



1 Thimphu Tsechu © stock.adobe.com 2 Kathmandu © stock.adobe.com 3 Paro Dzong © stock.adobe.com

Nepal/Kathmandu-Tal, Bhutan und Sikkim

Alte Königreiche im Schatten des Himalaya

Thimphu-Fest

Weitgehend abgeschirmt vor fremden Einflüssen hat sich in Bhutan ein lebendiger Buddhismus sowie eine reiche und unverfälschte Kultur erhalten. Besonders eindrucksvoll sind die Klosterfeste, die Tsechus, mit den sakralen Tänzen der Mönche. Für die Menschen in Bhutan bilden sie den Höhepunkt im Jahresablauf.

1. Tag: Wien/München/Frankfurt - Doha. Am späten Nachmittag (ca. 16.20 Uhr) Linienflug mit Qatar Airways nach Doha. Ankunft in Doha kurz vor Mitternacht (ca. 22.40 Uhr).

2. Tag: Doha - Kathmandu. Um ca. 01.15 Uhr Weiterflug nach Kathmandu. Ankunft um ca. 08.40 Uhr - Transfer zum Hotel. Die Stadt Kathmandu (1400 m), die im 10. Jh. gegründet wurde, ist berühmt für ihre Paläste sowie zahlreiche buddhistische und hinduistische Tempel. Bei unserer Stadtbesichtigung am Nachmittag wird uns vor allem die eindrucksvolle Kunst der Newaris begeistern. Wir besuchen das Herz der Stadt, den Durbar Square (UNESCO-Welterbe), das Zentrum der Altstadt mit dem Tempel der „lebenden Göttin“ Kumari.

3. Tag: Kathmandu: Bhaktapur - Pashupatinath - Bodnath. Fahrt nach Bhaktapur, die schönste der Königsstädte des Kathmandu-Tals, die am besten die mittelalterliche Atmosphäre in ihren Gassen und Plätzen bewahren konnte. Hier war eines der drei Zentren der Malla-Königreiche Nepals. Bei unserem Stadtrundgang lernen wir das Löwentor, die Gemäldegalerie, das Goldene Tor und den einzigartigen Palast der 55 Fenster kennen. Am Nachmittag besuchen wir den wichtigsten Hindu-Tempel Nepals - Pashupatinath, der Gott Shiva geweiht ist. Tausende Pilger und Sadhus/Asketen strömen hierher. Auch wenn wir nur den Randbereich besuchen dürfen, ergeben sich doch interessante Einblicke. Abschließend Besuch von Bodnath, dem Zentrum der Exil-Tibeter, mit seinen buddhistischen Tempeln und Stupas.

4. Tag: Kathmandu - Paro/Bhutan - Thimphu. Am Morgen Transfer zum Flughafen und Weiterflug nach Paro (ca. 09.10 - 10.30 Uhr), das inmitten des Paro-Tals (2400 m) mit den fruchtbarsten Feldern des Landes liegt. Fahrt in die Hauptstadt Thimphu, eine geschäftige Stadt am Fluss Wangchu. Bei unserer ersten Stadtrundfahrt lernen wir die wichtigsten

Sehenswürdigkeiten kennen, u.a. den Memorial Chorten, die 51,5 m hohe Dordenma Buddha-Statue, den Changangkha-Tempel, ... Eventuell erster Besuch des Thimphu-Tsechu.

5. Tag: Thimphu-Fest. Wir besuchen am Vormittag das Thimphu-Klosterfest, bei dem farbenprächtige sakrale Maskentänze in der Tanzarena des Dzong aufgeführt werden. Anschließend erkunden wir die mittelalterliche Festung Tashichho Dzong, in der sich einige Regierungsräume sowie der königliche Thronsaal befinden, und besuchen das Institut für traditionelle Medizin und das nationale Institut für Kunst und Kunsthandwerk/Zorig Chusum.

6. Tag: Thimphu - Punakha. Über den Dochula (3100 m) geht es weiter nach Punakha, die alte Hauptstadt von Bhutan und Winterresidenz des Je Khenpo, des bhutanesischen Großabtes. An einem klaren Tag genießen wir einen großartigen Panoramablick über den östlichen Himalaya mit einigen 7000ern, die das Tal beherrschen. Ein weiterer Höhepunkt ist das Kloster Chime Lhakhang, zu dem uns ein kurzer Spaziergang führt.

7. Tag: Punakha - Gangtey - Bumthang-Tal. Besichtigung des Klosters Gangtey, dem einzigen Nyingmapa („Rotmützen“) Tempel in West-Bhutan. Weiterfahrt über den Pelala (3670 m) nach Bumthang, das vom indischen Mystiker Guru Rinpoche im 8. Jh. zum Buddhismus bekehrt wurde. Ihm gelang die Verschmelzung des Buddhismus mit der Bön-Religion.

8. Tag: Bumthang-Tal. Heute erkunden wir den Jakar-Dzong und den Wangdichholing-Palast. Weiter geht es nach Thamsing mit herrlichen Fresken aus dem 16. Jh. sowie zum bedeutenden Kurje Tempelkomplex, einem der heiligsten Orte Bhutans.

9. Tag: Bumthang-Tal - Trongsa. In Trongsa, das in einer der schönsten Landschaften am Fluss Mande liegt, besichtigen wir den Trongsa Dzong, die größte und bedeutendste der zahlreichen Klosterburgen Bhutans, Stammsitz der königlichen Familie. Wir erkunden auch das Trongsa Ta Dzong, einen früheren Wachturm mit seinem interessanten Museum, das von einem österr. Team gestaltet wurde.

10. Tag: Trongsa - Paro. Lange Fahrt (ca. 8 Std.) über herrliche Pässe mit prachtvollen Ausblicken auf die Berge Bhutans zurück nach Paro.

11. Tag: Paro - Taktsang/„Tigernest“ - Paro. Am Morgen Besuch des Rinpung Dzong (Klosterfestung), einer der schönsten Anlagen des Paro-Tals, sowie des Nationalmuseums Ta Dzong, eines festungsartigen Rundbaus. Anschließend Ausflug zum Kloster Taktsang: Der Legende nach soll Guru Rinpoche, der Gründer des tibetischen Zweigs des Mahayana-Buddhismus, vor mehr als 1000 Jahren auf dem Rücken einer Tigerin ins Paro-Tal geflogen sein. Drei Monate habe er in einer Höhle meditiert, um die später ein Kloster gebaut wurde. Eine ca. 1-stündige, anstrengende Wanderung führt uns zum Aussichtspunkt,



Nepal
Bhutan
Sikkim



1 Trongsa Dzong © stock.adobe.com 2 Rumtek Kloster © stock.adobe.com

eine weitere Stunde direkt zum Kloster. Am Nachmittag sehen wir den Drukyl Dzong (von außen) und erkunden den Tempelkomplex Kyichu Lhakhang (7. Jh.), wahrscheinlich das älteste Kloster Bhutans.

12. Tag: Paro - Phuentsholing. Eine längere Fahrt (ca. 6 - 7 Std.) durch abwechslungsreiche Landschaften führt uns talwärts in die Grenzstadt Phuentsholing, dem „Tor zu Bhutan“: Auf den regen Märkten treffen sich indische und bhutanesischen Kaufleute.

13. Tag: Phuentsholing - Gangtok/Sikkim. Sikkim war bis 1975 ein unabhängiges Königreich - wir finden hier u.a. alte buddhistische Klöster, Zeugen des tibetischen Einflusses, der im 15. Jh. begann. Gangtok, die Hauptstadt Sikkims, liegt auf einem Bergkamm oberhalb des Ranipool Flusses. Wir erkunden das schöne Kloster Rumtek mit dem Oberhaupt der Kagyupa-Schule.

14. Tag: Gangtok. Am Morgen Besuch des Namgyal Research Institute of Tibetology, das einzigartig auf der Welt ist - es dient zur Erforschung der tibetischen Sprache und Sitten und verfügt über eine großartige Sammlung von Thangkas (auf Seide gemalte Rollbilder). Am Nachmittag Ausflug zum schönen Kloster Enchey.

15. Tag: Gangtok - Darjeeling. Weiterfahrt durch Sikkims herrliche Natur mit einer unglaublichen Flora inmitten der Himalaya-Vorberge nach Darjeeling, einem der beliebtesten Hill Resorts Indiens (2200 m) inmitten der eindrucksvollen Teeplantagen Westbengalens.

16. Tag: Darjeeling. Frühmorgens geht es zum Sonnenaufgang am Tiger Hill (2508 m), um den Blick auf die Gebirgskette des Himalaya, vor allem auf den Kanchenzonga (8586 m), zu erleben. Nach dem Frühstück im Hotel besuchen wir das Himalayan Mountaineering Institute. Im nahen Himalaya-Zoo sind zahlreiche Tiere der Himalaya-Region zu sehen. Nachmittags lernen wir das UNESCO-Welterbe von Darjeeling - die Himalayan Railway - bei einer kurzen Fahrt nach Ghoom kennen, wo wir das tibetische Kloster besuchen.

17. Tag: Darjeeling - Bagdogra - Delhi. Am frühen Morgen Transfer zum Flughafen Bagdogra und Weiterflug nach Delhi (ca. 10.10 - 12.20 Uhr), wo wir bei einer kurzen Stadtrundfahrt Indiens lebendige Metropole kennen lernen: Jama Masjid - die größte Moschee Indiens, den alten Silberbasar Chandni Chowk, das schöne Grabmal des Mogulkaisers Humayun (gilt als Vorgängerbau des Taj Mahal) sowie India Gate und das Regierungsviertel. Nach dem Abendessen Transfer zum Flughafen.

18. Tag: Delhi - Doha - Wien/München/Frankfurt. Abflug um ca. 03.25 Uhr nach Doha, Ankunft um ca. 05.00 Uhr. Weiterflug um ca. 09.15 Uhr nach Wien, München oder Frankfurt, wo man am frühen Nachmittag landet (ca. 14.05 Uhr).



Kleingruppe bis max. 16 Personen

StudienErlebnisReise mit Flug, Bus/Kleinbus, meist *Hotels/meist VP**

TERMIN	REISELEITUNG	P INBS
29.09. - 16.10.2025	Thimphu-Fest	Dr. Gerhard Oberzill
Flug ab Wien		€ 6.140,-
Flug ab München, Frankfurt		€ 6.190,-
EZ-Zuschlag		€ 1.045,-

LEISTUNGEN

- Linienflug mit Qatar Airways über Doha nach Kathmandu und von Delhi über Doha retour
- Flüge: Kathmandu - Paro, Bagdogra - Delhi
- Transfers und Rundfahrt in Kathmandu und Bhutan mit landesüblichen Kleinbussen/Bus; in Sikkim mit Pkw/Vans (4 Teilnehmer pro Fahrzeug)
- 13 Nächte in ***Hotels und 2 Nächte im ****Hotel (Landes-Klassifizierung), jeweils in Doppel-/Zweibettzimmern mit Du/WC
- Halbpension: 2. Tag abends bis 4. Tag morgens, Vollpension: 4. Tag abends bis 17. Tag morgens (tw. einfache Verpflegung/Lunchbox), Abendessen am 17. Tag in Delhi
- Eintritte lt. Programm
- Visum für Bhutan (derzeit USD 50,-)
- Sustainable Development Fee der bhutanesischen Regierung
- 1 Trescher-Reiseführer „Bhutan“ pro Zimmer
- qualifizierte österreichische Reiseleitung
- CO2-Kompensation aller Transportwege
- Flug bezogene Taxen (derzeit € 470,- ab Ö / € 520,- ab D)

Gültiger Reisepass (mind. 6 Monate nach Ausreise) sowie nepalesisches, bhutanesisches und indisches Visum erforderlich.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Pers., Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen

NICHT INKLUDIERT: Visum für Nepal (ca. USD 30,-) bei Einreise; Visum für Indien über Botschaft (derzeit € 180,-)

HOTELUNTERBRINGUNG: Die Unterbringung erfolgt in folgenden o.ä. Hotels (Landes-Klassifizierung) in Zimmern mit Dusche/WC.

Kathmandu	****Hotel „Akama“
Thimphu	***Hotel „Phuntsho Pelri“ oder „Pedling“
Punakha	***Hotel „Khuru Resort“
Bumthang-Tal	***Hotel „Jakar Village Lodge“
Trongsa	***Hotel „Norbu Lingka Resort“
Paro	***Hotel „Olathang“
Phuentsholing	***Hotel „Druk“
Gangtok	***Hotel „The Elgin Nor-Khill“
Darjeeling	***Hotel „The Elgin“

HINWEIS: Wir benötigen bitte bereits bei Buchung einen Farbscan Ihres Reisepasses!



Nepal
Bhutan
Sikkim