



## ASIEN: NEPAL

# HIGHLIGHTS & HAUSBESUCHE

- > Kultur der Hauptstadt Kathmandu bei einer Stadtführung kennenlernen
- > Besuch einer traditionellen Malschule
- > Erleben von eindrucksvollen Sonnenaufgängen Mitten im Himalaya
- > Sich in Homestays und Gästehäusern von der Gelassenheit der Nepalesen leiten lassen
- > Während Wanderungen das beeindruckende Annapurna-Gebirge als Wegbegleiter haben
- > Tiger, Leoparden und Nashörner bei einer Jeepsafari beobachten

## Highlights & Hausbesuche

Bekannte Tempel, einmaliger Naturgenuss und authentische Alltagskultur – Eine individuelle Rundreise zu den Highlights Nepals von Kathmandu über Pokhara bis Chitwan. Eine Reise für alle, die in die Kultur Nepals eintauchen, den Menschen auf Augenhöhe begegnen, leichte Wanderungen in den Ausläufern des Großen Himalaya unternehmen und auch die sozialökonomischen Aspekte dieses faszinierenden Landes kennenlernen möchten.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Frankfurt - Kathmandu

Flug von Frankfurt nach Kathmandu

## **2. Reisetag: Ankunft in Kathmandu**

Ankunft am internationalen Flughafen in Kathmandu. Ihr Fahrer erwartet Sie bereits am Ausgang und bringt Sie zu Ihrem Hotel.

Kathmandu ist mit knapp 1 Million Einwohnern die größte Stadt Nepals und ein Schmelztiegel verschiedener Ethnien und Kulturen. Die Stadt liegt auf 1.300 Metern in einem Talkessel und war einst ein wichtiger Knotenpunkt an der Handelsstraße zwischen Indien und Tibet. Hier pulsiert das Leben, an jeder Ecke gibt es interessante Dinge und Ereignisse zu bestaunen. Auch wenn der Lärm und Trubel ganz schön fordern können, so ist die vielfältige Stadt doch einen Besuch wert. Am Abend lernen Sie beim Willkommensessen die nepalesische Küche kennen.

## **3. Reisetag: Stadterkundungen in Kathmandu**

Sie werden im Hotel abgeholt. Heute zeigt Ihnen Ihr Guide die Hauptstadt Kathmandu. Sie fahren zum ältesten Markt von Kathmandu - Ason, wo Sie das tägliche Leben der belebten Straße und den Markt von Kathmandu verfolgen können. Während der Tour sehen Sie außerdem viele jahrhundertealte Tempel und Klöster, die von der religiös verankerten Kultur des Landes zeugen. Sie fahren in die Stadt Patan, die zweitgrößte der drei großen Städte des Kathmandutals. Nach einem kurzen Spaziergang über den Durbar-Platz, der Ihnen einen Eindruck von der Vergangenheit und der Kultur dieses alten Königreichs vermittelt, besuchen Sie eine Reihe von buddhistischen Schreinen und Klöstern, darunter der Mahaboudha-Tempel, der Goldene Tempel, der Rudra varna mahavihara, der Ashoka-Stupa und einige weitere.

Anschließend essen Sie zu Mittag.

Fahrt zum Boudhanath Stupa, der als einer der größten Stupas der Welt und wichtigster Pilgerort für die Anhänger des tibetischen Vajrayana-Buddhismus gilt. Dieser buddhistische Komplex, der aus der Luft betrachtet ein Mandala darstellt, ist mit Gebetsmühlen auf der Außenseite geschmückt und wird täglich von zahlreichen Menschen umrundet.

#### **4. Reisetag: Besichtigung von Bhaktapur und einer traditionellen Malschule**

Heute werden Sie in den alten Teil des Kathmandu-Tals gebracht - nach Bhaktapur. Bhaktapur ist mit seinem Palast, seinen Innenhöfen, dem königlichen Bad, zahlreichen Skulpturen, Pagoden und Shikhara-Tempeln sowie einem buddhistischem Kloster mit exklusiver Architektur ein wahres Freilichtmuseum. Es gilt als einer der schönsten Tempelkomplexe Nepals. Trotz des Erdbebens 1934 zeugen die erhaltenen Denkmäler nach wie vor von der glorreichen Geschichte des Baus.

In der Nähe des Platzes besuchen Sie eine traditionelle Malschule. Diese Kunstform ist in Nepal vom Aussterben bedroht, Ihnen bietet sich hier jedoch die Gelegenheit zu einem schönen Souvenir. Neben dem Palastkomplex mit dem fünfstöckigen Tempel sind der Keramikplatz, der Dattatraya-Platz und das Pfauenauge einige weitere Sehenswürdigkeiten in Bhaktapur.

Sie besuchen den ältesten Tempel Nepals, Changunarayan, auf den kleinen Hügeln von Bhaktapur (UNESCO-Kulturerbe).

Anschließend besuchen Sie eine soziale Initiative für nachhaltiges Wirtschaften unter der Leitung von Frauen aus der Region. Produziert werden hier u.a. Kunsthandwerk, Souvenirs und Agrarprodukte.

Leichte Wanderung durch Wald und Dörfer von Changunaryan nach Telkot.

Wanderung: ca. 5 km, ca. 2 Std., ca. +200 Hm.

Von Telkot aus werden Sie nach Nagarkot gebracht.

Hier beziehen Sie in einem Farmhouse die Unterkunft für Ihre heutige Nacht. Auf dem Hof werden eigene Produkte angebaut, die auch Ihren Weg in Ihr heutiges Abendessen finden.

Fahrt: ca. 30 Min.

Übernachtung im Farmhouse Landhaus.

## **5. Reisetag: Sonnenaufgang am Himalaya**

Am frühen Morgen um 5 Uhr brechen Sie auf, um einen atemberaubenden Sonnenaufgang an einem Aussichtspunkt am Himalaya zu erleben.

Anschließend Frühstück in der Unterkunft.

Fahrt: ca. 15 Min.

Fahrt nach Dhulikhel.

Fahrt: ca. 23km, ca. 2 Std.

Sie besuchen das ländliche Dorf Badalgaun, wo Sie heute Nacht in komfortablen Gasthäusern übernachten.

Nach dem Mittagessen besuchen Sie die lokalen Dorffamilien und erfahren mehr über die soziale, wirtschaftliche und politische Entwicklung des Dorfes. Dabei lernen Sie auch einige landwirtschaftliche Permakultursysteme im Dorf kennen. Außerdem treffen Sie die Gemeindeleiter der Dörfer, die Ihnen mehr über die ländliche Entwicklung erzählen können.

Sie besuchen außerdem ein anderes Projekt, das mit Stampflehm- und Bambusbauten sowie traditionellen Entwürfen den ökologischen und nachhaltigen Tourismus unterstützt. Der Aufenthalt ermöglicht Ihnen einen authentischen Einblick in den lokalen Lebensstil.

Am Abend kochen Sie gemeinsam mit den lokalen Familien ein schmackhaftes Abendessen.

Übernachtung Homestay .

## **6. Reisetag: Wanderung nach Namobuddha**

Heute wandern Sie in Richtung Namobuddha. Die Wanderung ist einfach und windet sich um wunderschöne Täler, entlang der Flussufer, vorbei an wunderschönen Reis- und Hirsefeldern, dichten Wäldern und einem herrlichen Panorama.

Eine Legende erzählt, dass Buddha sich in Namobuddha in einem seiner früheren Leben als Prinz aus Mitleid an eine hungrige Tigerin und ihre drei Jungen verfütterte. Die Stätte beherbergt das alte Kloster Tharung Tashi Yangtse aus der Karma Kagyu Tradition. Der ruhige Aussichtspunkt ermöglicht auch einen Panoramablick auf die Landschaften des Himalaya.

Wanderung: ca. 10 km, ca. 4,5 Std., ca. +200 Hm.

In Namobuddha schauen Sie den Mönchen beim Beten und gemeinsamen Essen zu. Genießen Sie die Einsamkeit, Ruhe und Entspannung und die Einfachheit des Lebens der buddhistischen Mönche.

Übernachtung im Namobuddha monastery Guesthouse.

## **7. Reisetag: Morgenerwachen in Namobuddha**

Nach einem Frühstück am frühen Morgen gemeinsam mit den Mönchen, nehmen Sie an den Gebeten teil und haben Zeit das Kloster und die Umgebung von Namobuddha näher zu erkunden.

Eine etwa fünfstündige Fahrt entlang der kurvenreichen Uferstraße führt Sie in die Altstadt auf dem Hügel von Bandipur.

Fahrt: ca. 186 km, 5 Std.

Bei einem ersten Spaziergang durch die Altstadt von Bandipur treffen Sie lokale Dorfbewohner und besichtigen den Mai-Tempel, der einen 360-Grad-Blick auf den Himalaya ermöglicht.

Übernachtung im Bandipur Homestay.

## **8. Reisetag: Auf nach Pokhara**

Fahrt nach Pokhara.

Fahrt: ca. 60 km, ca. 4 Std.

Die Seestadt Pokhara, die drittgrößte Stadt Nepals liegt etwa 200 km westlich von Kathmandu. Drei der zehn höchsten Berge der Welt, darunter der berühmte Annapurna, liegen um die Stadt herum und machen sie zu Nepals beliebtesten Trekkingziel. Es ist ein idealer Ort, um sich zu entspannen, Spaziergänge in den umliegenden Hügeln oder um Trekking-Touren oder Wildwasserrafting zu unternehmen.

Besichtigung des berühmten World Peace Stupa. Der Stupa ist nach buddhistischem Stil gestaltet und liegt auf einem Berg, von dem aus Sie eine tolle Aussicht auf die Umgebung haben.

Entspannen Sie am Abend am schönen Pewa-See.

Übernachtung im Dahlia Boutique-Hotel.

## **9. Reisetag: Ein Vormittag nach Ihren Wünschen**

Der Vormittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Nutzen Sie eine der vielen Aktivitäten, die vor Ort angeboten werden, wie Gleitschirmfliegen, Zipline, Ultraleichtflugzeug, Wellness, Kanufahren etc. oder spazieren Sie am See entlang und nutzen Sie die Zeit zu Ihrer Entspannung.

Halbtagesausflug zu den Highlights von Pokhara. Sie sehen das berühmte Bergmuseum von Pokhara, die tibetische Siedlung Hemja, die Wasserfälle Devi's Falls und die Gupteswor Höhle und tauchen so in die Region ein.

Übernachtung im Dahlia Boutique-Hotel.

## **10. Reisetag: Tageswanderung mit Besuch eines Bio-Bauernhofs**

Die heutige Tageswanderung startet am Weltfriedens-Stupa auf ca. 1000 Metern. Sie führt vorbei an Hügeln, üppig grünen Wäldern, Dörfern und vor der Kulisse des massiven Annapurna-Gebirges. Nach ca. drei Stunden Wanderung erreichen Sie einen ruhigen, einsamen Platz mit einem großartigen Bergblick auf den Bio-Bauernhof Danda Khar-ka. Hier essen Sie zu Mittag.

Anschließend kann jeder der mag an einer Yoga- und Meditationssession teilnehmen.

Die Wanderung führt zurück zu den Ufern des Phewa-Sees. Von hier aus werden Sie zum Hotel zurückgebracht.

Wanderung: ca. 10 km, ca. 5 Std.

Fahrt: ca. 30 Min.

Übernachtung im Dahlia Boutique-Hotel.

## **11. Reisetag: Auf zum Chitwan-Nationalpark**

Die Reise zum südlich gelegenen Chitwan-Nationalpark beginnt früh. In ca. 4 Stunden erreichen Sie Ihre Unterkunft.

Fahrt: ca. 150 km, ca. 4 Std.

Das 1984 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärte Schutzgebiet erstreckt sich über eine Fläche von 932 Quadratkilometern. Im Park leben 56 Säugetier-, 49 Amphibien- und Reptilien- sowie 525 Vogelarten. Zu den hier lebenden Wildtieren gehören neben Elefanten, Wildhunden, Faultieren, Leoparden und Tigern auch sehr bedrohte Arten wie das Panzernashorn und der bengalische Tiger. In den sumpfigen Bereichen und zahlreichen Seen von Chitwan gibt es ein großes Vorkommen seltener Krokodil- und Fischpopulationen.

Am Nachmittag können Sie je nach Laune noch zu einer Vogelbeobachtungstour und/oder Dschungelwanderung aufbrechen.

## **12. Reisetag: Entdecken Sie den Nationalpark**

Am Morgen steht eine Reihe von abenteuerlichen Dschungelaktivitäten zur Auswahl, einschließlich Kanufahren entlang des Rapti-Flusses, Jeepsafari etc. Hier begegnen Ihnen unter anderem Nashörner, Krokodile und Hirsche, mit etwas Glück sehen Sie sogar Tiger, Leoparden oder Pythons. Neben zahlreichen Säugetieren gibt es im Park fast 450 verschiedene Vogelarten, die die Waldsafari bunt machen.

*Hinweis: alle Ausflüge im Chitwan-Nationalpark in internationaler Gruppe mit anderen Gästen des Resorts in Begleitung eines Nature-Guides der Lodge.*

### **13. Reisetag: Chitwan - Kathmandu**

Fahrt nach Kathmandu: 170 km, ca. 5,5 Std.

Rest des Tages zur freien Verfügung.

Während der Abenddämmerung Besuch des berühmtesten Hindu-Tempels Pashupatinath und Beobachtung von AARATI (Gesang und Ritual mit Licht und Feuer zur Verehrung des Gottes Shiva).

Pashupatinath gilt als einer der heiligsten Tempel der Hindus weltweit und ist eine Manifestation von Shiva namens Pashupati (Lord of Animals) gewidmet. Die Existenz des Pashupatinath-Tempels geht auf das Jahr 400 n. Chr. zurück. Die verzierte Pagode beherbergt das heilige Linga- oder Phallensystem von Lord Shiva. Tausende von Pilgern aus der ganzen Welt kommen, um diesem Tempel zu huldigen, der auch "Tempel der lebenden Wesen" genannt wird.

### **14. Reisetag: Der berühmte "Affen-Tempel"**

Sie besuchen den berühmtesten Stupa Swayambhunath. Er liegt an einem Aussichtspunkt, der Ihnen einen guten Blick auf das Tal bietet. Der Schrein ist allgemein bekannt als "Affentempel", da man diese schelmischen, aber harmlosen Tiere dabei beobachten kann, wie sie in der Gruppe oder allein herumspringen, ohne sich um die Welt zu kümmern. Man glaubt, dass er aus einem Lotussaatgut stammt (daher sein Name), das von einem alten Buddha der Vergangenheit gepflanzt wurde.

Rest des Tages zur freien Verfügung.

Ein letztes Mal laden wir Sie am Abend zum Essen ein. Wir hoffen, Sie hatten eine gute Zeit.

### **15. Reisetag: Heimreise**

Heute heißt es Abschied nehmen vom mächtigen Himalaya und vom quirligen Kathmandu.

Ankunft in Frankfurt am Morgen.

### **Farmhouse Landhaus**

Das an einem Berghang liegende Nagarkot Farm House Resort begrüßt seine Gäste seit 28 Jahren und überzeugt u.a. mit einer schönen Aussicht auf das Umland. Umgeben von Gärten und Blumen bieten die Zimmer eine einfache aber gemütliche Unterkunft. Für das lokale schmackhafte Essen werden hier angebaute Produkte verwendet.

**Lage:** ländlich in einem Bauernhaus in Nagarkot

**Kategorie:** Landhaus

**Ausstattung:** lokale Küche

**Zimmer:** 15 einfache Zimmer, z.T. mit Kamin

### **Homestay**

### **Namobuddha monastery Guesthouse**

## **Bandipur Homestay**

### **Dahlia Boutique-Hotel**

Das Dahlia Hotel liegt nur 300 m vom Ufer des ruhigen Phewa Sees entfernt und bietet eine unschlagbare Lage im Herzen der Stadt Pokhara. Es liegt zentral im Stadtgebiet Baidam Road, gegenüber dem berühmten Basundhara Park. Genießen Sie die tolle Aussicht von der Terrasse!

**Lage:** 300 Meter vom Phewa-See in Pokhara

**Kategorie:** \*\*\*Hotel

**Ausstattung:** Restaurant, Bar, Terrasse, WLAN

**Zimmer:** 31 Zimmer

### **Sicherheit**

Nepal ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. - Vereinzelt kommt es zu kurzfristig ausgerufenen "Bandhs", also Zwangsstreiks mit Blockaden oder Straßensperren. Diese können das öffentliche Leben empfindlich stören und zu Behinderungen im Reiseverkehr führen. - Reisende sollten nicht alleine, sondern nur in Gruppen trekken und von ausgewiesenen Wanderrouten nicht abweichen, da es in der Vergangenheit vereinzelt zu Übergriffen gegen allein reisende Trekker kam. - Im Umgang mit staatlichen Sicherheitskräften ist zu beachten, dass in Nepal teils ein anderes Rechtsverständnis besteht. Nachgiebiges Auftreten wird daher angeraten. - An den Grenzübergängen zu Indien kann es auf Grund der politischen Situation sowohl auf nepalesischer als auch auf indischer Seite zu Verzögerungen kommen. - Zum Schutz auf Ihrer Reise empfiehlt es sich die gängigen Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten und beispielsweise nachts nicht alleine durch menschenleere Gassen zu gehen. - Tragen Sie Ihre Wertsachen nah am Körper oder deponieren Sie sie sicher im Hotelsafe. - Beim Besuch von Märkten, Busplätzen und anderen stark frequentierten Orten sollte man sich vor Taschendieben in Acht nehmen. - Nehmen Sie eine Fotokopie Ihres Reisepasses und der wichtigsten Dokumente mit. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopien in Ihrem Gepäck, getrennt von den Originalen, auf. - Detaillierte Informationen zur aktuellen Sicherheitslage im Land erhalten Sie unter <https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/nepal-node/nepalsicherheit/221216>

### **Nachhaltigkeit**

Auf Ihrer Reise werden Sie immer wieder die Gelegenheit haben, Ihre Trinkflasche mit Wasser aufzufüllen, um so auf den wiederholten Kauf von Plastikwasserflaschen zu verzichten. Gegessen und übernachtet wird in vielen kleinen einheimischen Restaurants und Unterkünften, sodass auch die lokale Bevölkerung von Ihrem Besuch profitiert.



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.01.2024	31.12.2024	✓	1.940 €
01.01.2025	31.12.2025	✓	1.990 €
Preis p.P. im DZ (exkl. Flug) Erwachsener			1.990 €
Preis p.P. im DZ (inkl. Flug) Erwachsener			3.160 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge Frankfurt-Kathmandu-Frankfurt mit in der Economy Class (bei Variante mit Flug)
- > Alle Transfers laut Programm
- > 13 Übernachtungen in den genannten oder gleichwertigen Unterkünften im Doppel/Einzelzimmer(Du/WC), Tageszimmer am Abreisetag
- > Verpflegung: 13x Frühstück, 5x Mittagessen/Lunchpaket, 5x Abendessen
- > Programm-Details: Alle Ausflüge, Besichtigungen, Wanderungen, Spaziergänge, Fahrradtour, Safaris, Stadtführungen inkl. Eintritte laut Programm (sofern nicht als fakultativ gekennzeichnet)
- > Englisch sprechende, lokale Reiseleitung
- > 24 Stunden Notrufservice (Englisch sprechend)
- > CO2-neutral reisen! Landprogramm zu 100 % kompensiert
- > Infomaterial
- > Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmer-Zuschlag (420 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge (bei Option ohne Flug)
- > Visum für zzt. 30 € pro Person
- > Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- > Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- > Fakultative Ausflüge
- > Eintritte und Transfers, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- > Hotel- oder Flug-Upgrade | auf Anfrage
- > Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, die ERGO Reiseversicherung. | auf Anfrage
- > Vor- und Nachprogramm bzw. zusätzliche Übernachtungen und Transfers. | auf Anfrage

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: 6

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 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 21 vor Reisebeginn möglich.
- > Auf jede Buchung einer Gruppenreise, die 6 Monate vor Reisebeginn eingeht, gewähren wir einen Frühbucherrabatt von 3%. Der Rabatt gilt nur für den Grundreisepreis. Zusatzleistungen wie Einzelzimmer, Visa, Zubringerflüge oder Ähnliches werden nicht berücksichtigt.

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