Kulturreise

Ladakh mit Lamayuru Klosterfest und Tso Moriri See

LADAKH – „Das Land der hohen Gipfel und der mystischen Lamas“,
Reiseleitung Angduc Tsering / genaues Datum für Sommer 2023 auf Anfrage

2

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 07:28:23

Reiseübersicht

Höhepunkte

- Besuch des Klosters Alchi, welches zum UNESCO Weltkulturerbe gehört
- Einblick in den tibetischen Buddhismus und die tibetische Medizin
- Besichtigung des Königspalastes von Leh, der Hauptstadt Ladakhs
- Fahrt durch die faszinierende abwechslungsreiche Landschaft auf dem Weg nach Tsomoriri
- Besuch des Tsomoriri-Sees in der Changthang Region
- Yuru Kabgyat (Lamayuru) Klosterfest
- jeden Tag Angebot einer Yogastunde bei Sonnenaufgang
- Meditation mit buddhistischen Lehrern und Mönchen im Kloster
- kochen mit Einheimischen in Ladakh
- Besuch verschiedener sozialer Projekte in Ladakh

Reiseprogramm - Tage

1./2 Tag: Flug ab Zürich – Delhi

3.Tag: Flug Delhi – Leh

4.Tag: Leh

5.Tag: Thiksey Kloster

6.Tag: Leh

7.Tag: Tsomoriri See Höhe (220 Km – 5 Std Fahrt)

8.Tag: Tsomoriri See

9.Tag: Tso Moriri – Tso Kar – Leh

10.Tag: Leh-Matho

11.Tag : Leh

12.Tag: Leh- Stok

13.Tag: Leh – Alchi

14.Tag : Alchi- Lamayuru

15.Tag: Vom Camp nach Mangyu

16.Tag: Von Camp nach Rizong-Leh

17.Tag: Leh

18.Tag: Leh – Delhi

19.Tag: Delhi – Zürich

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 07:28:23

Detailprogramm

1./2 Tag: Flug ab Zürich – Delhi

Ankunft in Delhi am **Morgen des 2.Tages**. Transfer zum Hotel, Frühstück und ausruhen. Am Nachmittag Besichtigung der Altstadt von Delhi: Jama Masjid Moschee und Chandni Chowk. Eine Übernachtung im Hotel in Delhi.

3.Tag: Flug Delhi – Leh

Frühmorgens Aufbruch zum nationalen Flughafen. Flug von 01 Stunde und 15 Minuten über den Himalaya und die Zanskar Bergregion mit atemberaubender Aussicht auf massive Gletscher. Der Flughafen Leh ist mit seinen 3.505m einer der höchsten Flughäfen der Welt. Kompletter Tag zur Akklimatisierung, um sich an die Höhe zu gewöhnen. Übernachtung im Hotel.

4.Tag: Leh

SCHWERPUNKT DES TAGES: Geschichte von Ladakh
Besuch des alten Königspalastes, des Avalokteshvara Tempels und der historischen Altstadt. Am Nachmittag Besuch des Basars von Leh. Abendessen und Übernachtung im Hotel.

5.Tag: Thiksey Kloster

SCHWERPUNKT DES TAGES: Einführung in den tibetischen Buddhismus
Wir erleben ein Klosterzeremonie, welche vor Sonnenaufgang beginnt und von einer Gruppe von Mönchen ausgeführt wird. Frühstück im Skazang Chamba Kloster Restaurant. Anschließend Besuch der Klosters.Wanderung von Thikse nach Shey und Erleben des Dorfalltags. Besuch des Shey Palastes und der größten Buddha Statue von Ladakh. Abendessen und Übernachtung im Hotel .

6.Tag: Leh

SCHWERPUNKT DES TAGES: Einführung in tibetische Medizin
Am Morgen Einführung in die traditionelle tibetische Medizin mit dem einheimischen Arzt (Amchi). Nachmittags Spaziergang durch Leh bis zur Shanti Stupa, Samkar Gompa, von welcher man einen wundervollen Blick über Leh hat.

7.Tag: Tsomoriri See Höhe (220 Km – 5 Std Fahrt)

Von Leh führt die Route durch das Indus-Tal zum Rupshu-Hochland. Nach der Überquerung des Namshang La (4750m) erreichen Sie den Thadsang Karu See, von wo es nur noch wenige Kilometer zum Tsomoriri sind. In der Nähe des Dorfes Karzok, das am Westufer des Tsomoriri liegt, campen Sie für die nächsten zwei Nächte. Hier erleben Sie ein phantastisches Naturschauspiel von Formen und Farben. Übernachtung im Tsomoriri Camp.

8.Tag: Tsomoriri See

SCHWERPUNKT DES TAGES: Einführung in die Meditation
Ein ganzer Tag steht zur Verfügung, um die fantastische Landschaft rund um den Tsomoriri zu erkunden und sich mit der Natur zu verbinden. Besuch des örtlichen Klosters Korzok und gemeinsame Momente mit den Mönchen, vielleicht bei einer Tasse Buttertee. Übernachtung im Tsomoriri Camp.

9.Tag: Tso Moriri – Tso Kar – Leh

Die Rückfahrt führt Sie zu einem weiteren Hochsee, zum Tso Kar See. Von hier führt die Fahrt über den Taglang La Pass (5300m) zurück nach Leh.

10.Tag: Leh-Matho

SCHWERPUNKT DES TAGES: Tibetisch-buddhistische Schulen
Besuch meines Heimatdorfes Matho, welches ca. 45min mit dem Auto von Leh entfernt liegt. Wanderung durch das Dorf und Erleben des Alltags in Matho. Besuch der Dorfschule. Übernachtung im Hotel.

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 07:28:23

11.Tag : Leh

SCHWERPUNKT DES TAGES: Das Rad des Lebens im Buddhismus
Vormittag zur freien Verfügung. Nachmittags Spaziergang zum Sankar Kloster. Anschließend Besuch der Shanti Stupa, wo wir den Sonnenuntergang mit Blick auf Leh genießen. Übernachtung im Hotel.

12.Tag: Leh- Stok

SCHWERPUNKT DES TAGES: Das einheimische Orakal und Königspalast von Ladakh
Besuch des Orakels am Morgen, ein besonderer Moment, wenn sich das Orakel in Trance versetzt, Fragen der Vergangenheit und Zukunft beantwortet und Menschen heilt. Nachmittags besuchen wir den Königspalast von Ladakh in Stok und das dortige Museum. Abendessen und Übernachtung im Hotel .

13.Tag: Leh – Alchi

SCHWERPUNKT DES TAGES: Erläuterung zum Mandala
Fahrt von Leh zum Dorf Alchi nahe des Indus Flusses (69 km von Leh entfernt), welches für sein 1000 Jahre altes Kloster berühmt ist. Der Weg führt uns an der Basgo Festung vorbei. Bei Ankunft in Alchi Besuch des Klosters, welches zum UNESCO Weltkulturerbe gehört. Abendessen und Übernachtung im Camp bei Alchi.

14.Tag : Alchi- Lamayuru

SCHWERPUNKT DES TAGES: Das Leben buddhistischer Mönche und Nonnen
Ein Tagesausflug zum Kloster Lamayuru durch das Mondland-Tal – sehenswert auch wegen der wunderschönen Landschaft. Das Lamayuru Kloster ist eines der ältesten Klöster in Ladakh, hier hat man die besondere Möglichkeit eine Naropa (Tibetesche Yogi Meditation Halle) zu sehen. Übernachtung im Gästehaus/Camp bei Alchi .

15.Tag: Vom Camp nach Mangyu

SCHWERPUNKT DES TAGES: Karma und Wiedergeburt im Buddhismus
Tageswanderung nach Mangyu. Nach dem Frühstück gehen wir los bis zum Dorf Gera. Von hier starten wir eine leichte Wanderung (ca. 2 Std, einfache Strecke) zum Bergdorf Mangyu. Diese abgelegene und sehr ursprüngliche Gegend ist nur zu Fuß zu erreichen und bietet Einblick in das Alltagsleben der Bergbewohner. Mangyu beherbergt zwei der ältesten Klöster von Ladakh, nach der Besichtigung machen wir uns auf den Rückweg zu unserem Camp. Übernachtung im Gästehaus/Camp bei Alchi .

16.Tag: Von Camp nach Rizong-Leh

SCHWERPUNKT DES TAGES: Letzter Tag für Fragen und Antworten über Buddhismus
Besuch des Nonnenklosters Chulichan und des Rizong Klosters (es kann auch durch eine Wanderung durch die Bergschlucht erreicht werden), letzter Tag in Ladakh, Rückfahrt nach Leh. Wenn es die Zeit erlaubt, können wir auf dem Weg nach Leh einen Halt beim Spituk Kloster einlegen. Übernachtung im Hotel.

17.Tag: Leh

Tag zur freien Verfügung, um Souvenirs aus Ladakh einzukaufen. Am Abend genießen des Sonnenuntergangs mit Blick auf Leh von der Shanti Stupa. Abendessen und Übernachtung im Hotel in Leh.

18.Tag: Leh – Delhi

Rückflug von Leh nach Delhi. Stadtbesichtigung in Delhi. Eine Übernachtung im Hotel in Delhi!

19.Tag: Delhi – Zürich

Nach dem Frühstück Check-out im Hotel gegen 12:00 Uhr. Rest des Tages zur freien Verfügung zum Einkaufen. Am Abend Abschiedsessen in der Stadt. Transfer zum Flughafen.

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 07:28:23

Termine & Preise

Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/ladakh-mit-lamayuru-klosterfest-und-tso-moriri-see

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 07:28:23