte und uns den afrikanischen Kontinent näher brachte.
- Vielen Dank, dass du uns dieses Erlebnis ermöglicht hast, Wir haben deine kompetente und engagierte Reiseleitung sehr geschätzt.
- Die Natur- und Tiererlebnisse waren überwältigend.

Tibet und Nepal. „Vor und hinter“ dem Himalaya werden wir die beiden Völker, die im Schatten der Eisriesen leben, besuchen. Wir reisen Overland von Lhasa nach Kathmandu.

Achtung: Wie Sie alle wissen, zerstörte das Erdbeben 2015 viel Infrastruktur und auch Kulturdenkmäler. Mein Partner in Nepal denkt aber, dass die Reise im Jahr 2016 so, wie beschrieben durchgeführt werden kann. Einzig in Kathmandu können einige Tempel nicht besucht werden. Bitte lesen Sie die Reisebeschreibung genau durch.

Sie werden von mir persönlich betreut und ich freue mich, Ihnen die Länder und ihre Bewohner mit deren Kultur zu zeigen. Die Reise wird von mir in **Zusammenarbeit mit Wigwam Tours (www.wigwam-tours.de)**, einer mir gut bekannten Organisation durchgeführt, wo sie sich absolut sicher fühlen können.

Sind sie interessiert, rufen Sie mich an oder melden sie sich direkt per Mail an. Bitte geben Sie doch diesen Flyer (Mail) an Freunde und Bekannte weiter, da ich nur mit Mund zu Mundpropaganda arbeite. www.naturkulturreisen.ch

twinter@sunrise.ch oder 041 790 03 34 oder 076 507 07 39

Thomas Winter: Afrikakenner, Afrikaliebhaber, Geografie Lehrer, Reiseleiter

Tibet/Nepal – heilige Stätte im Schatten der Schneeberge entlang des Friendshiphighways 29.10.2016 – 12.11.2016

Im faszinierenden Lhasa mit den Pilgern um den Jokhang gehen, mit eigenen Augen den Potalapalast sehen, die tibetische Kultur hautnah in den Klöstern erleben, die grandiose Landschaft des tibetischen Hochlandes sehen, über 5000er Pässe fahren und vor dem Mount Everest einen Tee trinken und ein wenig Leben wie die Tibeter.

Das ist Tibet, ein einmaliges Abenteuer.

Nepal, das Land der Götter und der Eisriesen. Im Kathmandutal die hinduistische und buddhistische Kultur hautnah spüren. Die grüne, üppige Landschaft Nepals mit ihren Reisfeldern, im Hintergrund die Achtausender, auf Tageswanderungen erkunden.

Tour Charakter:

Tibet, das Dach der Welt erkunden Sie im privaten Bus oder PW und wegen der Höhenlage werden wir alles ein bisschen langsamer angehen. Sie tauchen ein in das geheimnisumwitterte Tibet, das einer Zeitreise gleichkommt. Tibetische Pilger wie aus einer früheren Zeit treffen sich mit der modernen chinesischen Kultur. Der Potalapalast, die Altstadt Lhasas, die Klosterstädte Sera und Deprung, Gyantse und die zweitgrösste Stadt Tibets, Shigatse wird sie in Ihren Bann ziehen. Wir überqueren Pässe, fahren entlang der Hochtäler und erkunden Tibet bis wir auf 5300 m vor den höchsten Bergen der Erde stehen. Ausführliche Führungen und kleine Wanderungen werden Sie erwarten. Durch die Höhe kann es auch mal kalt werden, zudem kennen tibetische Hotels keine Heizung.

Nach den Grenzformalitäten und der Überquerung der Friendshipbrücke erreichen wir Nepal mit seiner grünen Landschaft, den freundlichen Menschen und das in Eis und Schnee gehüllte Bergpanorama. In guten Lodges und landestypischen Hotels übernachten wir, besuchen die kulturellen Höhepunkte des Kathmandutales und auf einer einfachen Tageswanderung erkunden wir die Dörfer und treffen ihre Bewohner.



Liebe Gäste: Die freundlichen Leute in Nepal haben schreckliches erlebt und sind nun wieder auf die Einnahmen aus dem Tourismus angewiesen. Viele Nepali arbeiten im Tourismus und haben seit dem Beben kein Auskommen mehr. Die Partner in Nepal haben uns versichert, dass trotz der Schäden durch das Erbeben die meisten Kulturdenkmäler zu besichtigen und für Gäste aus Europa nur kleine Einschränkungen zu spüren sind.

Durch die Abgeschlossenheit Tibets, die chinesische Präsenz, Änderungen von Wegen, Permit- und Trekkingbestimmungen, Transportprobleme, schlechter Strassenzustand, Wetterverhältnisse etc. können Programmumstellungen entstehen. Das Erdbeben 2015 zerstörte auch viele Strassen. Gegebenfalls können auch deshalb Programmumstellungen erfolgen.

Wir und alle unsere Partner bemühen uns flexibel und immer im Sinne einer bestmöglichen Durchführung des Reisecharakters und der Sicherheit zu agieren. Wir bitten daher auch um ihre Flexibilität und Teamgeist.

Anmerkung: Viele zukünftige Tibet Reisende machen sich Sorgen wegen der extremen Höhenlage Tibets. Wer gesund ist und sich richtig verhält wird allenfalls etwas Kopfweg verspüren. Durch die Anpassung des Besichtigungsprogramms können Sie sich gut akklimatisieren.

Reiseleitung durch Thomas Winter **inklusive Vorbereitungsliteratur**. Während der Reise, Informationen über Land und Leute, geografische und ethnologische Vielfalt des Landes und viel Erklärungen zur buddhistischen und hinduistischen Religion.

max. Gruppengröße 13 Personen

Wahrscheinlicher Tourverlauf

Tag 1:

Linienflug nach Kathmandu, Umsteigeorte je nach Flug (evtl. Zwischenübernachtung)

Tag 2:



Ankunft in Kathmandu: Der Bus erwartet Sie bereits am Flughafen und bringt Sie in die Innenstadt. Da in Kathmandu immer ein Verkehrschaos herrscht, kann diese Fahrt einige Zeit dauern. Sie erleben schon vom Auto aus das Treiben in der Hauptstadt Nepals. Rest des Tages zur freien Verfügung, Abendessen in Thamel, dem Trekkingviertel Kathmandus.

ÜB Kathmandu M/A

Tag 3 **Kathmandu:**



Wir tauchen in die Welt der Nepali ein, besuchen da einen spontanen Strassenmarkt, dort einen der vielen Tempel, fahren hinauf zur von Affen bevölkerten Swayambunath Stupa und geniessen den grandiosen Ausblick auf die Stadt und bei gutem Wetter auf die Eisriesen. Zu Fuss gehen wir zurück nach Thamel. Als Alternative zum beim Erdbeben zerstörten Durbarsquare in Kathmandu besuchen wir den Durbarsquare in Bagan.

ÜB Kathmandu F/M/A

Tag 4 **Bakthapur und die UNESCO Weltkulturerben Kathmandus:**



Wie auf einer Zeitreise besuchen wir die Königsstadt Bakthapur, eine Newaristadt, welche zwischen mittelalterlicher Kultur und dem 21. Jh. pendelt, faszinierend. Weiter geht es zum UNESCO Weltkulturerbe Pashupathinat, an den Ghats des heiligen Bagmatiflusses. In Bodnath umrunden wir mit buddhistischen Pilgern die Stupa und drehen an den Gebetsmühlen. Der Tag kann mit Einkäufen in Thamel ausklingen.

ÜB Kathmandu F/M/A

Tag 5 **Aufbruch nach Tibet**



Frühmorgens, **Aufbruch nach Tibet**. Der Bus bringt uns zum Flughafen. Ein faszinierender Flug entlang des Himalayahauptkamms, vorbei am Everest und schon sind wir in Tibet. Unsere Augen werden sich zuerst an die karge Hochgebirgslandschaft gewöhnen müssen. Fahrt nach Lhasa, (3650 m) Zimmerbezug und dann ist Relaxen angesagt. Gehen Sie die Sache langsam an und nützen

Sie die Zeit für die Höhenakklimatisierung. Mit einem Spaziergang in der Altstadt Lhasas lassen wir den Tag ausklingen. ÜB Lhasa F/M/A

Tag 6. **Lhasa**



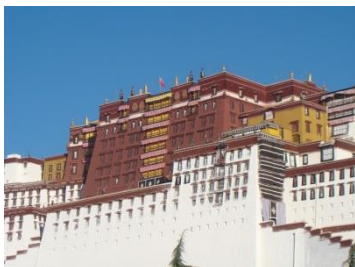
Der Ort der Götter, Lhasa liegt in einem Talkessel und wird heute noch von tausenden tibetischen Gläubigen besucht. Auf dem Pilgerweg rund um die heiligste Stätte, den Jokhang, erleben wir die Tibeter wie sie den Buddhismus in ihr tägliches Leben einbinden. Auf dem Vorplatz, dem Barkhor erleben wir Tibet hautnah. Mit der wiedererlangten Religionsfreiheit und dem Nationalstolz

der Tibeter ist Lhasa der bedeutendste Pilgerort. Die verwinkelten Gassen und die Strassenmärkte Lhasas stehen im Gegensatz zur modernen chinesischen Stadt mit allen Facetten des Konsums.

Im Sommerpalast Norbulinka der Dalai Lamas erkunden wir die Räume in welchen der aktuelle Dalai Lama vor seiner Vertreibung 1959 gelebt hatte. Anschliessend besuchen wir die Klosteruniversität Sera, die einmal über 8000 Mönche beherbergte. Dort erhalten wir Einsicht in die wichtigsten Aspekte des tibetischen Buddhismus. Wir wohnen den dramatisch anmutenden Disputationen der Mönche bei.

ÜB Lhasa F/M/A

Tag 7: **Potalapalast und Klosterstädte:**



Über der Stadt ragt der Potala, der imposante Winterpalast der Dalai Lamas mit seinen über 1000 Räumen auf.

Sicherlich die Hauptattraktion Tibets mit seiner unglaublichen Architektur. Lassen wir uns fesseln von der Mystik. Besuch der Klosterstadt Derpung, ausserhalb Lhasas, wo wir das Leben der Nonnen und Mönche, so

wie der Pilger beobachten können. ÜB Lhasa F/M/A

Tag 8: Unterwegs in Tibet:



Die Wagen und unsere Fahrer stehen bereits frühmorgens bereit zur Überlandfahrt durch das tibetische Hochland Richtung Nepal. Entlang des Tsangpos mit unzähligen Fotomotiven des ländlichen Tibets geht es zum Kampa La (La = Pass) 5100 m. Auf der Passhöhe muss sich unser Auge zuerst an das Tiefblau des heiligen Yamdrok Tso

Sees gewöhnen. Der Yamdrok ist einer der vier heiligen Seen, die von zornigen Gottheiten bewohnt werden. Eine kurze Wanderung am See in der Nähe des Klosters Simling, lässt uns die Schneeberge des Himalayas am Horizont noch imposanter erscheinen. Vorbei an Yakherden und Nomaden geht es über den Doppelpass Karo La (5100 m) und Zhimi La und wir blicken hinauf zu den Gletschern des Nanzing Kang Sa (7252 m). Wir erreichen Gyantse mit seinem Dzong und dem Kloster Palkhor Chörten und dem Kumbum Chörten, der einzigen begehbaren Stupa Tibets. In Gyantse, die tibetische Stadt mit dem ursprünglichsten Charakter, liefen einst die Karawanenwege aus Indien, Nepal, Sikkim und Bhutan zusammen.

ÜB Gyantse /F/M/A

Tag 9: Gyantse und Shigatse:



150 m über der Stadt thront der Dzong, die historische Burg. Wir klettern hinauf und uns liegt das fruchtbare Tal um Gyantse zu Füßen. Nach diesem Besuch fahren wir Richtung Shigatse, der zweitgrössten Stadt Tibets. In Shigatse besuchen wir die Klosterstadt Tashilimpo, der Sitz des Panchem Lamas, welche während der Kulturrevolution nicht zerstört wurde. Den Tag runden

wir mit der Umrundung (Chora) der Klosterstadt und dem Besuch des authentischen Marktes ab.

ÜB Shigatse F/M/A

Tag 10 : Himalayasicht:



Heute geht es weiter Richtung Himalaya. Zuerst besuchen wir in einem Seitental das Kloster Sakya, der Schwarzmützensekte. Über drei mit Gebetsfahnen geschmückte Pässe geht es Richtung Nepal. Die 8000 er begleiten uns. Immer wieder richten wir die Blicke in Richtung der Schneeberge, wie die Tibeter sie nennen.

Wir unternehmen in der Nähe von Tingri eine kleine Wanderung mit einer fantastischen Panoramasicht. Über den Lalung La Pass (5124 m) und den Shung La Pass 5200, wo sich uns bei schönen Wetter der Gauri Shankar, Shisapangma, Cho Oyo und der Menlungtse (alle über 8000 m) präsentieren, erreichen wir zuerst Nyalam (3500 m). Von nun an geht es durch die Po Chu Schlucht auf einer gewunden Strasse hinunter nach Zhangmu, dem Grenzort zu Nepal.

ÜB Zhangmu oder Nylam F/M/A

Tag 11: **Nepal:**



Wir fahren hinunter zur Grenze, bringen die Grenzformalitäten hinter uns, verabschieden uns von unseren tibetischen Guides, spazieren über die Friendshipbrücke und treffen auf der anderen Seite die nepalesischen Fahrer. Es wird einige Zeit dauern bis wir Nagarkhot, unsere nächste Station erreichen.

Saisonbedingt gibt es manchmal auch Strassenabbrüche und es kann sein, dass wir einige Strecken zu Fuss zurücklegen müssen. Mit Ausspannen und die atemberaubende Sicht auf die Gipfel des Himalayas geniessen, lassen wir den Tag ausklingen.

ÜB Nagarkhot F/P/A

Tag 12: **Reisterassen und Tempel:**



Wanderung durch Reisterassen und mir etwas Glück sehen wir den Gipfel des höchsten Berges der Welt, den Mount Everest. Wir wandern von Bergdorf Telkot zum ältesten Vishnutempel dem Changunarayan Tempel.

ÜB Nagarkhot F/P/A

Tag 13 :Hinduistische Pilgerstätte:



Fahrt zum Dakshinkali Tempel, einem Opfertempel der Hindus. Wir lassen uns treiben zwischen den betenden Hindus und beobachten ihre Opferungen. Zwischenstopp in Kirtipur, einer der 4 Königsstädte im Kathmandutal. Am Abend, gemeinsames Abschiedsessen mit culture Show. ÜB Kathmandu F/P/A

Tag 14: Im Laufe des Tages Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz F

Tag 15: Frühmorgens Ankunft in Zürich.

F: Frühstück,P: Picknick, M: Mittagessen, A: Abendessen

Leistungen

- Linienflug Kathmandu - Lhasa
- 12 ÜN/DZ in landestypischen Hotels und Gästehäuser
- Alle Eintritte zu den Sehenswürdigkeiten in Tibet und Nepal
- Deutschsprachige Begleitung und Reiseleitung in beiden Ländern zusätzlich englischsprachiger Guide in Tibet, deutschsprachiger, einheimischer Guide in Nepal
- Erledigung der Grenzformalitäten
- Vollverpflegung: (P = Picknick) gemäss Programm
- Transfers, Ausflüge und Rundreise in guten, landestypischen Fahrzeugen mit versierten Fahrern
- Begleitete Wanderungen in Tibet und Nepal
- Tibetische Führer und Fahrer
- Trinkwasser im Fahrzeug
- Reisegarantie
- Tibetpermit
- Kultureller Abend in Kathmandu

Kosten pro Person

- bei 8 Personen Kathmandu – Kathmandu **CHF 3670** oder Euro 3330
- Einzelzimmer + **CHF 450** oder Euro 410 (halbes Doppelzimmer möglich)
- Bei 6 Personen Aufpreis **CHF 275** oder Euro 250
- Flug ab Frankfurt: ab Euro 850 oder ca. **CHF 1050**
- Flug ab Zürich: auf Anfrage
- Gerne lasse ich Ihnen ein auf ihre Wünsche und Vorstellungen angepasstes Flugangebot zukommen.

Zusatzkosten: Visum für Nepal (ca. 25\$), und Tibet (Ca. 90 \$ zahlbar in Kathmandu) eigene Getränke, Reisekasse für alle Trinkgelder unterwegs (ca. 70\$), Trinkgeld für den Fahrer und die Guides 2-3 \$ pro Tag und Person.

Zusatzinformation zum Reisen im Tibet

Programm und Hoteländerungen sind jederzeit möglich. Trotz sorgfältiger Planung können wir in Tibet nicht immer ein exaktes Programm garantieren.

Programmänderungen wegen Wetter, Pannen, Streiks, behördlichen Verfügungen und der politischen Situation, usw. sind jederzeit möglich. Obwohl sich Tibet immer mehr dem Tourismus öffnet, sind Serviceleistungen und touristische Infrastruktur noch nicht auf dem üblichen Standard angelangt und sind manchmal nicht zufriedenstellend. Zudem braucht der Umgang mit den lokalen Behörden oft einige Geduld. Wir weisen darauf hin, dass eine Reise nach Tibet mit Überraschungen verbunden sein kann. Jeder Teilnehmer muss belastbar, gesund (Höhenlage) und mit einer für solche Reisen üblichen Flexibilität und Toleranz gegenüber anderen Kulturen ausgestattet sein.

Wir versichern Ihnen jedoch, dass das Erlebnis all diese eventuellen Unwägbarkeiten aufwiegen wird.

Unterkünfte in Tibet: Wir werden üblicherweise in Unterkünften übernachten, welche von Tibetern geführt werden. Die Hotels verfügen über eine ausreichende Infrastruktur mit Dusche/WC (fliessendes, warmes Wasser). Allerdings verfügen alle Häuser in Tibet über keine Heizung und wegen der Höhenlage kann es empfindlich kühl werden. (Tagestemperatur ca. 17-20 ° C, Nachttemperatur ca. 3° C)

Wollen Sie noch mehr erfahren, rufen Sie mich an.

Sie werden diese unvergessliche Reise niemals missen wollen.



Bilder: T. Winter

Anmeldung für

Teilnehmer 1 (bitte Name wie im Reisepass vermerkt angeben)

Name Vorname

Strasse:

PLZ : Ort:

Tel privat : Tel Geschäft:

e-mail:

Beruf:

Geburtsdatum: Reisepassnummer:

Anmeldung: über die Durchführung der Reise entscheide ich Ende Juli 2016

Reisepreis: CHF.....

Einzelzimmer: (gegen Aufpreis) Halbes Doppelzimmer möglich zusammen mit einer Person des gleichen Geschlechts (bitte angeben)

Doppelzimmer halbes Doppelzimmer

Ort, Datum: Unterschrift:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich eine definitive Anmeldung. Sie erhalten von mir eine Buchungsbestätigung mit weiteren, ersten Unterlagen.

www.naturkulturreisen.ch

Anmeldung per Post an: Thomas Winter, Steinhofhalde 21, 6005 Luzern oder per Mail mit Unterschrift an: twinter@sunrise.ch

Bitte vergessen Sie nicht eine Annulationskostenversicherung abzuschliessen.



Bilder: T. Winter

Anmeldung für

Teilnehmer 2 (bitte Name wie im Reisepass vermerkt angeben)

Name Vorname

Strasse:

PLZ : Ort:

Tel privat : Tel Geschäft:

E-Mail:

Beruf:

Geburtsdatum: Reisepassnummer:

Anmeldung: über die Durchführung der Reise entscheide ich Ende Juli 2016

Reisepreis: CHF.....

Einzelzimmer: (gegen Aufpreis) Halbes Doppelzimmer möglich zusammen mit einer Person des gleichen Geschlechts (bitte angeben)

Doppelzimmer halbes Doppelzimmer

Ort, Datum: Unterschrift:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich eine definitive Anmeldung. Sie erhalten von mir eine Buchungsbestätigung mit weiteren, ersten Unterlagen.

www.naturkulturreisen.ch

Anmeldung per Post an: Thomas Winter, Steinhofhalde 21, 6005 Luzern oder per Mail mit Unterschrift an: twinter@sunrise.ch

Bitte vergessen Sie nicht eine Annulationskostenversicherung abzuschliessen.