

Nepal | Wander-/Trekkingreise, Kulturreise

Trekking im Fürstentum Mustang: Tiji Festival - 2026

Teilnahme am mystischen Klostefest in Lo Manthang.



4x



13x



12x



3840



3

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

Reiseübersicht

Ganz im Norden Nepals, an der tibetischen Grenze, liegt ein Traumziel vieler Menschen: Mustang, das verborgene Fürstentum. Lange verschlossen, ist Mustang ein landschaftlich und kulturell einmaliges Gebiet in Nepal. Kaum ein Kontrast könnte grösser sein als jener zwischen dem subtropisch-grünen Nepal und dem wüstenhaften Hochplateau von Mustang. Ein faszinierender Streifzug durch eine der klimatisch eigenständigsten Regionen Nepals erwartet Sie.

Höhepunkte

- Besichtigungen in Kathmandu, UNESCO Weltkulturerben Stätte
- Teilnahme am jährlich stattfindenden Tiji Festival
- Sie sind abseits der grossen Touristenstöme unterwegs
- Ganze 12 Tage in Mustang, davon 2 Tage in Lo Manthang
- Teilnahme am mystischen Klostefest in Lo Manthang
- Besuch eines Schulprojektes in Mustang, welches aus der Schweiz unterstützt wird
- Trekking durch eine einzigartige, unberührte Landschaft
- Intensive Einblick in das Leben der Mustangis

Reiseprogramm - 20 Tage

Tag 1-2 Flug Zürich - Kathmandu

Tag 3 Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan

Tag 4 Flug Kathmandu - Pokhara

Tag 5 Flug Pokhara - Jomosom, Trekking nach Kagbeni

Tag 6 Kagbeni - Chele: Das Tor zu Upper Mustang

Tag 7 Chele - Bhena - Shyamchen

Tag 8 Shyamchen - Ghemi

Tag 9 Ghemi - Tsarang

Tag 10 Tsarang - Lo Manthang

Tag 11 Lo Manthang: Besichtigungen

Tag 12 Lo Manthang: Tagesausflug

Tag 13 Lo-Manthang - Lo-Ghekar - Ghemi

Tag 14 Ghemi - Samar

Tag 15 Samar - Tetang

Tag 16 Tetang - Muktinath

Tag 17 Muktinath - Jomosom

Tag 18 Flug Jomosom - Kathmandu

Tag 19-20 Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich

Detailprogramm

Tag 1-2

Flug Zürich - Kathmandu

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. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.



Hotel

Shambaling Boutique

Hotel ***(*)

Deluxe Room



F



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 - Pokhara

Heute starten Sie Ihre Reise Richtung Westen. Kurzer Flug nach Pokhara. Vielleicht kommen Sie an und sind enttäuscht, weil Sie die gewaltigen Sieben- und Achttausender nicht sehen können. Seien Sie unbesorgt. Spätestens am nächsten Morgen fallen Ihnen die Berge quasi ins Haus. Die nahen Gipfel des Himalaya und der See machen die Hauptattraktionen des idyllischen Pokhara-Tales aus.



0.5h



Hotel



F



3 zu buchbare Erlebnisse



850m ü. M.

Tag 5

Flug Pokhara - Jomosom, Trekking nach Kagbeni

Heute fliegen Sie mit einer grossartigen Aussicht auf die Achttausender Dhaulagiri und Annapurna nach Jomosom, auf 2700 Metern Höhe. Hier starten Sie Ihren Trekkingabenteuer und wandern bis nach Kagbeni. Mit seinen zusammengeschachtelten Häusern, dunklen Gassen, imposanten Chörten und dem ockerfarbenen Kloster, gleicht Kagbeni einer Stadt aus dem Mittelalter.

Hinweis: Kagbeni ist auch per Fahrzeug erreichbar.



25 min.



Lodge



F / M / A



1 Tag / 4 bis 5 h



2810m ü. M.

Tag 6

Kagbeni - Chele: Das Tor zu Upper Mustang

Der Weg folgt weiterhin der östlichen Flusseite. Auf der



Lodge

Westseite des Flusses können Sie das Kloster Kang und ein paar Höhlen sehen. Die meisten Klöster des oberen Mustang-Gebietes gehören der Nyingmapa- oder der Sakya-Sekte an. Die fünf Dörfer in dieser Gegend (Chele, Gyakar, Chusang, Tangbe und Tetang) bilden eine kulturelle Einheit. Der Weg verlässt nun den Kali Gandaki und klettert in einem felsigen Couloir steil aufwärts nach Chele.

	F / M / A
	1 Tag / 7 bis 8
	3050m ü. M.

Tag 7

Chele - Bhena - Shyammochen

Der Anstieg von Chele aufwärts ist eine steile Spur und führt zu einem ersten Pass auf 3550 Metern Höhe. Von hier führt der Weg sanft Samar, einem Rastplatz der Pferdekarawanen. Vorbei an rot, schwarz, gelb und weiss bemalten Chorten geht es nun auf und ab und steigt hinauf zu einem Grat auf 3800 Metern Höhe. Einen letzten kleineren Pass gilt es zu überwinden bevor Sie in Shyammochen ankommen.

	Lodge
	F / M / A
	1 Tag / 8 bis 9
	3650m ü. M.

Tag 8

Shyammochen - Ghemi

Das nächste Ziel ist der Nyi La Pass (3950 m). Der Abstieg vom Nyi La ist sanft. Etwas weiter überqueren sie den Ghemi La Pass bevor Sie das Dorf Ghemi erreichen. Das Dorf mit weissgetünchten Häusern liegt inmitten von grossen Feldern. Hier haben Sie genügend Zeit das Dorf und das Hauptkloster sowie ein kleines Nonnenkloster zu erkunden. Hier hatten früher die tibetischen Khampas (Freiheitskämpfer) ihre Lager beim Guerillia-Kampf gegen die Chiesen.

	Lodge
	F / M / A
	1 Tag / 4 bis 5
	3520m ü. M.

Tag 9

Ghemu - Tsarang

Ein schöner Panoramaweg führt Sie durch eine abwechslungsreiche Landschaft über kleine Flüsse, vorbei an der vielleicht längsten Mani Steinmauern Nepals und über kleine Pässe bis nach Tsarang. Der grosse, fünfstöckige, weisse Dzong im tibetischen Festungsstil und das rote Kloster signalisieren die wichtige Stellung des Dorfes. Das Kloster besitzt eine Sammlung von Statuen und Thangkas sowie viele grosse Gemälde des sitzenden Buddhas.

	Lodge
	F / M / A
	1 Tag / 4 bis 5
	3500m ü. M.

Tag 10

Tsarang - Lo Manthang

Die letzte Etappe führt nochmals über eine fast 4000 m hohen Pass vorbei an riesigen Chorten zum ersehnten Ziel nach Lo Mangtang. Schon vom Pass haben Sie eine phantastische Aussicht auf die von Mauern umgebenen Stadt Lo. Die dicht aneinandergebauten Häuser der eigentlichen Stadt, der Palast und die Tempel, befinden sich innerhalb der imposanten Mauern. Die Schule, eine kleine Krankenstation, eine Polizeistation und mehrere wichtige Chorten liegen außerhalb der Mauern. Zur Stadt gehören etwa 150 Häuser sowie zahlreiche Residenzen von Lamas.

	Lodge
	F / M / A
	1 Tag / 5 bis 6
	3840m ü. M.

Tag 11**Lo Manthang: Besichtigungen**

Es gibt viel zu sehen in Lo Mangtang. Es gibt vier Haupttempel innerhalb der Stadtmauern sie bis zurück auf das Jahr 1420 gehen. Beim Besuch erhalten Sie einen schönen Einblick in die tibetisch Buddhistische Kultur. Die Tür der meisten Häuser führt in einen zweistöckigen, offenen Zentralhof und mit etwas Glück können Sie einen Einblick erhalten. Der Jaja Palast ist ein imposantes, vierstöckiges Gebäude im Zentrum der Stadt. Er war das Heim des Rajas, Jigme Parbal Bista und der Königin Or Rani, welche aus einer adeligen Familie aus Lhasa stammt.



Lodge



F / M / A



3840m ü. M.

Tag 12**Lo Manthang: Tagesausflug**

Ein Tagesausflug zum Namgyal Kloster sowie zu den Dörfern Garphu und Nyphu ist sehr lohnenswert. In Lo Manthang können Pferde gemietet werden für jene, die gerne reiten möchten. Mit Pferden ist es auch möglich eine Rundreise zu den Dörfern in den Ost- und Westtälern zu unternehmen.



Lodge



F / M / A



1 Tag



3840m ü. M.

Tag 13**Lo-Manthang - Lo-Ghekar - Ghemi**

Heute heisst es Abschied nehmen von Lo Mangtang. Eine Nebenroute führt Sie über einen 4000'er Pass nach Lo Ghekar hinunter, wo Sie das lokale Kloster Ghar besuchen können. Der abwechslungsreiche Pfad führt nun durch eine alpähnlichen Landschaft mit schönen Wiesen und erodierten Schluchten vorbei an Gersten Feldern nach nach Ghemi.



Lodge



F / M / A



1 Tag / 6



3520m ü. M.

Tag 14**Ghemı - Samar**

Von Ghemi aus folgen Sie der direkten Route und überqueren den Ghemi La und den Nyi La Pass. Auf dem Weg ins Tal hinunter wandern Sie zuerst den Höhenkurven entlang, bis sich der Weg wieder mit dem von Tsarang herkommenden verbindet. Obwohl Sie die den Pfad schon kennen erscheint er durch die umgekehrte Wanderrichtung in einem ganz anderen Bilde. Das verbleibende Wegstück dieses Tages führt Sie vorbei an grossen Chörten via Shyammochen nach Samar.



Lodge



F / M / A



1 Tag / 5



3700m ü. M.

Tag 15**Samar - Tetang**

Den grössten Teil des heutigen Tages verbringen Sie auf der gleichen Route wie auf Ihrem Hinweg. Mehrheitlich bergab gelangen Sie von Samar wieder ins Dorf Chusang. Hier zweigen Sie quer durch das Flussbett ostwärts in



Lodge



F / M / A



1 Tag / 5 bis 6

Richtung Tetang ab. Gesäumt von einigen Chörten führt der Weg durch ein Seitental ins Dorf. Die hohen Häuser, die Burg, der mächtige Klosterbau und die umschliessenden Mauern lassen Tetang wie eine Festung erscheinen.

 2940m ü. M.

Tag 16

Tetang - Muktinath

Sie verlassen Tetang Richtung Osten und schon bald steigt der Pfad steil an. In einem langwierigen Aufstieg gelangen Sie schliesslich auf den 4100 m hohen Gnyu La Pass. Bei schönem Wetter haben Sie einen eindrücklichen Blick zurück nach Lo und vorwärts ins Daulaghirī-, Tukuche- und Annapurna-Massiv. Nun ist es nicht mehr weit nach Muktinath. Muktinath ist ein eindrücklicher Pilgerort für Hindus. Hier werden lassen Sie die Ruhe von Mustang hinter sich und erfeuen sich an der lebendigen Szenerie.

 Lodge

 F / M / A

 1 Tag / 6-7

 3600m ü. M.

Tag 17

Muktinath - Jomosom

Kurz nach Muktinath verlassen Sie den Hauptweg nach Kagbeni in Richtung Süden und gelangen auf einen kleinen Pass. Von diesem geht es tief hinunter. Sie passieren einen Kiefernwald und erreichen entlang eines Flusslaufes und steilen Felshängen Lupra, ein kleines Thakali Dorf mit einem Bön Kloster (Bön ist die vorbuddhistische Religion Tibets). Von hier führt der Nebenfluss weiter ins breite und vom Hinweg bekannte Kali Gandaki Tal , durch das Sie nach Jomosom gelangen.

 Lodge

 F / M / A

 1 Tag / 5-6

 2720m ü. M.

Tag 18

Flug Jomosom - Kathmandu

Sie nehmen den frühen Morgenflug von Jomosom nach Kathmandu via Pokhara. Noch einmal geniessen Sie auf Ihrem Flug vorbei an den Achttausendern die phantastische Bergwelt des Himalayas. Bestimmt werden Sie besonders heute die Vorzüge der modernen Zivilisation nicht verschmähen und sich herhaft über eine warme Dusche freuen. Doch vielleicht werden Sie sich bereits schon jetzt etwas wehmütig an die grossartige Weite und Ruhe der Landschaft des Mustang-Gebietes zurücksehnen und sich der Einzigartigkeit einer abgelegenen Gebirgswelt bewusst werden. Achtung es kann zu wetterbedingten Flugplanänderungen kommen!!

 1.5h

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

 F / M

 1300m ü. M.

Tag 19-20

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

Termine & Preise

20 Tage Gruppenreise

- 04.05.2026 - 23.05.2026 ab CHF 7'210 [**Noch freie Plätze**]

Auch als Privatreise durchführbar

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Ihr Bonus

In Kathmandu Übernachtung im TCTT-eigenen Shambaling Boutique Hotel [==>Tripadvisor](#)

Wir pflegen seit Jahrzehnten Kontakte zum König von Mustang. Evtl. erhalten wir eine Audienz.

TCTT hat massgeblich das Schulprojekt von Lama Ngawang Kunga Bista unterstützt und wir besuchen es.

Beste Reisezeit

Die besten Reisezeiten für Nepal sind von September bis Mai sowohl für Touren wie auch für Trekkings. Höher gelegene Treks können im Winter kalt sein. Das Kathmandu-Tal, Pokhara und die Nationalparks sind auch im Winter schön warm. Eine Ausnahme bilden Mustang und das Innere Dolpo. Diese Gebiete sind günstig von Mai bis Oktober bereisbar, da hinter der Regenbarriere des Himalaya gelegen.

Reiseanforderungen

Eine Reise nach Mustang gehört zu den eindrücklichsten Erlebnissen. Sie bewegen sich auf Höhen von über 4000 m.ü.M., was eine gute Kondition erfordert. Technisch sind keine besonderen Schwierigkeitsgrade zu bewältigen. Während des Trekkings wird jedoch eine kollegiale und tolerante Einstellung erwartet.

Hinweis: Der Strassenbau (keine geteerten Strassen) wird in der Annapurna und Mustang - Gegend stark vorangetrieben. So ist Lo Manthang bereits per Fahrzeug erreichbar. Auf den durch Strassen erschlossenen Etappen wandern wir - falls möglich - auf einer alternativen Trekking-Route. Bei starken Regenfällen, Auswirkungen des Monsoons und je nach Stand der laufenden Bauarbeiten müssen aber auch längere Strecken der Route auf dem Strässchen zurückgelegt werden.

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 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, Papierfärbung, 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 schönen 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 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

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, 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

Pokhara: Helikoperflug im Annapurna Gebiet.

Erlebe einen Helikopterflug zum Annapurna-Basislager und erkunde die riesige Annapurna-Bergkette ohne lange Wanderungen. Dieser ultimative Helikopterflug und Rundflug bietet dir einige der schönsten Ausblicke und Landschaften auf die Berge.

Der Heliflug kann 2 - 5 Stunden gebucht werden.

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/trekking-im-fuerstentum-mustang-tiji-festival-2026?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>