

**Tibet** | Kulturreise

## Von Shangri La zum Potala

Yunnan-Tibet: Hochkulturen im Himalaya



13x



4000



1

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

## Reiseübersicht

Auf dieser eindrücklichen Reise erleben Sie die kulturellen Höhepunkte des südöstlichen Tibets und die landschaftliche Faszination von Zentraltibet. Mit Lijiang erleben Sie zudem das Zentrum der Naxi-Kultur. (Nicht im Katalog)

### Höhepunkte

- Lijiang, UNESCO Weltkulturerbe
- Einblick in die Naxi Kultur
- Shangri-La, Tibetische Kultur un Osttibet
- Flug über den Himalaya
- Lhasa, die historische Hauptstadt Tibets
- Besuch der Klosterstädte Gyantse und Shigatse

### Reiseprogramm - 14 Tage

**Tag 1** Ankunft in Kunming

**Tag 2** Fahrt von Kunming nach Dali

**Tag 3** Dali

**Tag 4** Fahrt von Dali nach Lijiang

**Tag 5** Anreise nach Lijiang

**Tag 6** Lijiang: Besichtigungen

**Tag 7** Lijiang - Gyeltang: Fahrt nach Tibet

**Tag 8** Gyeltang: Besichtigungen

**Tag 9-10** Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (2 Tage)

**Tag 11** Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See

**Tag 12** Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster

**Tag 13** Shigatse - Lhasa

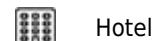
**Tag 14** Abreise aus Lhasa

## Detailprogramm

### Tag 1

#### Ankunft in Kunming

Nach der Pass- und Zollkontrolle in Kunming werden Sie von unserem Partner am Flughafen bereits erwartet. Transfer zu Ihrem Hotel und Zeit zu Ihrer freien Verfügung.



Hotel



1890m ü. M.

### Tag 2

#### Fahrt von Kunming nach Dali

Am Morgen werden Sie die Western Hills besuchen, wo Sie taoistische Tempel und buddhistische Tempel finden. Geniessen Sie die Aussicht auf den Dian Chi-See. Der Aufstieg zum Drachentor, wo Mönche im späten 18. Jahrhundert zahlreiche Grotten, Skulpturen und Pavillons in schwindelerregender Höhe aus der steilen Felswand gehauen haben sollten Sie nicht verpassen.

Nach dem Mittagessen Transfer nach Dali, das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum der autonomen Präfektur Dali Bai.



4 1/2 h / 335km



Hotel



F



1980m ü. M.

### Tag 3

#### Dali

Dali setzt sich praktisch aus zwei unterschiedlichen Städten zusammen: Dem alten Dali, der Hauptstadt der alten Reiche Nanzhao bzw. Dali, und dem neuen Xiaguan, oft auch 'New Dali' genannt. Die nahe der Altstadt gelegenen „Drei Pagoden“ bilden ein Wahrzeichen von Dali. Die Bevölkerungszahl liegt heute bei über 600'000. Davon gehören 67% der Bai-Nationalität an. Das Bai Königreich Nanzhao erlebte seine Blütezeit im 8. und 9. Jahrhundert. Nach dem Frühstück besichtigen Sie die "Drei Pagoden", auch Chongshen genannt, die auf den Ruinen des Chongsheng Klosters erbaut wurden. Anschliessend unternehmen Sie eine Bootsfahrt auf dem Erhai See und geniessen die wunderschöne Landschaft um diesen See.



Hotel



F



1980m ü. M.

### Tag 4

#### Fahrt von Dali nach Lijiang

Heute fahren Sie nach Lijiang. Unterwegs besuchen Sie den Morgemarkt von Xizhou und besichtigen die traditionellen Häuser der Bai in Zhoucheng. Lijiang liegt an den südöstlichen Ausläufern des Himalaya auf etwa 2600 Metern Höhe. Nach der Ankunft steht Ihnen noch etwas freie Zeit zur Verfügung, die Sie für einen Spaziergang durch die pittoreske Altstadt von Lijiang nützen können. Die Altstadt ist von engen Kopfsteinpflastergassen und einem Netz an Kanälen durchzogen.



3 h / 200km



Hotel



2600m ü. M.

### Tag 5

#### Anreise nach Lijiang

Die Anreise nach Lijiang und Transfer zu Ihrem Hotel. Rest des Tages zu freien Verfügung



Hotel



2600m ü. M.

### Tag 6

#### Lijiang: Besichtigungen

Besichtigungen in der UNESCO-geschützten Altstadt von Lijiang. In der Gegend um Lijiang war die Hauptstadt des



Hotel

Naxi-Königreichs. Mitte des 13. Jahrhunderts wurde die Region von der Yuan-Dynastie unter Kublai Khan erobert. Der Bevölkerungsanteil der Naxi-Minderheit, beträgt heute etwa 20%. Den heutigen Tag verbringen Sie in und um Lijiang und widmen sich der Naxi-Kultur. Am Abend steht traditionelle Naxi-Musik auf dem Programm.



F



2600m ü. M.

## Tag 7 Lijiang - Gyeltang: Fahrt nach Tibet

Nach dem Frühstück geht die Reise weiter nach Gyeltang. Unterwegs machen Sie einen Abstecher zur bekannten und spektakulären Tigersprung-Schlucht. Die Weiterfahrt führt Sie durch eine eindrückliche Berglandschaft und Sie kommen am späteren Nachmittag in Gyeltang (chin: Zhongdian), seit kurzem Shangri-La genannt, an. Gyeltang, ist die südlichste Stadt Tibets, liegt auf 3'300 Metern über Meer und hat ca. 200'000 Einwohner.



Hotel



F



3300m ü. M.

## Tag 8 Gyeltang: Besichtigungen

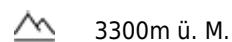
Die malerische tibetische Altstadt wird geprägt von prunkvollen Holzhäusern, die etwas den Chalets in den Schweizer Bergen ähneln! Sie besuchen das etwas ausserhalb Gyeltangs gelegene, grosse und wichtige Kloster Ganden Sungtseling. Heute beherbergt es Hunderte von Mönchen. Am Nachmittag flanieren Sie durch die malerischen Gassen der tibetischen Altstadt und beobachten das quirlige Markttreiben.



Hotel



F



3300m ü. M.

## Tag 9-10 Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (2 Tage)

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.



Hotel

Kyichu Hotel \*\*\*



F / M / A



3600m ü. M.

## Tag 11 Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See

Die Strasse windet sich über den 4800m hohen Kamba Pass. Vor Ihnen liegt auf 4400m Höhe der riesige Yamdrok See und Sie verstehen, warum er Türkissee genannt wird. Dem Ufer entlang und über den 5000m hohen Karo Pass gelangen Sie nach Gyantse, der drittgrössten historischen Stadt Tibets. Sie besuchen das Kloster Gyantse mit dem eindrücklichen und grossen Kumbum Stupa.



5 Std. / 270km



Hotel

Gyantse Hotel \*\*\*



F / M / A



4000m ü. M.

## Tag 12 Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster

Nach kurzer Fahrt erreichen Sie Shigatse. Das Tashilünpo Kloster ist der Sitz der zweithöchsten Reinkarnation Tibets, dem Panchen Lama. Zusammen mit vielen Pilgern



2-3 Std. / 95km



Hotel

schlendern Sie durch die riesige Klosteranlage. Danach besuchen Sie den Markt von Shigatse.

Shigatse Hotel \*\*\*



F / M / A



3900m ü. M.

### Tag 13

#### Shigatse - Lhasa

Nach dem Frühstück bleibt Zeit für weitere Besichtigungen in Shigatse. Das genaue Tagesprogramm wird vor Ort festgelegt. Auf der direkten Verbindung fahren Sie zurück nach Lhasa.

### Tag 14

#### Abreise aus Lhasa

Nach einer erlebnisreichen Reise treten Sie die Heim- oder Weiterreise an. Transfer zum Flughafen oder Bahnhof.



4h / 280km



Hotel



F / M



3600m ü. M.



F

## Termine & Preise

14 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/von-shangri-la-zum-potala?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>