



ASIEN: NEPAL

PROJEKTREISE VON SUKHA E. V. UND NEUE WEGE

- > Buddhistische und hinduistische Kultur erleben
- > Projektbesuche im Kathmandutal
- > Begegnung mit tibetischen Nonnen und Lamas
- > Mit der Expertin Minka Hauschild unterwegs

Auf dieser Reise erhalten Sie einen bunten und intensiven Einblick in das Leben, die Kultur und die Religionen Nepals, sowie in die sozialen Projekte, welche von der gemeinnützigen Organisation Sukha e.V. unterstützt werden.

Sie verbringen die ersten 4 Tage in einem kleinen Boutique-Hotel im tibetischen Stadtteil Boudha, in direkter Nähe zum Boudha Stupa.

Weiter geht es nach Namo Buddha, östlich des Kathmandutals (ca. 3 Stunden Fahrt) gelegen. Auch dies ist ein sagenumwobener Ort mit einem großen Kloster, in dessen Nähe auf einer Hügelkuppe in einer Parkanlage das schöne Namo Buddha Resort liegt. Hier verbringen Sie 3 Nächte.

Weitere 3 Nächte verbringen Sie in einem einfachen Gästehaus, welches der Azom Monastery Nepal angeschlossen ist. Es liegt vor Pharping im Dollu Tal. Hier haben sich in jüngerer Zeit eine Reihe von großen Shedra's (Klosteruniversitäten) etabliert, in der Mönche und Nonnen in den tiefen Praktiken und Philosophien der alten Nyingma Tradition des Vajrayana Buddhismus ausgebildet werden.

Die letzten 3 Nächte werden Sie dann wieder in Boudha verbringen. Zeit für Shoppings und Sehenswürdigkeiten, sowie Besuche bei nepalesischen Partnerorganisationen.

Vielleicht möchten Sie Ihren Aufenthalt in Nepal auf eigene Faust verlängern, um eine Trekkingtour oder eine Ayurveda-Kur anzuschließen. Wir helfen Ihnen gerne bei der Organisation.

##Reisecharakteristik

Diese Nepal Reise ermöglicht Ihnen intensive Kontakte mit der buddhistischen Religion und der

Kultur des Kathmandutales, wie es auf eigene Faust kaum möglich ist. Sie macht Ihnen besonders dann Freude, wenn Sie sich für den Buddhismus interessieren, die Bereitschaft haben, die Ansichten und Zeitbegriffe einer fremden Tradition zu tolerieren und dem gelebten Glauben der Tibeter und der buddhistischen Sichtweise mit Einfühlungsvermögen und Respekt begegnen können.

In einer kleinen Gruppe begeben Sie sich auf Entdeckungsreise im Kathmandutal. Das Reiseprogramm und die lange Aufenthaltszeit in Kathmandu sowie den Tagen in Pharping und Namo Buddha ermöglichen intensive Kontakte mit der Bevölkerung und den Mönchen und Nonnen und Sie können gelebten Buddhismus im Alltag erleben. Sie besuchen einige der Projekte von Sukha e.V. und bekommen so einen tiefen Einblick in die Herausforderungen aber auch Chancen dieses so liebenswerten aber auch sehr armen Landes. Exiltibeter haben in Nepal viele neue Klöster errichtet, wo junge Mönche und Nonnen eine kostenlose Ausbildung erhalten und studieren können. Damit ist gesichert, daß der tibetische Buddhismus nicht ausstirbt und auch der nächsten Generation erhalten bleibt.

Die Wanderungen sind ausgedehnte Spaziergänge durch Dörfer, in der Berg- und Hügellandschaft des Kathmandutales und auch für trekkingunerfahrene Gäste leicht zu bewältigen (ca. 2 bis 4 Stunden Fußmarsch pro Tag). Denken Sie bitte dennoch daran gute Trekkingschuhe einzupacken, da die Straßen sowohl in der Stadt als auch im Dorf oft erdig, steinig und staubig sind.

In Kathmandu selbst fahren Sie Ihre täglichen Ziele weitgehend an (mit Jeep oder Kleinbus). Die Tage in Pharping (ca.19km von Kathmandu) wandern Sie entspannt jeden Tag (mindestens 2 Stunden), über Dörfer und Landstrassen und erreichen alle Ziele zu Fuß.

Unser Programm ist darauf ausgelegt, Sie an heilige buddhistische Plätze und zu einigen der ältesten Kulturdenkmäler im Kathmandutal zu führen. Die täglichen Touren enden meistens am frühen Nachmittag, so das Sie jeden Tag Zeit haben, um die Gegend auch selbständig ohne Reiseleitung zu entdecken.

Jede Reise sieht anders aus, darum ist es nicht möglich ein definitives Tagesprogramm abzugeben. Programmänderungen sind ausdrücklich vorbehalten und können sich nach Verfügbarkeit ändern. Das hat den großen Vorteil, das auch spontan interessante Besuche bei Einheimischen oder besondere buddhistische Zeremonien eingeplant werden können. Im Rahmen dieser Reise besuchen Sie die Women´s Foundation Nepal. Die von Frauen gegründete gemeinnützige Nichtregierungsorganisation leistet seit über 30 Jahren eine hochengagierte Arbeit für Frauen und Kinder in Nepal, die Opfer von Gewalt, Missbrauch und Armut sind.

Diese Reise ermöglicht Ihnen einen tiefen Einblick in die heiligen Plätze und den gelebten Buddhismus und Hinduismus im Kathmandutal. Unterwegs mit einer Expertin, die Ihnen die Spiritualität Nepals zugänglich macht!



REISEDETAILS

1.-5. Tag: Kathmandu - Boudha

Eintreffen in Kathmandu am 20.10. und Begrüßung durch Ihre Reiseleiterin Minka.

Die Gestaltung des Programmablaufes wird flexibel gehalten – so wie es der nepalesischen Mentalität entspricht. Die Reihenfolge der Aktivitäten wird nach Gegebenheiten vor Ort festgelegt. Sie haben für die meisten Fahrten einen Bus zur Verfügung, es kann aber auch sein, dass Sie gelegentlich mit Taxis oder öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind (je nach Größe der Gruppe).

Programmpunkte während Ihrer insgesamt 7 Tage Aufenthalt im Kathmandutal:

Die Kora um den Boudha Stupa ist besonders am frühen Morgen oder in der Abenddämmerung sehr eindrucksvoll. Dann umrunden die Pilger in einem unablässigen Strom die Stupa auf der kreisrunden Kora. Die Boudha Kora werden Sie fast täglich besuchen, um ihr lebendiges Treiben auf sich wirken zu lassen.

Der zweite Stupa ist der Swoyambhu Stupa. Sie liegt im Westen der Stadt auf einem bewaldeten Hügel. Sie wird auch Monkeytempel genannt, da tausende von Affen hier leben. Auch dieser Stupa ist am besten in den frühen Morgenstunden zu besuchen. Da der steile Aufstieg mit den 358 Stufen zur Stupa von den Nepalis als Trainingsort benutzt wird, ist es dort sehr lebendig und sportlich. Aber auch die Dämmerung bietet sich an, jene Zeit, in der die Affen und Hunde die Stupa bevölkern und Sie über die Stadt schauen, wenn überall die Lichter angehen. Zu Füßen der Stupa finden sich kleine einheimische Restaurants die köstliche Momos haben.

Ein Spaziergang von Thamel, dem touristischen Zentrum von Kathmandu, über Assan, mit seinen lokalen Märkten, hin zum Durbar Marg, der alten Königsstadt Anlage, mit dem Hanuman Doka und dem Kumari Palast.

Pashupatinath ist der Shiva Tempel, der nur von Hinduisten betreten werden darf. Zu Füßen dieses Tempels fließt der Bagmati. An dessen Ufern können Sie den Verbrennungszeremonien beiwohnen. Pashupatinath ist für Hinduisten der wichtigste Tempel des Landes. Und da es als sehr erstrebenswert gilt, an diesem Ort verbrannt zu werden, finden sich im Umfeld von Pashupatinath viele Altenheime, sowie weitere karitative Einrichtungen. Danach tut es gut, in der schönen Parkanlage des Hayatt Hotels ein wenig zu verweilen.

Patan, die zweite der drei Königsstädte des Kathmandutals. Hier sind die berühmten Bronzegießer zu Hause, welche seit vielen Generationen Statuen herstellen. Im dem Patan Museum sind großartige Exponate zu sehen.

Sie werden Menschen kennenlernen, entweder Deutsche, die bereits lange in Nepal leben, oder auch Nepalis, welche uns vom politischen, religiösen, sozialen und wirtschaftlichen Leben berichten können.

Folgende Projekte, die von dem Verein Sukha e.V. Hilfe für Indien und Nepal unterstützt werden, können Sie besuchen:

Die Pashmina Schal Produktion der Women's Foundation

Das Mutter und Kind Haus der Women's Foundation

Das Waisenhaus und das Altenheim der Organisation Metta Hope and Challenge.

Die Armenspeisung von Metta Hope and Challenge

Die Nepali Nun Association

Die Streetdog Care

Alle von Sukha e.V. geförderten Projekte können Sie auf der Homepage: www.sukha-ev.de näher kennen lernen.

Vielleicht lassen sich mehrere Häuser an einem Tag besuchen, denn die Häuser dieser Organisationen sind allesamt ein wenig außerhalb des Kathmandutals – dort ist es ruhiger und die Mieten sind bezahlbar.

Alles in allem sind hier bereits Programmpunkte genannt, die den Aufenthalt sehr dicht machen. Doch gestaltet sich der Aufenthalt in Kathmandu auch spontan. Zum Beispiel könnte es sein, dass einer der berühmten Rinpoches einen Einweihungszyklus gibt, dessen Besuch interessant wäre, oder dass andere Veranstaltungen stattfinden, von denen wir erst kurz vor der Reise erfahren.

6.-8. Tag: Namo Buddha

Namo Buddha gilt als der wichtigste buddhistische Pilgerort in Nepal. Er liegt ca. 2 Stunden Autofahrt außerhalb von Kathmandu, in den Vorbergen des Himalayas. An diesem Ort soll Lord Buddha, in seinem vorhergehenden Leben als junger Mann, seinen Körper einer hungrigen Tigerin geopfert haben, damit diese ihre 5 Welpen ernähren konnte. Diese Tat hat dazu geführt, dass Buddha in seinem nächsten Leben vollständige Erleuchtung erlangte.

Daher findet sich auch an diesem abgelegenen Wallfahrtsort die Thrangu Tashi Yangste Gomba – eine große Klosteranlage, hinter der etwas abseitig gelegene Ort zu finden ist, an dem dieses Körperopfer geschehen soll.

Unweit davon liegt das Namo Buddha Resort unter deutscher Leitung. Auf einer Hügelkuppe in einer großzügigen Gartenanlage liegen verstreut die Cottages, welche Sie für 3 Nächte beziehen werden. Hier können Sie sich erholen und stärken. Das köstliche, vegetarische Essen ist biologisch angebaut. Bei klarem Wetter liegt die Himalaya Kulisse vor Ihnen. Dies ist eine Zeit für das Tagebuch, eine Yoga- und Meditationssession, um die Füße hochzulegen oder um noch einmal zu dem Ort des Körperopfers und zum Kloster zu laufen.

9.-11. Tag: Pharping

Nach dem Trubel der Kathmandu Tage tut es gut, ein wenig außerhalb des Tals frische Luft zu schnappen, Reisfelder zu sehen und sich die Beine zu vertreten.

Im Gästehaus des Azom Klosters sind Sie mittendrin im lebendigen Alltag der Mönche.

In Pharping gibt es eine Höhle, die Assura Cave, in welcher Padmasambhava lange Zeit in Meditation verweilte. Sie ist der wichtigste Ort von Padmasambhava in Nepal. Rund um die Höhle herum finden sich alte Vajrayogini Plätze, kleine Schreindräume und viele tibetisch-buddhistische Klöster, welche sich im Laufe der Zeit hier angesiedelt haben. Der bewaldete Berg oberhalb der Höhle ist ein Dschungel aus Gebetsfahnen. Oben auf dem Gipfel finden Sie einen kleinen magischen Schrein, der den wichtigsten Yoginis des Hinduismus geweiht ist.

Der Dashinkali Schrein verehrt die schwarze Göttin Kali. Dieser alte Tempel liegt verborgen in einer Talmulde am Ende des Dorfes Pharping. Am Samstag am frühen Morgen bringen die Nepalis oft schwarze Hähne und Ziegen der Göttin als Opfergabe dar. Doch auch zu jeder anderen Zeit ist dieser Ort beeindruckend.

Eine Wanderung zum Hattiban Ressorrt von ca. 2-3 Stunden Dauer lässt Ihren Atem tief werden und kurbelt den Kreislauf an. Im Hattiban Ressorrt genießen Sie eine großartige Aussicht auf das Kathmandu Tal.

12.-14. Tag: Kathmandu - Boudha

Zurück in der Stadt bleiben noch 3 Tage, um jene Sehenswürdigkeiten zu besichtigen, die Sie in den ersten Tagen nicht gehen haben. Auch stehen die letzten Shoppings auf dem Plan, ein letztes Verweilen am Boudha Stupa und der Abschied von diesem bezaubernden Land.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
20.10.2024	02.11.2024	✓	1.490 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > erforderliche Transfers in privaten Fahrzeugen mit Fahrer, teilweise mit Taxen oder auch öffentlichem Verkehr
- > Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer im im landestypischen Mittelklassehotel in Boudhanath und Namobuddha, im einfachen Klostergästehaus in Parping
- > Frühstück • Abendessen in Namobuddha (3 Tage) • Mittag- und Abendessen in Parping (einfaches Essen im Klostergästehaus)
- > qualifizierte Reiseleitung durch Minka Hauschild
- > Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • NEUE WEGE Informationsmaterial

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (0 €)
Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl
- > (320 €)
EZ-Aufpreis
- > (0 €)
Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- > (0 €)
Rail & Fly-Ticket auf Anfrage (je nach Fluggesellschaft können unterschiedliche Entgelte anfallen)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visumgebühr Nepal (ab USD 30,00)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 20

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 14 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte bei Zahlung immer Rechnungsnr. und Kundennr. (s.o.) angeben. Durch diese Bestätigung wird Ihre Anmeldung rechtsverbindlich. Bitte überprüfen Sie daher unbedingt, ob die Namen auf dieser Bestätigung korrekt sind. Die Schreibweise von Vorname und Namen im Ticket muss mit der Schreibweise im Reisepass, bzw. Ausweis übereinstimmen. Eine weitere Zahlungsaufforderung erfolgt nicht mehr. Überweisen Sie bitte Anzahlung und Restzahlung auf unser Konto IBAN: DE83382501100003000478, BIC: weladed1eus bei der KSK Euskirchen. Leisten Sie bitte die Restzahlung bis spätestens 14 Tage vor Reisebeginn, damit wir Ihnen die Reiseunterlagen rechtzeitig zusenden können. Anbei finden Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherungsschein zur Absicherung Ihrer Gelder. Dieser Buchungsbestätigung liegen unsere Reisebedingungen und die unserer Leistungsträger zugrunde. Beachten Sie die Hinweise in unseren AGBs zu: Obliegenheit zur Mängelanzeige: Ziff. 10.1; Vertragskündigung wg. Mängelanzeige: Ziff. 10.2; Ausschlussfrist: Ziff. 10.3 und Verjährung: Ziff. 10.5. Die Umsatzsteuer richtet sich nach der Sonderregelung für Reisebüros laut §25 USTG. Nach Eingang des gesamten Betrages, aber frühestens 14 Tage vor Reisebeginn erhalten Sie von uns die letzten Reiseunterlagen.

WEITERE INFOS

Generelle Hinweise

- > Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch den Business Class-Tarif oder Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.