Tibet | Wander-/Trekkingreise

Mt. Kailash - Sagadawa Fest via Simikot und nach Guge

Auf alten Pilgerpfaden zu Fuss von Westnepal zum Mt. Kailash und weiter nach Guge

4x 15x 5x 9x 5000 3

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 16.05.2024 20:43:09

Reiseübersicht

Auf einem klassischen Pilgerpfad wandern Sie im Westen Nepals von Simikot hinauf zur tibetischen Grenze. Zu Fuss umrunden Sie auch den Mt. Kailash. Für mehr als eine Milliarde Hindus, Jains, Buddhisten und Bönpas bildet der heilige Berg Kailash das Zentrum des Universums und ist wohl einer der spirituellsten Orte auf unserer Erde überhaupt. Das Sagadawa-Fest am Mt. Kailash gehört zu den wichtigsten Ereignissen im Jahreslauf des tibetischen Buddhismus. Zusammen mit Hunderten von Pilgern erleben Sie bei Vollmond eine bunte Vielfalt an religiösen Zeremonien. Der heilige See Manasarover in der Nähe des Mt. Kailash gilt als Quelle des Wohlstandes und die Mutter aller Flüsse. Das Wasser vom Brahmaputra, Indus, Karnali und Sutlej, die hier entspringen, bedeutet Leben für den grössten Teil Asiens. Das alte Königreich Guge mit seinen historischen Stätten Thöling und Tsaparang bildet einen weiteren Höhepunkt dieser aussergewöhnlichen Reise.

Höhepunkte

- 6-tägiges Trekking auf alter Pilger- und Handelsroute
- Manasarovar-See
- Sagadawa-Fest (Vollmondfest) am heiligen Berg Kailash
- 3-tägiges Trekking um den Mt. Kailash
- Altes Königreich Guge
- Fahrt über die südliche Changtang-Hochebene

Reiseprogramm - 27 Tage

Tag 1-2	Flug Zürich - Kathmandu und Besichtigung der Altstadt
Tag 3	Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan
Tag 4	Flug Kathmandu - Nepalgunj
Tag 5	Flug Nepalganj - Simikot und Trekking nach Tuling (1.Tag)
Tag 6	Trekking Tuling - Kermi (2. Tag)
Tag 7	Trekking Kermi - Yangar (3. Tag)
Tag 8	Trekking Yangar - Torea (4. Tag)
Tag 9	Trekking Torea - Sipsip (5. Tag)
Tag 10	Trekking Sipsip - Sher und Fahrt nach Purang (6. Tag)
Tag 11	Purang: Ruhetag
Tag 12	Purang - Trugo: Fahrt an den Manasarovar See
Tag 13	Trugo - Darchen: Zum heiligen Berg Kailash
Tag 14	Saga Dawa Fest am Mt. Kailash
Tag 15	Umwanderung Mt. Kailash: Darchen - Drira Phuk Kloster (1. Tag)
Tag 16	Umwanderung Mt. Kailash: Drira Phuk - Zuthul Phuk Kloster (2. Tag)
Tag 17	Umwanderung Mt. Kailash: Zuthul Phuk Kloster - Darchen - Tirthapuri (3. Tag)
Tag 18	Tirthapuri: Pilgerstätte und heisse Quellen
Tag 19	Tirthapuri - Tholing: Altes Königreich Guge

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09

Tag 20	Tholing und Ausflug nach Tsaparang
Tag 21	Tholing: Tagesausflug zu den Dungkar Höhlen
Tag 22	Tholing - Seralung: Fahrt an den Mansasorvar See
Tag 23	Seralung - Saga: Rückreise auf der Kailash-Südroute
Tag 24	Saga - Kyirong: Vorbei am Shishapangma an die Grenze Nepals
Tag 25	Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu
Tag 26-27	Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09

Detailprogramm

Tag 1-2

Flug Zürich - Kathmandu und Besichtigung der Altstadt

Flug von Zürich nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag. Beim Anflug geniessen Sie einen ersten Blick auf das grüne Kathmandu-Tal. Am Flughafen werden Sie von unserem Partner abgeholt. Auf der Fahrt in Ihr Hotel erhalten Sie einen ersten Eindruck von Kathmandu. Am Nachmittag entdecken Sie die lebendige Altstadt und besuchen den Tempelberg Swayambunath.

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)
Deluxe Room

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 3

Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan

Am Morgen besuchen Sie Pashupatinath, das bedeutendste hinduistische Heiligtum Nepals mit seinen Verbrennungsstätten. Anschliessend fahren Sie in die alte Königsstadt Patan, die für ihre Tempelanlagen und traditionellen Handwerkskünste bekannt ist. Vielleicht kommt Ihnen das eine oder andere bekannt vor, denn hier wurden viele Filmszenen aus Bertolucci's "Little Buddha" gedreht.

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)
Deluxe Room

F

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 4

Flug Kathmandu - Nepalgunj

Heute starten Sie mit Ihrem grossen Abenteuer. Mit einem kleinen Flugzeug fliegen Sie zuerst nach Nepalganj, einer Kleinstadt im Tiefland Terai an der südlichen Grenze von Nepal.

55 Minuten

Hotel
Batika

F / M / A

150m ü. M.

Tag 5

Flug Nepalganj - Simikot und Trekking nach Tuling (1.Tag)

Ein eindrücklicher Flug bringt Sie von Nepalganj nach Simikot auf 2900m ü.M.. Der Ort ist umgeben von hohen verschneiten Gipfeln und Ausgangspunkt für Ihre grosse Reise nach Tibet. Während 6 Tagen wandern Sie auf der alten Pilger- und Handelsroute dem Karnali entlang flussaufwärts zur tibetischen Grenze. Eine kurze Trekkingetappe bringt Sie nach Tuling, wo Sie campieren.

60 Minuten

Zelt
1 Nacht

F / M / A

1 Tag

2300m ü. M.

Tag 6

Trekking Tuling - Kermi (2. Tag)

Anfangs ist der Weg angenehm eben und führt vorbei an Walnuss- und Aprikosenbäumen. Sie passieren die Orte Dharapani und Khagalgaon, das letzte Thakuri Dorf im Tal und gleichzeitig die Obergrenze des Reisanbaus. Der Weg

Zelt
1 Nacht

F / M / A

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09

windet sich nun auf- und abwärts. Sie steigen einen Bergrücken empor und erreichen Kermi, das an einem Fluss auf einer Höhe von 2700 Metern liegt.

1 Tag

2700m ü. M.

Tag 7

Trekking Kermi - Yangar (3. Tag)

Sie steigen über einen Bergrücken hinab in ein grosses Tal mit von Mauern umgebenen Kartoffel- und Buchweizenfeldern. Entlang dem schnell fliessenden Karnali führt der Weg mit viel steilem Auf und Ab. Bei Yalbang rücken die Talseiten, welche den Karnali säumen, immer enger zusammen und werden ziemlich steil. Ihr Tagesziel ist das Dorf Yangar auf 2990 Metern Höhe.

Zelt
1 Nacht

F / M / A

1 Tag

3000m ü. M.

Tag 8

Trekking Yangar - Torea (4. Tag)

Der Weg schlängelt sich auf einem mit Steinen und hölzernen Stützen angelegten Trassee dem Fluss entlang. Sie erreichen die neue Hängebrücke und überqueren den Karnali. Der Weg windet sich nun in einem Seitental aufwärts, bis Sie das Dorf Muchu erreichen. Ein weiterer langer Aufstieg bringt Sie zu Ihrem Übernachtungsort Torea auf 3380 Metern, benannt nach seinen gelben Senffeldern.

Zelt
1 Nacht

F / M / A

1 Tag

3400m ü. M.

Tag 9

Trekking Torea - Sipsip (5. Tag)

Ihr Weg führt weiter aufwärts. Nach einer Mauer aus Mani-Gebetssteinen erreichen Sie Yari, eine kleine Siedlung von Steinhäusern mit einem Polizeiposten und einem Schulhaus. Hier werden Hirse- und Gerstenarten sowie Weizen, Buchweizen, Kartoffeln und Rettich angebaut. Die alte Handelsroute führt Sie weiter zur Siedlung Sipsip, auf 4330 Metern und am Fuss des Nara La Passes gelegen.

Zelt
1 Nacht

F / M / A

1 Tag

4300m ü. M.

Tag 10

Trekking Sipsip - Sher und Fahrt nach Purang (6. Tag)

Sie überqueren den Nara La Pass (4580m ü.M.) mit imposantem Ausblick auf das tibetische Hochplateau, den Karnali und die Gerstenfelder. Der steile Abstieg bringt Sie hinab zum Karnali auf 3720 Meter und ins Dorf Hilsa kurz vor der nepalesisch-tibetischen Grenze. Nach der Brücke steht der Grenzposten, wo Sie von unseren Partnern in Tibet abgeholt werden und nach Purang fahren.

Guesthouse

F / M / A

1 Tag

3800m ü. M.

Tag 11

Purang: Ruhetag

In der grösseren westtibetischen Ortschaft Purang verbringen Sie einen Ruhetag und erholen sich vom Trekking.

Guesthouse

F / M / A

3800m ü. M.

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09

Tag 12

Purang - Trugo: Fahrt an den Manasarovar See

Über den Gurla La Pass fahren Sie nach Trugo am Manasarovar See. In der Nähe des Trugo-Klosters werden die Zelte aufgeschlagen. Acht verschiedene Klöster säumen das Ufer des auf 4588 Metern Höhe gelegenen heiligen Sees.

Guesthouse
F / M / A
4600m ü. M.

Tag 13

Trugo - Darchen: Zum heiligen Berg Kailash

Entlang dem Manasarovar und via die Klöster Gosul und Chiu wandern und fahren Sie zum Mt. Kailash. Wie die vielen Pilger beziehen Sie Ihr Lager in Darchen. Der Kailash ist für die Buddhisten, Hindu, Jain und Bönpo ein heiliger Berg. Er steht abgelegen von der Himalaya-Hauptkette und erhebt sich aus der kargen Landschaft wie eine blendende symmetrische Kuppel aus Schnee und Eis.

ca. 2 Std. / 70km
Guesthouse
F / M / A
4700m ü. M.

Tag 14

Saga Dawa Fest am Mt. Kailash

Heute nehmen Sie an den Feierlichkeiten des Saga Dawa Festes teil. Zusammen mit Hunderten von Pilgern erleben wir eine bunte Vielfalt an religiösen Zeremonien. Die drei wichtigsten Ereignisse im Leben Buddhas werden an diesem Vollmond-Tag gefeiert: Die Geburt, die Erleuchtung und der Eintritt ins Nirvana. Bei Darpochen wird der grosse Masten mit den neuen Gebetsfahnen aufgestellt.

Guesthouse
F / M / A
1 Nacht
4700m ü. M.

Tag 15

Umwanderung Mt. Kailash: Darchen - Drira Phuk Kloster (1. Tag)

Seit Jahrhunderten sind Gläubige zum heiligen Berg Kailash gepilgert, um das Ritual der Umrundung zu vollziehen. Diese beträgt ca. 50 km und wird von den Buddhisten im Uhrzeigersinn begangen. Am 1. Tag wandern Sie zum grossen Flaggenmast (tib. Darpochen) und weiter zum kleinen Kloster Drira Phuk, wo Sie eine herrliche Aussicht auf die eindrückliche Nordwand des Mt. Kailash geniessen.

Guesthouse
F / M / A
1 Tag / 6 - 7 Std.
5000m ü. M.

Tag 16

Umwanderung Mt. Kailash: Drira Phuk - Zuthul Phuk Kloster (2. Tag)

Dieser Tag ist der anstrengendste, aber eindrücklichste Tag Ihrer Umwanderung. Vorbei an ganzen Feldern der von den unzähligen Pilgern geschaffenen Steinpyramiden überqueren Sie den über 5600 m hohen, mit Gebetsfahnen geschmückten Dolma La Pass. Auf dem langen Abstieg passieren Sie den heiligen Gauri Kund See und gelangen zum Höhlenkloster Zuthul Phuk.

Guesthouse
F / M / A
1 Tag / 7 - 8 Std.
4800m ü. M.

Tag 17

Umwanderung Mt. Kailash: Zuthul Phuk Kloster - Darchen - Tirthapuri (3. Tag)

Sie besichtigen das Höhlenkloster Zuthul Phuk, das der Zufluchtsort des heiligen Milarepa war, der hier seinen Meditaionen nachging. Ihre Wanderung führt weiter talabwärts und Sie gelangen zurück nach Darchen.

Guesthouse
F / M / A
1 Tag

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09

Anschliessend fahren Sie zum Pilgerort Tirthapuri.

4300m ü. M.

Tag 18

Tirthapuri: Pilgerstätte und heisse Quellen

Tirthapuri gehört zu den klassischen Pilgerorten in Westtibet. Im 8. Jh. meditierte hier der grosse Meister Guru Rinpoche. Die Landschaft besteht hauptsächlich aus rotem und weissem Gestein. Vielen Gesteinsformationen wird eine religiöse Bedeutung zugeschrieben. Sie besuchen auch die heissen Quellen und Geysire, deren Wasser für die Tibeter besonders heilende Kräfte besitzt.

Guesthouse

F / M / A

Tag 19

Tirthapuri - Tholing: Altes Königreich Guge

Sie fahren zu einem der bedeutendsten buddhistischen Zentren Tibets, dem alten Königreich Guge. Doch Guge ist nicht nur historisch von Bedeutung. Kurz vor Tholing eröffnet sich eine einmalige Canyon Landschaft, die in ihrer Farbenpracht kaum zu überbieten ist. Bizarre, vom Wind und Wetter geformte Sandsteinformationen, ragen in den Himmel.

Guesthouse

F / M / A

3700m ü. M.

Tag 20

Tholing und Ausflug nach Tsaparang

Das Kloster Tholing war religiöses Zentrum des Guge-Reiches, bis es 1966 von den Chinesen teilweise zerstört wurde. Im 11. Jh. wirkte hier der grosse indische Gelehrte Atisha. Das nahe Tsaparang war die alte Hauptstadt von Guge. Sie wurde im 16. Jh. infolge Trockenheit und politischer Wirren aufgegeben. Die Wandbilder bilden ein einmaliges historisches Zeugnis der damaligen Kunst.

Guesthouse
Lodge / Guesthouse (Trekking)

F / M / A

3700m ü. M.

Tag 21

Tholing: Tagesausflug zu den Dungkar Höhlen

Eine kurze Fahrt führt Sie nach Dungkar, in dessen Höhlen möglicherweise die ältesten Wandmalereien Tibets existieren. Die Höhlen wurden erst 1992 entdeckt. Sie werden erstaunt sein, wie gut die alten buddhistischen Darstellungen noch erhalten sind.

Guesthouse
Lodge / Guesthouse (Trekking)

F / M / A

3700m ü. M.

Tag 22

Tholing - Seralung: Fahrt an den Mansasorvar See

Eine lange Fahrt führt Sie an den heiligen Manasarovar See. Am Ufer beim Kloster Seralung findet man Schichten von fünffarbigem Sand (schwarz, rot, gold, grün und silber), der von den Tibetern verehrt wird. In der Nähe des Klosters werden Sie die Zelte aufschlagen und die einzigartige Gegend auf sich wirken lassen.

Guesthouse

F / M / A

4600m ü. M.

Tag 23

Seralung - Saga: Rückreise auf der Kailash-Südroute

Vor Ihnen liegt die 2-tägige Fahrt auf der Kailash Südroute nach Nepal. Die Hochgebirgswüste und Sanddünen prägen den ersten Tag. Nomaden, die verstreut in ihren Yakhaarzelten leben, werden Ihnen begegnen. Mit etwas Glück sehen Sie Kraniche und Wildesel. Sie übernachten im

ca. 7 Std. / 480km

Guesthouse

F / M / A

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09

kleinen, vom Fernverkehr dominierten Ort Saga, der so gar nicht in diese abgelegene weite Landschaft passt.

4600m ü. M.

Tag 24

Saga - Kyirong: Vorbei am Shishapangma an die Grenze Nepals

Sie fahren über die Hochebene des Paiku Tso (See) und erreichen den "Friendship-Highway". Bei klarem Wetter sehen Sie den prächtigen 8000er Shishapangma. In Serpentinen führt die Strasse nun fast 3000 Höhenmeter hinunter. Die Kargheit geht in buschige Vegetation über und bald sehen Sie auch wieder Bäume.

Sie erreichen Kyirong (Gyirong), berühmt für sein mildes Klima und eine für das tibetische Hochland untypisch üppige Vegetation. Dieser spannende Grenzübergang war lange für Touristen geschlossen und ist erst seit kurzem wieder geöffnet.

ca. 4 Std. / 105km

Guesthouse

F / M / A

2400m ü. M.

Tag 25

Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu

Heute überqueren Sie die Grenze zwischen Tibet und Nepal zu Fuss. Auf der anderen Seite werden Sie von unserem nepalesischen Partner erwartet. Durch die subtropische Hügellandschaft fahren Sie auf einer abenteuerlichen (schlechter Zustand) Strasse - vorbei an Reisterrassen und hübschen Dörfern - weiter bis nach Kathmandu.

ca. 6 bis 7 Std. / 160km

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)
Deluxe Room

F

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 26-27

Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich

Tag in Kathmandu zur freien Verfügung. Sie haben Zeit für einen Einkaufsbummel. Vom Shambaling Hotel führt ein interessanter Spaziergang durch die Gassen von Baudha. Besonders eindrücklich ist der grosse Stupa von Baudha, welcher von den tibetischen Gläubigen und Pilgern umrundet wird. Gegen Abend Transfer zum Flughafen und Flug nach Zürich mit Ankunft am nächsten Tag.

F

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09

Termine & Preise

25 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Beste Reisezeit

April bis Oktober ist die beste Reisezeit für Tibet. Die regenarmen Monate Mai/Juni und September/Oktober sind besonders gut für Trekkings und Expeditionen geeignet. Das Klima in Tibet ist während des Tages oft sommerlich warm. In der Nacht können die Temperaturen aber stark sinken. Niederschläge und Sandstürme sind immer möglich.

Reiseanforderungen

Eine Reise zum Mt. Kailash gehört zu den eindrücklichsten Erlebnissen. Sie bewegen sich auf Höhen bis 5600m ü.M., was eine gute Kondition und einen gesunden Kreislauf erfordert. Die Überlandfahrten sind lang und die Strassen entsprechen nicht immer unseren westlichen Vorstellungen. Diese Reise hat Expeditionscharakter und verlangt von allen TeilnehmerInnen Flexibilität, Toleranz und Teamgeist.

Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09

Weitere optionale Erlebnisse

Bitte beachten Sie, dass je nach Auswahl der hier aufgeführten zusätzlichen Erlebnisse weitere Reisetage notwendig sind. Alternativ können auch die im Reiseprogramm inkludierten Standarterlebnisse entsprechend ersetzt oder gekürzt werden.

Kathmandu: Everest Mountain Flight

Kommen Sie den höchsten Bergen dieser Erde so nahe wie sonst nur die Bergsteiger kommen! Der ca. 45 minütige Rundflug führt Sie ganz in die Nähe von berühmten Gipfeln wie u.a. dem Cho Oyu, dem Pumo-Ri, Nupste, Lhotse und natürlich dem Berg der Berge - dem Mount Everest!

Der Rundflug mit Shuttle-Service zum Hotel findet am frühren Morgen täglich bei schönem Wetter statt. Die Flugzeuge verfügen über ca. 20 Sitzplätze mit großen Panorama-Fenstern. Ein unvergessliches Erlebnis erwartet Sie.

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Mountainflights

Kathmandu: Khukuri-Making Workshop mit einem nepalesischen Schmied

Khukuris: Die Waffe der Wahl und die Ikone der Gurkha-Krieger und gleichzeitig der Stolz für Ihr Volk auf der ganzen Welt. Das Khukuri - Messer ist als Kriegswaffe bekannt, doch heute ist es vorallem ein "Multi-Utility-Werkzeug" in nepalesischen Haushalten auf dem Land, wo es u.a. auch zum Hacken von Brennholz, Bauen, Graben oder zum Schneiden von Gemüse verwendet wird.

Die Khukuris gibt es in verschiedenen Größen: In diesem Workshop werden Sie eine Mini-Version dieser Klinge herstellen. Der grundlegende Prozess besteht darin, ein rohes Eisenstück in die richtige Form zu schneiden/hämmern, die Klinge zu schleifen und den Holzgriff herzustellen.

Die Herstellung eines Khukuri erfordert viel Geschick und jahrelange Erfahrung! Deshalb wird der Kursleiter Teile des Prozesses übernehmen. (Beachten Sie, dass das Schleifen der Klinge aus Sicherheitsgründen nur vom Gastgeber durchgeführt wird.) Die folgenden Arbeiten können Sie an diesem interessanten Kurs lernen und ausführen: Das Hämmern des Eisens; der erste Schliff; Das Polieren des Messers

Der Kurs dauerte ca. 4 - 5 Stunden.

Preis pro Person

2 Personen	**Auf Anfrage**

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09

Kathmandu, Pokhara: Kunst der Momo Küche : Kochkurs

Kochkurs: Einführung in die Kunst der Momo Küche

Die Kurse finden in der persönlichen Umgebung eines Homestay statt und dauern 3 - 4 Std.

Im Preis inbegriffen

- Transfers zum/vom Homestay

- Kochkurs mit authentischem Koch mit anschliessendem Essen

Kathmandu: Lernen Sie die Herstellung von handgemachten Papier kennen

Lernen Sie die einzigartige Papierherstellung in Nepal kennen. Sie stellen Ihr eigenes handgeschöpftes Papier her und erfahren mehr über die grundlegenden nepalesischen Papierherstellungstechniken wie: Möglichkeiten zur Verbesserung des Basispapiers, Experimentieren mit dem Hinzufügen von lokal Fasern, Pulpe, Blütenblättern, Samen, Maisspelzen, Stroh, Glitter, Hanffasern, Nesselfasern usw.

Das Papier kann mit natürlichen Pflanzenfarben und künstlichen Farbstoffen gefärbt werden. Die Organisation Paperworld Nepal organisiert verschiedene Workshops zu den Themen Papierherstellung, Papierfärben, Buchkunst, Buchdruck.

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Kurskosten

Kathmandu: Nepalesisches Abendessen mit traditionneller klassischer Volksmusik

Das Abendprogramm dauert ca. 3 bis 4 Std. und ist ein kulinarisches und kulturelles Erlebnis.

Aufgrund seiner vielfältigen Geographie und Kultur, bietet Nepal auch dem Besucher ein breites Spektrum an spannenden Lebensmitteln und kulturelle Aktivitäten wie z.Bsp das Dal Bhat. Dieses traditionelles Gericht aus Linsen und Gewürze wird mit gedämpftem Reis serviert, dazu essen Sie eine Reihe von würzigen *achaar* (Chutneys) genießen, die alle aus frischen Zutaten hergestellt mit und von hoch talentierten Köchen zubereitet.

Geniessen Sie vor Ort die klassische Volksmusik und die talentierten Tänzer! Die verschiedenen ethnischen Gruppen mit Ihren schöne glitzernden Kostümen und den anmutigen Bewegungen werden

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09

Ihnen in Erinnerung bleiben.

Mahlzeiten

- Abendessen

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Abendessen, Tanz- und Musikaufführung

Kathmandu, Pokhara: Nepalesisches Nationalgericht: Dhal Bat Kochkurs

Kochkurs: Dhal Bat: "Daal Bhat" ein ausgewogendes und gesundes Gericht aus Reis und Linsensuppe mit Gemüse: Die tägliche Mahlzeit der Bevölkerung Nepals: 75 % der Nepalesen essen Daal Bhat zweimal täglich! Es gibt keinen besseren Weg, die nepalesische Küche kennenzulernen, wenn Sie einen nepalesischen Kochkurs besuchen, der von einem qualifizierten nepalesischen Aama-Koch unterrichtet wird.

Die Kurse finden in der persönlichen Umgebung eines Homestay statt und dauert 3 - 4 Std.

Im Preis inbegriffen

- Transfers zum/vom Homestay

- Kochkurs mit authentischem Koch mit anschliessendem Essen

Kathmandu: River Rafting auf dem Trishuli

Ganztagestour ab/bis Kathmandu. In ca. 3 Std. erreichen Sie den Ausgangspunkt in Chauradi. Während des Raftings wird die Gruppe von einem Guide begleitet. Ein Erlebnis, dass Sie nicht verpassen sollten (Klasse 3 bis 4+ in Hochwasser). Geniessen Sie den Fluss, die Schlucht und die schöne Landschaft. Unterwegs machen Sie auf einer Sandbank am Fluss Pause, wo Sie das Mittagessen einnehmen. Raftingdauer: ca. 3 - 4 Std.

Mahlzeiten

- Mittagessen

Nicht im Preis inbegriffen

Fahrt ab/bis Katmandu, Rafting-Tour

Erfahrener englischsprechender Guide

Riverrafting inkl. Ausrüstung wie Schwimmwesten, Helme, etc.

Mittagessen

Preis pro Person

2 Personen	**Auf Anfrage**

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/mt.-kailash-sagadawa-fest-via-simikot-und-nach-guge

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 16.05.2024 20:43:09