

**Tibet** | Mit Kinder, Kulturreise

## Heilige Plätze in Zentraltibet

Abseits der üblichen Routen zu Pilgerorten der Tibeter (Tour 22 Tage)



11x



6x



4700



2

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nov

Dez



## Reiseübersicht

Abseits der üblichen Touristenrouten werden wir dem tibetischen Buddhismus und den Menschen in Tibet näherkommen. Bei kleinen Tageswanderungen entdecken wir abgelegene Klöster und bedeutende Kraftorte. Dabei besuchen wir auch verschiedene Nonnenklöster. Erleben Sie nicht nur eine Kultur vom Feinsten, sondern auch eine Landschaft von intensiver Schönheit und Vielfalt.

## Höhepunkte

- Einzigartige tibetische Kultur und Natur
- Heilige Plätze und eindruckliche Klöster
- Wilde Natur am Nam Tso ("Himmel-See")
- Lhasa, die historische Hauptstadt Tibets
- Orte abseits der üblichen Reiseprogramme

## Reiseprogramm - 22 Tage

<b>Tag 1-2</b>	Flug Zürich - Kathmandu und Besichtigung der Altstadt
<b>Tag 3</b>	Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan
<b>Tag 4</b>	Flug Kathmandu - Tibet, Fahrt nach Tsetang
<b>Tag 5</b>	Tsetang - Samye: Ausflug ins Yarlung Tal und Fahrt nach Samye
<b>Tag 6</b>	Samye: Ausflug zu den Guru Rinpoche Höhlen in Chimpu
<b>Tag 7</b>	Samye - Lhasa: Besichtigung der eindrucklichen Klosteranlage
<b>Tag 8-9</b>	Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (2 Tage)
<b>Tag 10</b>	Lhasa - Dra Yerpa - Ganden: Meditationshöhlen und Klosteruniversität
<b>Tag 11</b>	Ganden - Terdrom: Reise in die Ursprünglichkeit Tibets
<b>Tag 12</b>	Terdrom: Tagesausflug nach Drigung Til
<b>Tag 13</b>	Terdrom: Spiritueller Ort der Weiblichkeit
<b>Tag 14</b>	Terdrom - Reting: Heiliger Ort im Wacholderwald
<b>Tag 15</b>	Reting: Ruhetag oder Tagesausflug Nonnenkloster
<b>Tag 16</b>	Reting - Nam Tso: Fahrt zum Himmelssee
<b>Tag 17</b>	Nam Tso: Begegnungen mit Pilgern und Nomaden
<b>Tag 18</b>	Nam Tso - Lhasa: Abstecher zum Kloster Tsurpu
<b>Tag 19</b>	Lhasa: Weitere Entdeckungen in der heiligen Stadt
<b>Tag 20</b>	Flug Lhasa - Kathmandu
<b>Tag 21-22</b>	Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich

## 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 <sup>\*\*\*(\*)</sup>  
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 <sup>\*\*\*(\*)</sup>  
Deluxe Room



F



7 zu buchbare Erlebnisse



1300m ü. M.

### Tag 4

#### Flug Kathmandu - Tibet, Fahrt nach Tsetang

Ihr Flug nach Tibet über das Himalayagebirge darf zu Recht als einer der spektakulärsten Flüge in der Zivilluftfahrt bezeichnet werden. Nach etwa einer Flugstunde landen Sie in Tibet auf dem Gongkhar Airport. Entlang des Tsangpo Flusses (Brahmaputra) fahren Sie in die auf 3200m ü.M. gelegene Stadt Tsetang.



1.5 Stunden



Hotel  
Tsetang Hotel <sup>\*\*\*(\*)</sup>



F / M / A



3200m ü. M.

### Tag 5

#### Tsetang - Samye: Ausflug ins Yarlung Tal und Fahrt nach Samye

Am Morgen reisen wir ins Yarlung Tal, berühmt durch den Yumbhu Langkhang. Der Yumbhu Langkhang ist die älteste Festung Tibets und gilt als Palast des ersten mystischen tibetischen Königs Nyatri Tsenpo (ca. 300 v. Chr.), dem Begründer der Yarlung-Dynastie. Nach dem Besuch reisen wir nach Samye, wo sich das erste Kloster Tibets in die schöne und malerische Landschaft einfügt.

Am späteren Nachmittag ist unser Ziel Samye, wo sich das erste Kloster Tibets befindet. Von Tsetang erreichen wir nach einer kurzen Fahrt entlang des Brahmaputra (tib. Tsangpo) eine Brücke, überqueren diese und fahren dann weiter über einen Pass bis nach Samye. Wir geniessen die Landschaft und staunen über die mächtigen unerwarteten Sanddünen. In Samye übernachteten wir in einem einfachen Hotel.

















Hotel  
Monastery Guesthouse -  
Samye



F / M / A




3500m ü. M.

<b>Tag 6</b>	<p><b>Samye: Ausflug zu den Guru Rinpoche Höhlen in Chimpu</b></p> <p>Ein besonderes spirituelles Erlebnis ist der Ausflug zu den Chimpu-Höhlen, einer der wichtigsten Meditationsorte von Guru Rinpoche. Hier meditierte der grosse Religionsstifter während des Baus des Samye Klosters und führte seine 24 Schüler in die Dharma Lehre ein. Auch heute finden wir Mönche und Nonnen, die sich an diesen abgeschiedenen Ort der Meditation zurückziehen.</p>	<p> Hotel Monastery Guesthouse - Samye</p> <hr/> <p> F / M / A</p> <hr/> <p> 3500m ü. M.</p>
<b>Tag 7</b>	<p><b>Samye - Lhasa: Besichtigung der eindrücklichen Klosteranlage</b></p> <p>Samye ist das erste Kloster Tibets, gegründet im Jahr 779 durch den grossen buddhistischen Meister Padmasambhava (tib. Guru Rinpoche). Nach dem Besuch der eindrücklichen Klosteranlage überqueren Sie mit einer Motorfähre den breiten Brahmaputra (tib. Tsangpo). Anschliessend fahren Sie in die auf 3600m ü.M. gelegene tibetische Hauptstadt Lhasa, den "Thron der Götter".</p>	<p> Hotel Kyichu Hotel ***</p> <hr/> <p> F / M / A</p> <hr/> <p> 3600m ü. M.</p>
<b>Tag 8-9</b>	<p><b>Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (2 Tage)</b></p> <p>Für viele Entdecker, Forscher und Abenteurer war Lhasa, die verbotene Stadt, eines der grössten Ziele. Doch nur wenige erblickten den Potala. Sie werden während 2 Tagen Zeit haben, Lhasa und die Umgebung zu erforschen. Auf dem Programm stehen der Potala Palast und Norbu Lingka, die beiden Residenzen der Dalai Lamas; der Jokhang, Tibets heiligster Tempel und wichtigste Pilgerstätte; die grossen Klöster Drepung und Sera sowie die lebendige Altstadt mit dem Barkhor, dem alten und bis heute bedeutenden Markt.</p>	<p> Hotel Kyichu Hotel ***</p> <hr/> <p> F / M / A</p> <hr/> <p> 3600m ü. M.</p>
<b>Tag 10</b>	<p><b>Lhasa - Dra Yerpa - Ganden: Meditationshöhlen und Klosteruniversität</b></p> <p>Unweit von Lhasa befindet sich einer der bedeutendsten Meditationsorte der tibetischen Geschichte. Nach Dra Yerpa hatten sich der tibetische König Songtsen Gampo, Guru Rinpoche, Atisha und viele andere zur Meditation zurückgezogen. Bei den meisten Meditationshöhlen wurden kleine Tempel gebaut. Dem Kyichu Fluss entlang fahren Sie weiter zum berühmten Kloster Ganden.</p>	<p> F / M / A</p> <hr/> <p> 4300m ü. M.</p>
<b>Tag 11</b>	<p><b>Ganden - Terdrom: Reise in die Ursprünglichkeit Tibets</b></p> <p>Das Kloster Ganden wurde 1416 von Tsongkhapa gegründet und ist religiöses Zentrum der Gelbmützen-Schule. Es gibt nur wenig Orte, wo sich die Zerstörungen der Roten Garden so zeigten wie hier. Inzwischen erfolgte ein Wiederaufbau. Ein schöner Pilgerweg führt um das Kloster. Die Fahrt nach Terdrom bringt uns noch weiter weg von den üblichen Pfaden in die Ursprünglichkeit Tibets.</p>	<p> F / M / A</p> <hr/> <p> 4400m ü. M.</p>
<b>Tag 12</b>		<p> Guesthouse</p>

### Terdrom: Tagesausflug nach Drigung Til

Das nahegelegene Kloster Drigung Til ist das Stammkloster der Drigung Kagyü Schule und wurde 1179 gegründet. Es war über 800 Jahre die Residenz des Drigung Rinpoche. Das Kloster liegt an einem steilen Hang hoch über dem Tal. Drigung Til ist nicht nur historisch ein bedeutender Ort, sondern auch landschaftlich werden Sie von dieser Gegend begeistert sein.

 F / M / A

 4400m ü. M.


### Tag 13

#### Terdrom: Spiritueller Ort der Weiblichkeit

Terdrom ist eines der wenigen Nonnenklöster, das Sie auf Ihrer Reise besuchen. Als Guru Rinpoche Terdrom verliess, blieb seine Gefährtin mehrere Jahre in den Höhlen und vollendete ihre Meditation. Terdrom gilt heute als spiritueller Ort der Weiblichkeit. Eingebettet in ein Tal ist Terdrom ein Kosmos für sich. Die Dämpfe der heissen Thermalquellen umhüllen das Tal mystisch.

 Guesthouse

 F / M / A

 4400m ü. M.


### Tag 14

#### Terdrom - Reting: Heiliger Ort im Wacholderwald

Wenn Sie nach Reting fahren, dann sehen Sie von weit sein Wahrzeichen: Viele Bäume! Fast unglaublich erscheint der Wacholderwald, nachdem Sie karge Landschaften durchfahren haben. Und so sehen die Tibeter darin ein Zeichen für einen heiligen Ort. Reting, das erste Kadampa Kloster, wurde von Drom Tonpa, dem bedeutendsten Schüler von Atisha 1057 gegründet.

 Guesthouse


 F / M / A

 4100m ü. M.


### Tag 15

#### Reting: Ruhetag oder Tagesausflug Nonnenkloster

Heute steht es Ihnen frei den Tag frei zu nehmen und auszuruhen. Gerne würden wir Sie zu einem Ausflug zum höher gelegenen Nonnenkloster begleiten.

 Guesthouse


 F / M / A

 4100m ü. M.


### Tag 16

#### Reting - Nam Tso: Fahrt zum Himmelssee

Fast den ganzen Tag fahren Sie durch felsige Berglandschaften. Vom Lärchen La Pass eröffnet sich eine phantastische Aussicht auf den riesigen Nam Tso (4700m ü. M.). Nam Tso bedeutet Himmelssee und wenn Sie von der Passhöhe in die weite Hochebene und auf die schneebedeckten Gipfel auf der anderen Seeseite sehen, dann verstehen Sie warum: Sie fühlen sich dem Himmel näher.

 Guesthouse


 F / M / A

 4700m ü. M.


### Tag 17













#### Nam Tso: Begegnungen mit Pilgern und Nomaden

Sie haben den ganzen Tag Zeit, um das weite Küstengebiet des Nam Tso zu entdecken. Tashido, die steinige Vogelhalbinsel, ist ein wichtiger Pilgerort. Die Pilger umlaufen den Felsen von Tashido und beten in der Einsiedlerhöhle. Vielleicht können Sie den Nomaden bei ihrem Tagwerk Gesellschaft leisten und kommen in den Genuss von Buttertee und Tsampa.

 Guesthouse

 F / M / A

 4700m ü. M.

<b>Tag 18</b>	<p><b>Nam Tso - Lhasa: Abstecher zum Kloster Tsurpu</b></p> <p>Über den Lärchen La gelangen Sie zurück auf den Qinghai Highway und weiter nach Lhasa. Ein Abstecher führt Sie hinauf zum Kloster Tsurpu, das im 11. Jh. gegründet wurde. Tsurpu ist geistiges Zentrum der Karma Kagyü Schule und Sitz ihres Oberhaupts Karmapa. Die Reinkarnation des 17. Karmapa wurde in Tsurpu inthronisiert, wo er bis zu seinem Gang ins indische Exil im Jahr 2000 residierte.</p>	<p> Hotel Kyichu Hotel ***</p> <p> F / M</p> <p> 3600m ü. M.</p>
<b>Tag 19</b>	<p><b>Lhasa: Weitere Entdeckungen in der heiligen Stadt</b></p> <p>Sie haben Gelegenheit, Ihr Besichtigungsprogramm in Lhasa zu vervollständigen und letzte Erinnerungseinkäufe zu tätigen.</p>	<p> Hotel Kyichu Hotel ***</p> <p> F / M / A</p> <p> 3600m ü. M.</p>
<b>Tag 20</b>	<p><b>Flug Lhasa - Kathmandu</b></p> <p>Heute heisst es von Tibet Abschied zu nehmen. Sie fahren frühmorgens zum Gongkar Airport. Auf dem atemberaubenden Flug überqueren Sie den Himalaya, einen sehnsüchtigen Blick zurück auf die Hochebene Tibets werfend. Es geht Kathmandu entgegen, unter Ihnen die subtropische Landschaft Nepals. Dank Zeitverschiebung haben Sie noch fast den ganzen Tag zur freien Verfügung.</p>	<p> 1.5 Stunden</p> <p> Hotel Shambaling Boutique Hotel ***(*) Deluxe Room</p> <p> F</p> <p> 7 zu buchbare Erlebnisse</p> <p> 1300m ü. M.</p>
<b>Tag 21-22</b>	<p><b>Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich</b></p> <p>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.</p>	<p> F</p>

## Termine & Preise

### 22 Tage Gruppenreise

- 19.09.2026 - 10.10.2026 ab CHF 7'460 **[Noch freie Plätze]**

### Auch als Privatreise durchführbar

- Datum frei wählbar ab CHF 6'850

### 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

Während dieser Reise sind wir in Tibet zwischen 3500m ü.M. und bis auf 5300m ü.M. unterwegs. Die Reise beinhaltet auch einige lange Überlandfahrten. Wie bei allen Reisen in dieser Höhe wird eine gewisse Robustheit sowie eine gesunde Herz- und Kreislauf-Funktion vorausgesetzt. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

## 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 Standarderlebnisse 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 frühen 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 vor allem 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**

### **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 traditioneller 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

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 ausgewogenes 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

#### Preis pro Person

2 Personen

**Auf Anfrage**

### 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, das 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 Kathmandu, Rafting-Tour

Erfahrener englischsprachiger Guide

Riverrafting inkl. Ausrüstung wie Schwimmwesten, Helme, etc.

Mittagessen

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/heilige-plaetze-in-zentraltibet?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>