



**Nepal** | Kulturreise

## UNESCO WH: Buddhas Geburtsort und das Kathmandutal

**8 Tage, ab/bis Kathmandu - Ein ideales Arragement für kultur- und religionsinteressierte Nepal-Erstbesucher**



6x



1300



1

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

# Reiseübersicht

## Höhepunkte

- Bergwelt der Achtaussender, u.a. Mt. Everest (8848m)
- Erleben Sie Kathmandu die UNESCO Weltkulturerbenstätte
- Herzliche Begegnungen mit Einheimischen
- Ethnische Vielfalt Nepals
- Eindrückliches Himalayapanorama
- Kultur und Herzlichkeit der Menschen
- Lumbini - Geburtsort Buddhas

## Reiseprogramm - 8 Tage

---

**Tag 1** Ankunft in Kathmandu

**Tag 2** Entdeckungen in Kathmandu mit Everest Flug

**Tag 3** Lumbini, Geburtsort Buddhas

**Tag 4** Stille Einkehr in Lumbini

**Tag 5** Zurück nach Kathmandu

**Tag 6** Ausflug ins königliche Bhaktapur

**Tag 7** Tibetische Pilger in Boudhanath

**Tag 8** Abreise

## Detailprogramm

### Tag 1

#### Ankunft in Kathmandu

Ankunft in Kathmandu, der Hauptstadt Nepals, und Transfer zum Hotel.



1300m ü. M.

### Tag 2

#### Entdeckungen in Kathmandu mit Everest Flug

Am frühen Morgen haben Sie - falls es das Wetter erlaubt - Gelegenheit zu einem Everest- Flug. Am Vormittag besichtigen Sie Pashupatinath, das bedeutendste hinduistische Heiligtum Nepals mit seinen Verbrennungsstätten. An schliessend fahren Sie in die alte Königsstadt Patan, die berühmt ist für ihre Tempelanlagen und traditionellen Handwerkskünste. In Kathmandu bummeln Sie über den Durbar Square mit seinen Tempeln und Palästen und lassen sich durch die Altstadt treiben. Von Swayambunath, dem wichtigsten buddhistischen Heiligtum im Kathmandu-Tal, geniessen Sie den Blick auf die Stadt und den Himalaya, der sich am Horizont abzeichnet.



Hotel



F



1300m ü. M.

### Tag 3

#### Lumbini, Geburtsort Buddhas

Sie fliegen von Kathmandu nach Bhairawa im Terai und fahren dann weiter nach Lumbini im Süden Nepals, wo Buddha Shakyamuni 563 v.u.Z. geboren wurde. Schon früh wurde Lumbini ein wichtiger Ort für Pilger, der noch heute auf Buddhisten aus aller Welt ungebrochene Anziehungskraft ausübt.



Hotel



F



100m ü. M.

### Tag 4

#### Stille Einkehr in Lumbini

In Lumbini selbst formen mehrere archäologische Ausgrabungsstätten ein historisch bedeutsames Ensemble, das Sie heute besichtigen. Und Sie werden sich hier der friedlichen Stille dieses heiligen Ortes mit all seinen Sehenswürdigkeiten bewusst.



Hotel



F



100m ü. M.

### Tag 5

#### Zurück nach Kathmandu

Sie verabschieden sich von Lumbini und fliegen wieder zurück nach Kathmandu. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.



30 min.



Hotel



F



7 zu buchbare Erlebnisse



1300m ü. M.

### Tag 6

#### Ausflug ins königliche Bhaktapur

Die alte Königsstadt Bhaktapur, auch Bhadgaon genannt, mit ihren wunderbar und vorbildlich restaurierten Tempeln gilt als die schönste Stadt in Nepal. Betrachten Sie die einzig artigen und so typischen Holzschnitzereien, streifen



Hotel



F

Sie zu Fuss durch die alten und autofreien Gassen.



1300m ü. M.

**Tag 7****Tibetische Pilger in Boudhanath**

Heute besuchen Sie Boudhanath, das religiöse und gesellschaftliche Zentrum der tibetischen Exilgemeinschaft in Nepal. Gemeinsam mit tibetischen Gläubigen umrunden Sie die Stupa, die grösste in ganz Nepal. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung.



Hotel



1300m ü. M.

**Tag 8****Abreise**

Transfer zum Flughafen von Kathmandu und Ab- bzw. Weiterreise.



F

## **Termine & Preise**

8 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar ab CHF 1'920

## Weitere Informationen

Die sieben UNESCO-Welterbestätten im Himalaya auf einen Blick:



### 1. Kathmandu Tal-Nepal

Im Kathmandu Tal mit den drei Königsstädten Kathmandu, Patan und Bakthapur (auch Bhadgaon genannt) treffen die bedeutenden Zivilisationen Asiens aufeinander. Die hinduistischen und buddhistischen Monamente sowie die Wohnviertel und Königspaläste zeugen von der Höchstleistung nepalesischer Kunst und Kunsthandwerks. Zu den über 130 Monumenten zählen Pilgerzentren, Tempel, Schreine, Badestellen und Gärten - dies sind Stätten religiöser Ehrfurcht sowohl für Hinduisten als auch Buddhisten.

### 2. Mt. Everest - Sagarmatha National Park-Nepal

Sagarmatha mit seinen atemberaubenden Gipfeln, Gletschern und tiefen Tälern ist ein aussergewöhnlich beeindruckender Nationalpark, der vom Mount Everest (8.848 m), dem höchsten Berg der Welt, überragt wird. Seltene Arten, wie beispielsweise der Schneeleopard und der Kleine Panda haben sich hierher zurückgezogen. Das Volk der Sherpas, ursprünglich von Tibet zugewandert, mit seiner einzigartigen Kultur verleiht dem Nationalpark einen zusätzlichen Reiz.

### 3. Royal Chitwan National Park-Nepal

Am Fusse des Himalaya liegt als eines der letzten ungestörten Rückzugsgebiete inmitten des Terai der Chitwan-Nationalpark. Die Pflanzen- und Tierwelt weist hier eine erstaunliche Vielfalt auf. Eine der letzten Populationen des einhörnigen asiatischen Rhinoceros hat sicher hierher in den Park zurückgezogen, der gleichzeitig auch dem bengalischen Tiger letztes Refugium bietet.

### 4. Lumbini, Geburtsort Buddhas- Nepal

Siddhartha Gautama, auch Buddha genannt, wurde 623 v.u.Z. in den berühmten Gärten Lumbinis geboren, die schon kurz darauf ein bedeutender Pilgerort werden sollten. Unter den zahlreichen Pilgern befand sich auch der indische Kaiser Ashoka, der eine seiner Gedenkstelen hier errichten liess. Lumbini hat sich inzwischen zu einem bedeutenden buddhistischen Wallfahrtsort entwickelt, dessen zentraler Charakter die Verschmelzung der archäologischen Stätten mit dem Geburtsort Buddhas ist.

### 5. Historisches Lhasa-Tibet

Der Potala-Palast - seit dem 7. Jahrhundert Winterpalast der Dalai Lamas - steht symbolisch für den tibetischen Buddhismus und dessen zentrale Bedeutung in Tibet. Die Anlage mit dem weissen und roten Palast samt seiner Nebengebäude überstrahlt das gesamte Lhasa Tal. Im 7. Jahrhundert wurde auch der Grundstein für den Jokhang Tempel gelegt, ein aussergewöhnliches Klostergebäude, das das Hauptheiligtum der Tibeter beherbergt. Umgeben ist der Jokhang von der historischen Altstadt Barkohr. Der Norbulingka, die frühere Sommerresidenz der Dalai Lamas, mit seinen Gärten wurde im 18. Jahrhundert angelegt und ist ein Meisterwerk tibetischen Kunsthandwerks. Die Schönheit und schöpferische Kraft, die der Architektur dieser historischen Ensembles inne wohnt, deren reichverzierte Ornamentik und die harmonische Einfügung in die wunderbare landschaftliche Umgebung tragen zusätzlich zur generellen historischen und religiösen Bedeutung Lhasas bei.

### 6. Darjeeling Himalaya Railway-Indien

Die Darjeeling Himalaya Railway ist die erste und nach wie vor eine der einzigartigsten Bergbahnen der Welt. Es bedurfte 1881 kühner und innovativer Ingenieure, die das Problem lösten, eine Eisenbahn durch gebirgiges, aber wunderschönes Terrain zu verlegen. Noch heute ist die Bahn voll funktionstüchtig, wobei ihre Bestandteile grösstenteils die ursprünglichen sind. Doch auch Darjeeling selbst mit seinen Teeplantagen und Hill-Station der Engländer hat seinen einzigartigen Charme.

### 7. Taj Mahal-Indien

Zwischen 1631 und 1648 liess der Moghul Kaiser Shah Jahan als Ausdruck seiner unendlichen Liebe zu seiner Lieblingsfrau dieses Mausoleum ganz aus weissem Marmor errichten. Heute gilt das Taj Mahal als Juwel moslemischer Kunsfertigkeit und als das Meisterwerk des Weltkulturerbes, das weltweit Bewunderung erfährt.

### Akkreditierung durch UNESCO Schweiz





## 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

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/unesco-wh-buddhas-geburtsort-und-das-kathmandutal?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>