

# Tibet: Wandern & Kultur in Tibet

## Lhasa, Klöster und Kailash-Umrandung

Erleben Sie eine 20-tägige Tibet-Reise voller Spiritualität und Naturwunder, die Sie von der lebendigen Metropole *Chengdu* bis in die tief spirituelle Welt Tibets führt. Entdecken Sie in *Lhasa* die Magie des *Potala-Palastes* und das rege Treiben am *Barkhor-Markt*. Bei der Umrundung des heiligen *Mount Kailash*, einem der bedeutendsten Pilgerwege der Welt, spüren Sie die tiefe Kraft des tibetischen Buddhismus und die stille Erhabenheit der *Himalaya-Landschaften*. Außerdem genießen Sie die köstliche *Sichuan-Küche* und erleben die Metropole *Chengdu*. Diese Reise verbindet kulturelle Schätze und spirituelle Erlebnisse auf einzigartige Weise – ein unvergessliches Abenteuer für die Seele.



### Die Höhepunkte dieser Reise

- **Potala-Palast** und **Jokhang-Kloster** in **Lhasa** (UNESCO-Weltkulturerbe)
- Bezaubernder **Yamdrok-See** und historische Altstadt von **Gyantse**
- Umrundung des heiligen **Mount Kailash** als Pilgerweg
- Sonnenaufgang über dem **Mt. Everest**
- **Tibet-Bahnfahrt** auf der höchsten Eisenbahnstrecke der Welt

## Reiseverlauf Tibet (20 Tage)

### 1. Tag: Flug nach Chengdu

Ihr Abenteuer beginnt mit einem Flug von *Frankfurt* nach *Chengdu*, wo die Reise in die faszinierende Kulturwelt Chinas startet.

### 2. Tag: Ankunft in Chengdu

Sie landen am Flughafen *Chengdu-Shuangliu* (CTU), wo Sie bereits herzlich in Empfang genommen werden. Falls Ihre Ankunft am *Chengdu Tianfu International Airport* (TFU) erfolgt, ist ein kurzer Transfer in Eigenregie zum Flughafen *Chengdu-Shuangliu* (CTU) notwendig, um dort Ihre

Flughafenassistenten sowie die restliche Kleingruppe zu treffen. Im Anschluss bringt Sie ein Flughafenshuttle zu Ihrer Unterkunft. Nach dem Check-in steht Ihnen der restliche Tag zur freien Verfügung. Kommen Sie in Ruhe an und stimmen Sie sich entspannt auf die kommenden Reisetage ein. Übernachtung in *Chengdu*.

Das „Holiday Inn Chengdu Airport“\*\*\*\* begrüßt Sie in unmittelbarer Nähe des Chengdu Airports. Das Hotel zeichnet sich durch eine luxuriöse, moderne Ausstattung aus. Genießen Sie im hauseigenen Restaurant Gerichte aus der Sichuan- und Kantonesische Küche oder eine große Auswahl an köstlichen Buffets im All-Day Dining Restaurant. Die Lobby Lounge lädt Sie zu einem Nachmittagstee oder einem gemütlichen Cocktail ein. Die Zimmer bieten eine angenehme Mischung aus Komfort und modernem Design. Neben kostenlosem WLAN Zugang steht Ihnen eine Klimaanlage, ein LCD-TV, ein Workspace und Klimaanlage bereit. Hotelausstattung: Kostenloses WLAN, Fitnesscenter, Restaurant, 24-Stunden Rezeption.



### 3. Tag: Chengdu – Lhasa – Tsedang

Frühstück    Abendessen

Nach einem gemütlichen Start in den Tag fliegen Sie heute in etwa 2,5 Stunden nach *Lhasa*. Dort angekommen fahren Sie weiter nach *Tsedang*, das als Ursprungsort der tibetischen Kultur bekannt ist und auf etwa 3.500 Meter Höhe liegt. Nachdem Sie alle Einreiseformalitäten erledigt haben, können Sie bei Bedarf noch einen kleinen Spaziergang unternehmen, um die Umgebung zu entdecken. Bei einem gemeinsamen Abendessen in einem lokalen Restaurant besprechen Sie die Pläne der kommenden Tage schon einmal in Ruhe mit Ihrer Reiseleitung und den Mitreisenden. 2 Übernachtungen in *Tsedang*. Willkommen im „Yarlung River Hotel“\*\*\*\*! Im kulturellen Herzen Tibets gelegen, bietet das Hotel atemberaubende Ausblicke auf die beeindruckende Landschaft und ermöglicht einen einfachen Zugang zu den Sehenswürdigkeiten der Region. Das Hotel vereint Komfort mit stilvollem Design und bietet erstklassigen Service. Der großzügige Spabereich und die modernen Einrichtungen bieten Ihnen die Möglichkeit, sich nach einem erlebnisreichen Tag zu entspannen. Die Zimmer sind mit Annehmlichkeiten wie Klimaanlage, TV, kostenfreiem WLAN und gemütlichen Sitzgelegenheiten ausgestattet. Lassen Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre des „Yarlung River Hotels“ verzaubern. Hotelausstattung: Restaurant, Bar, kostenloses WLAN.

(Fahrtstrecke: ca. 165 km; Fahrzeit: ca. 3 Std.)

### 4. Tag: Tsedang und Umgebung

Frühstück    Abendessen

Nach einem stärkenden Frühstück im Hotel starten Sie Ihre Fahrt entlang des majestätischen Brahmaputra-Flusses in Richtung *Samye-Kloster*. Die Fahrt führt Sie durch eine Landschaft, die an Vielfalt und Kontrasten kaum zu überbieten ist: gewaltige Berge ragen am Horizont empor, die weite *Gobi-Wüste* breitet sich in ihrer rauen Schönheit aus, und die üppigen Oasen entlang des Flusses verleihen der Szenerie eine besondere Lebendigkeit. Dieser Anblick ist typisch für Tibet und lässt Sie die erhabene Naturkulisse tief in sich aufnehmen.

Das *Samye-Kloster*, Ihre erste Station, ist ein Ort von tief spiritueller Bedeutung und historischem Reichtum. Es gilt als das erste tibetisch-buddhistische Kloster in Tibet und ist eines der bedeutendsten Heiligtümer der *Nyingma*-Schule. Errichtet im 8. Jahrhundert auf Anordnung von König

Trisong Detsen, steht es symbolisch für die Etablierung des Buddhismus in Tibet. Die Architektur des Klosters ist einzigartig: Eine harmonische Mischung aus indischen, chinesischen und tibetischen Stilen, die im runden Komplex des Klosters ihren Höhepunkt findet und den Kosmos selbst symbolisiert. Die kunstvoll verzierten Mauern und die ruhige Atmosphäre des Klosters laden dazu ein, innezuhalten und die spirituelle Tiefe dieses heiligen Ortes zu erleben.

Gegen Mittag sind Sie in der Region um *Tsedang* bei einer tibetischen Familie zu Besuch. Kehren Sie in kleiner Runde ein und genießen Sie eine leckere Tasse Tee, während die den Alltag der Tibeter hautnah kennen lernen. Kommen Sie mit der Familie ins Gespräch und stellen Sie gerne Ihre Fragen; Ihre Reiseleitung unterstützt Sie, sollte es zu Sprachbarrieren kommen.

Nach der Besichtigung setzen Sie Ihre Reise zur Festung *Yumbu Lakang* fort, einem der ältesten Bauwerke Tibets. Dieser legendäre Palast, der südlich von *Tsedang* auf einem Hügel thront, soll vom ersten tibetischen König Nyachen Zangpo erbaut worden sein. In der Geschichte Tibets hat dieser Ort eine besondere Bedeutung, da hier die ersten buddhistischen Schriften aufbewahrt wurden. Sie erklimmen die steilen Treppen zur Festung und genießen oben angekommen den atemberaubenden Ausblick über die Stadt *Tsedang* und die weite, unberührte Landschaft, die sich zu Ihren Füßen ausbreitet. Aus dieser Höhe betrachtet, wirkt die Landschaft fast wie ein Gemälde.

Zum Abschluss des Tages steht der Besuch des *Mindroling-Klosters* auf dem Programm, einem wichtigen Zentrum der *Nyingma*-Schule und Ort des Lernens und der Meditation. Die weitläufige Anlage und die friedliche Atmosphäre dieses Klosters laden zu einem meditativen Spaziergang ein. Hier tauchen Sie noch einmal in die tiefe buddhistische Tradition ein und haben Gelegenheit, die kunstvollen Wandmalereien und die traditionellen Gebetsräume zu bewundern.

Nach einem Tag voller kultureller und spiritueller Höhepunkte kehren Sie mit unvergesslichen Eindrücken zurück, wo schon das Abendessen in einem lokalen Restaurant auf Sie wartet.

(Fahrtstrecke: ca. 100 km; Fahrtzeit: ca. 2,5 Std.)

## 5. Tag: Nach Shigatse

Frühstück    Abendessen

Sie verlassen *Tsedang* und begeben sich auf eine eindrucksvolle Fahrt entlang des Pilgerwegs zum heiligen *Yamdruk-See*, der auf 4.400 Metern Höhe liegt. Der türkisblaue See ist von schneebedeckten Bergen umgeben und zählt zu den drei heiligsten Seen Tibets. Sie genießen einen entspannten Spaziergang entlang des malerischen Ufers, wo das glitzernde Wasser und die weite Stille eine ganz besondere Atmosphäre schaffen. Lassen Sie sich Zeit, um die einzigartige Schönheit und Ruhe dieses magischen Ortes auf sich wirken zu lassen.

Weiter geht die Reise über den spektakulären *Simila-Pass* auf 4.330 Metern. Hier legen Sie einen Fotostopp ein, um die herrliche Aussicht zu genießen und die Berglandschaft sowie den tiefblauen Stausee in der Ferne zu bewundern. Dieser Ausblick bietet Ihnen eine perfekte Kulisse für Erinnerungsfotos, die Ihnen den Moment für immer festhalten.

Nach Ihrer Ankunft in der historischen Stadt *Gyantse* (4.040 m) erwartet Sie ein Höhepunkt der tibetischen Kultur: das berühmte *Pelkhor Choede-Kloster*. Dieses Kloster ist für seinen einzigartigen architektonischen Stil bekannt, der tibetische,



chinesische und nepalesische Einflüsse vereint. Im Inneren des Klosters finden Sie eine beeindruckende Sammlung von Statuen, kunstvollen Wandmalereien und eine reich verzierte Stupa, die *Kumbum-Stupa*. Sie haben die Möglichkeit, die Stupa zu besteigen und von oben aus einen atemberaubenden Blick über die alte Festung und die umliegende Landschaft zu genießen.

An das Kloster grenzt die Altstadt von *Gyantse*, ein bezaubernder Ort, in dem die Zeit stillzustehen scheint. Bei einem gemütlichen Spaziergang durch die Altstadt entdecken Sie die typisch tibetischen Häuschen und spüren die friedliche Atmosphäre, die diesen Ort durchdringt. Die verwinkelten Gassen und das alltägliche Treiben der Einwohner bieten Ihnen Einblicke in das authentische tibetische Leben.

Am Nachmittag setzen Sie Ihre Reise durch die idyllische Landschaft fort, die von friedlichen Dörfern und weiten Feldern geprägt ist. Die Szenerie entlang des Weges nach *Shigatse* (3.836 m) ist wunderschön und abwechslungsreich – eine ruhige Fahrt, bei der Sie die Eindrücke dieses ereignisreichen Tages Revue passieren lassen können, bevor Sie am Abend in *Shigatse* ankommen. In einem lokalen Restaurant essen Sie gemeinsam zu Abend. Übernachtung in *Shigatse*.

Das „Hilton Shigatse“\*\*\*\*\* ist ein luxuriöses Hotel im Herzen der historischen Stadt Shigatse in Tibet, umgeben von Bergen. Das Hotel liegt günstig in der Nähe von Sehenswürdigkeiten wie dem Tashilhunpo-Kloster und dem historischen Altstadtviertel von Shigatse, sodass Sie lokale Märkte und Restaurants fußläufig erreichen können. Die Zimmer des Hilton Shigatse sind elegant eingerichtet und bieten Ihnen einen erholsamen Rückzugsort nach einem Tag voller Erkundungen. Sie sind geräumig und modern gestaltet, mit komfortablen Betten und hochwertigen Annehmlichkeiten. Freuen Sie sich außerdem auf das hoteleigene Restaurant, das eine Auswahl an köstlichen Gerichten aus der tibetischen und internationalen Küche serviert und ein Frühstücksbuffet für Sie vorbereitet. Auch die elegante Lobbybar stellt ein Highlight dar. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, das Fitnesscenter des Hotels zu nutzen. Hotelausstattung: Restaurant, kostenloses WLAN, Fitnesscenter. Zimmerausstattung: WC/Dusche, TV, Klimaanlage.

(Fahrtstrecke: ca. 420 km; Fahrzeit: ca. 8 Std.)

## 6. Tag: Shigatse – Rongbuk-Kloster

Frühstück    Abendessen

Am Morgen besichtigen Sie das *Tashilhunpo-Kloster*, ein bedeutendes Heiligtum des tibetischen Buddhismus in *Shigatse* und eines der wichtigsten Klöster der *Gelugpa*-Schule. Das imposante Kloster, das einst über 6.000 Mönche beherbergte, zieht heute mit seinen prachtvollen Tempeln und Buddha-Statuen noch immer Pilger und Besucher aus aller Welt an. Die majestätischen Bauwerke, die kunstvollen Wandmalereien und die feierliche Atmosphäre lassen die reiche Geschichte und Spiritualität dieses Ortes lebendig werden. Während Sie durch die verwinkelten Gassen des Klosters schlendern und die beeindruckenden Statuen und Schreine bewundern erfahren Sie mehr über die Traditionen und Rituale des tibetischen Buddhismus.

Nach dieser eindrucksvollen Besichtigung setzen Sie Ihre Reise zu einem weiteren Highlight fort: dem weltberühmten *Mt. Everest Basecamp*. Auf dem Weg dorthin fahren Sie über den *Gyawula-Pass*, der auf 5.220 Metern Höhe eine atemberaubende Aussicht bietet. Die Lage dieses Passes ist einzigartig – hier eröffnet sich Ihnen ein Panorama, das seinesgleichen sucht. An klaren Tagen können Sie von diesem Punkt aus fünf der höchsten Berge der Welt, die sogenannten Achttausender, gleichzeitig sehen. Ein wahrlich magischer Moment, der sowohl Reisende als auch Pilger in seinen Bann zieht und ideale Fotomöglichkeiten bietet.

Nach Ihrer Ankunft im *Mt. Everest Basecamp* erkunden Sie die Umgebung des berühmten *Rongbuk-Klosters*, dem höchstgelegenen Kloster der Welt.

Von hier aus haben Sie einen direkten Blick auf den gewaltigen *Mt. Everest*, dessen schneebedeckte Spitze majestätisch in den Himmel ragt. Die Nähe zum „Dach der Welt“ ist ein unvergessliches Erlebnis, das Sie mit Ehrfurcht erfüllt und die gewaltige Kraft der Natur spüren lässt. Ein Spaziergang um das Kloster gibt Ihnen die Möglichkeit, die Stille dieses Ortes und die spirituelle Energie der Umgebung auf sich wirken zu lassen.

Am Abend genießen Sie die besondere Atmosphäre beim *Rongbuk-Kloster*, wo Sie auf 5.150 Metern Höhe übernachten. Kommen Sie in der Kleingruppe zusammen und genießen Sie eine Tasse Yakbutter-Tee, während sich die Sonne langsam dem Horizont zuneigt. Anschließend genießen Sie ein köstliches Abendessen im Gasthaus. Umgeben von der eindrucksvollen Bergkulisse verbringen Sie die Nacht in einer einmaligen Lage und lassen die Erlebnisse des Tages Revue passieren. Der Sternenhimmel über den Himalaya-Gipfeln und die friedliche Abgeschiedenheit dieses Ortes bieten einen perfekten Abschluss für diesen unvergesslichen Tag. Übernachtung beim *Rongbuk-Kloster*.

Das „Rongbuk Tented Camp“ ist eine einzigartige Unterkunft in Tibet, die direkt am Fuß des Mount Everest liegt, unweit des Rongbuk-Klosters, und bietet eine außergewöhnliche, gemeinschaftliche Übernachtungserfahrung. Jedes Zelt bietet Platz für 10-12 Personen. In Ihrer Unterkunft gibt es keine Einzelbetten, sondern lange Bänke mit Matratzen, auf denen Sie schlafen. Die Bettwäsche wird gestellt und besteht aus einer Decke und einem Kissen. Es wird jedoch empfohlen, einen Schlafsack mitzubringen, um es bei Bedarf wärmer zu haben. Die Zelte sind gut beheizt, da ein zentraler Ofen sowohl für Wärme als auch zum Kochen genutzt wird. Die Einrichtung der Unterkunft ist einfach: Neben Tischen zum Essen gibt es nur Holzbänke und den Ofen. Es gibt keinen abschließbaren Stauraum, daher sollten Sie Ihr Gepäck nachts bei sich behalten.

Beachten Sie, dass es keine Badezimmer im Zelt gibt, sondern die Toiletten in separaten Hütten außerhalb des Zeltes liegen. Strom ist vorhanden, jedoch nur bis Mitternacht, wenn die Generatoren laufen. Es besteht die Möglichkeit, elektronische Geräte gegen eine kleine Gebühr aufzuladen. WLAN gibt es nicht, aber das Handynetz funktioniert in der Regel gut mit einer lokalen SIM-Karte.

(Fahrtstrecke: ca. 340 km; Fahrtzeit: ca. 7 Std.)

## 7. Tag: Mt. Everest Basecamp – Saga

Frühstück    Abendessen

Am frühen Morgen erleben Sie ein Naturschauspiel der Extraklasse, für das sie sehr früh aufstehen sollten: Mit einer Tasse tibetischem Buttermilchtee in der Hand erleben Sie in erster Reihe den Sonnenaufgang über dem majestätischen *Mount Everest*. Mit seinen sagenhaften 8.848 Metern ist der *Everest* der höchste Punkt auf unserem Planeten – ein Anblick, der Ehrfurcht weckt. Die ersten Sonnenstrahlen tauchen den schneebedeckten Gipfel in ein warmes, goldenes Licht, das die umliegende Berglandschaft in einen mystischen Glanz hüllt. Lassen Sie diesen einmaligen Moment auf



sich wirken, während die klare Morgenluft und die überwältigende Stille Sie in den Bann dieser einzigartigen Kulisse ziehen.

Nach diesem magischen Start in den Tag stärken Sie sich mit einem schmackhaften Frühstück und setzen Ihre Reise in Richtung *Pelkhu Tso-See* (4.590 m) fort. Auf der Fahrt vom *Everest Basecamp* zum *Pelkhu Tso-See* erwartet Sie eine Landschaft von atemberaubender Schönheit, die kaum vergleichbar ist. Der Weg führt Sie durch schroffe Bergketten und vorbei an spektakulären Gipfeln, darunter der imposante *Mount Shishapangma* (8.012 m), einer der wenigen Achttausender, die vollständig in Tibet liegen. Der majestätische Blick auf die fünf höchsten Berge der Welt und das Spiel der Farben in dieser hochgelegenen Landschaft bieten unzählige Fotomotive. Mit Sicherheit legen Sie die ein oder andere Pause zum Verweilen ein.

Am malerischen Ufer des *Pelkhu Tso-Sees* tummeln sich Wildpferde, tibetische Esel, tibetische Antilopen und andere seltene Wildtiere, die in dieser unberührten Umgebung zuhause sind. Halten Sie die Kamera bereit, um das perfekte Bild einzufangen, oder unternehmen Sie einen kleinen Spaziergang entlang des Seeufers, um die friedliche Atmosphäre und die natürliche Schönheit auf sich wirken zu lassen.

Nach einem Fotostopp an einer Aussichtsplattform, wo Sie die eindrucksvolle Kulisse in ihrer ganzen Weite überblicken können, geht die Reise entlang der kurvigen Bergstraßen weiter nach *Saga* (4.500 m). Die Fahrt bietet immer wieder spektakuläre Ausblicke auf die endlosen Gebirgsketten und die wilden Hochplateaus, die diese Region so unverwechselbar machen.

In *Saga* angekommen, genießen Sie den Abend in der ruhigen Atmosphäre dieser abgelegenen Stadt und lassen die faszinierenden Eindrücke dieses Tages voller grandioser Naturerlebnisse bei einem gemeinsamen Abendessen im lokalen Restaurant noch einmal Revue passieren.

Übernachtung in *Saga*.

Willkommen im Hotel „Saga\*\*\*! Das Hotel bietet eine komfortable und traditionelle Unterkunft für Sie. Es befindet sich in der Nähe des berühmten Yarlung Tsangpo-Flusses. Das Hotel zeichnet sich durch tibetische Architektur aus und bietet sowohl komfortable Zimmer als auch einen freundlichen Service. Die Zimmer sind gut ausgestattet, mit Annehmlichkeiten wie bequemen Betten, Dusche/WC, TV, warmem Wasser und einer Heizung. Einige Zimmer bieten zudem einen atemberaubenden Blick auf die umliegende Berglandschaft. Hotelausstattung: kostenloses WLAN, Restaurant.

(Fahrtstrecke: ca. 330 km; Fahrtzeit: ca. 7 Std.)



## 8. Tag: Über den Manasarovar-See nach Darchen

Frühstück    Lunchpaket

Heute steht ein langer Reisetag an. Aber seien Sie unbesorgt, durch Pausen und Komfort in Ihrem Kleinbus wird er sehr angenehm gestaltet. Ihre Reise führt entlang des Oberlaufs des mächtigen *Brahmaputra*-Flusses durch die spektakulären Hochlandlandschaften Tibets in Richtung Westen.

Die Fahrt bietet atemberaubende Ausblicke auf endlose Weiten, zerklüftete Berge und die karge Schönheit der tibetischen Hochebene, die sich scheinbar endlos vor Ihnen erstreckt. Inmitten dieser eindrucksvollen Landschaft legen Sie einen besonderen Halt bei der *Moonbud-Bay-Wüste* ein, einem abgelegenen Wüstengebiet nahe *Payang*. Die goldene Sandfläche, die sich unter dem strahlend blauen Himmel erstreckt, bildet einen faszinierenden Kontrast zu den umliegenden Bergen und lädt zu einem kurzen Spaziergang ein. Die Ruhe und Weite dieses Ortes vermitteln das Gefühl, als sei man in einer anderen Welt. Lassen Sie sich hier auf einer gemütlichen Picknickdecke nieder und genießen Sie einen Moment Pause mit kleinen Köstlichkeiten aus der Region.

Von hier aus geht es weiter über den *Mayaumula*-Bergpass, der auf beeindruckenden 5.216 Metern liegt. Die Fahrt über diesen Hochgebirgspass ist ein Erlebnis für sich – die Aussicht auf die umliegenden Gipfel und Täler ist schlichtweg atemberaubend und lässt Sie die Erhabenheit der Natur spüren. Jeder Meter nach oben eröffnet neue Panoramablicke, und die kühle, klare Luft ist erfüllt von der Stille der Berge.

Ihr nächstes Ziel ist der heilige *Manasarovar-See* auf 4.588 Metern Höhe, ein Ort tiefster spiritueller Bedeutung für Buddhisten und Hindus gleichermaßen. Nach der Ankunft unternehmen Sie eine kleine Wanderung entlang des Ufers, ähnlich den Pilgern, die den See auf der Suche nach spiritueller Reinigung umrunden. Das ruhige, glasklare Wasser reflektiert die schneebedeckten Berge und die weiten Himmel, wodurch eine Atmosphäre von unbeschreiblicher Harmonie und Frieden entsteht. Sie spüren die spirituelle Energie des Ortes und genießen den Moment der Besinnung.

Von der Aussichtsplattform bietet sich Ihnen ein beeindruckender Blick auf den geheimnisvollen *Layangtso-See*, auch bekannt als *Geistersee*, der auf 4.574 Metern liegt. Die beiden Seen – der heilige *Manasarovar* und der geheimnisvolle *Layangtso* – stehen in einem faszinierenden Kontrast zueinander und sind von Legenden und Geschichten umwoben, die diesen Ort noch besonderer machen. Gerne erläutert Ihnen Ihre Reiseleitung noch weitere Details zur Bedeutung der Seen.

Am Nachmittag setzen Sie Ihre Reise nach *Darchen* fort, einer kleinen, auf 4.560 Metern gelegenen Siedlung, die als Ausgangspunkt für die Umrundung des heiligen Berges *Kailash* dient. In *Darchen* angekommen, beginnen Sie mit den Vorbereitungen für die bevorstehende *Kailash-Umrundung*, die als einer der bedeutendsten Pilgerwege der Welt gilt. Hierzu gehört Snacks und Wasser einkaufen, wobei Sie Ihre Reiseleitung unterstützen wird, und Ihren kleinen Rucksack für die kommenden Tage packen. Ihr übriges Gepäck bleibt für diese Zeit in der Unterkunft. Die einzigartige Stimmung in diesem kleinen, spirituell aufgeladenen Ort vermittelt Ihnen die Vorfreude und Spannung auf das bevorstehende Abenteuer, das Sie am Fuße des *Kailash* erwartet. Übernachtung in *Darchen*.

Das „Himalaya Kailash Hotel“\*\*\* ist am Fuße des Berges Kailash in

Darben gelegen. Die Zimmer des Hotels sind geräumig und komfortabel im tibetischen Design eingerichtet. Sie sind mit Annehmlichkeiten wie kostenfreiem WLAN, Flachbildfernseher und Klimaanlage ausgestattet. Das Hotel bietet eine Vielzahl von Einrichtungen, um Ihnen einen unvergesslichen Aufenthalt zu ermöglichen. Dazu gehören ein hoteleigenes Restaurant, das eine Auswahl an köstlichen Gerichten aus der regionalen und internationalen Küche serviert. Zimmerausstattung: Bad oder Dusche/WC, Klimaanlage, TV.

(Fahrtstrecke: ca. 550 km; Fahrtzeit: ca. 10 Std.)



## 9. Tag: Erste Etappe der Umrundung des heiligen Mount Kailash

Frühstück    Abendessen

Nach einem stärkenden Frühstück bereiten Sie sich auf einen ganz besonderen Abschnitt Ihrer Reise vor: die *Kora*, die Umrundung des heiligen *Mount Kailash*. Packen Sie nur das Nötigste in Ihren Rucksack – bequeme, wetterfeste Kleidung, ausreichend Wasser und etwas Proviant – denn diese Wanderung wird Sie nicht nur körperlich, sondern auch spirituell herausfordern und bereichern.

Mit dem Kleinbus fahren Sie nach *Sarsung*, einem kleinen Ort und Ausgangspunkt für die *Kora*. Hier beginnt Ihre Wanderung, und die Atmosphäre ist erfüllt von ehrfürchtiger Stille und der leisen, konzentrierten Aufregung der anderen Pilger. Der *Kailash* wird seit Jahrtausenden verehrt und gilt in vielen Religionen als ein Zentrum der spirituellen Welt: Im tibetischen Buddhismus als Sitz des Buddha Demchok, im Hinduismus als Wohnsitz Shivas, und im Jainismus als Ort, an dem der erste Tirthankara die Erleuchtung erlangte. Mit jedem Schritt lassen Sie den Alltag hinter sich und betreten eine Welt der Spiritualität und inneren Einkehr.

Sie beginnen Ihre *Kora*, die Sie im Verlauf der nächsten Tage durch atemberaubende Landschaften, über karge Hochlandebenen und entlang alter Pilgerpfade führen wird. Unterwegs legen Sie immer wieder Pausen ein, um die heiligen Stätten zu besuchen, an denen Pilger ihre Gebete sprechen und farbenfrohe Gebetsfahnen im Wind flattern lassen. An diesen Orten halten Sie inne, nehmen die besondere Energie auf und lassen die verschiedenen Blickwinkel auf den *Kailash* auf sich wirken. Die sich ändernden Perspektiven auf den gewaltigen Berg, dessen schneebedeckter Gipfel sich majestätisch in den Himmel erhebt, sind überwältigend und lassen Sie die spirituelle Bedeutung dieses Ortes tief in sich spüren. Gemeinsam mit Ihrer Reiseleitung und den Mitreisenden der Kleingruppe erleben Sie die besondere Atmosphäre. Scheuen Sie sich nicht Fragen zu stellen, um die Bedeutung des Pilgerns noch besser verstehen zu können.

Der Weg führt Sie durch eine einzigartige Hochgebirgslandschaft, in der die karge Schönheit und die Weite der Landschaft zur inneren Stille einladen. Ihr Ziel für heute ist das *Drirapuk-Kloster*, das auf 5.080 Metern Höhe liegt und Ihnen einen der besten Ausblicke auf den Kailash bietet. Hier

angekommen, sind Sie dem heiligen Berg zum Greifen nah – der *Kailash* ragt in seiner ganzen Erhabenheit vor Ihnen auf und strahlt eine fast mystische Präsenz aus.

Die Übernachtung im einfachen Gasthaus des Klosters *Drirapuk* ist schlicht, aber erfüllt von der Ruhe und Spiritualität dieses besonderen Ortes.

Während Sie sich auf die Nachtruhe vorbereiten und traditionelle Instant-Nudeln zum Abendessen verspeisen, können Sie den Tag in Gedanken Revue passieren lassen und die spirituelle Kraft der Umgebung auf sich wirken lassen. In der Dunkelheit leuchtet der Sternenhimmel über dem *Kailash*, und die Stille der Nacht rundet diesen ersten Tag der Umrundung eindrucksvoll ab. Übernachtung im *Drirapuk-Kloster*.

Die Unterkunft ist aufgrund der begrenzten Möglichkeiten in dieser hochgelegenen Region sehr einfach. Die Zimmer sind spartanisch ausgestattet, mit Feldbetten. Es gibt kein warmes Wasser zum Zähneputzen oder Waschen, und keine Toiletten im Gebäude. Die Toiletten befinden sich außerhalb und sind einfache Plumpsklos, die der Witterung ausgesetzt sind. Elektrizität ist nur für 2-3 Stunden am Abend verfügbar, und es gibt keine Steckdosen zum Laden von Handys oder Kameraakkus. Es wird empfohlen, eine Powerbank mitzunehmen. Aufgrund der extrem niedrigen Temperaturen ist warme Kleidung unbedingt erforderlich.

Zimmerausstattung: Feldbetten, separates WC.

(Fahrtstrecke: ca. 7 km; Fahrtzeit: ca. 15 Min.; Wanderstrecke: ca. 11 km; Wanderzeit: ca. 5-6 Std.; Maximale Höhenmeter: ca. 350 m)



## 10. Tag: Zweite Etappe des Kora-Pilgerwegs

Frühstück    Abendessen

Früh am Morgen verlassen Sie das Gasthaus, um die anspruchsvollste und zugleich heiligste Etappe der *Kailash-Umrundung* in Angriff zu nehmen: den Aufstieg zum *Dolma La-Pass*, der auf 5.648 Metern Höhe liegt. Dieser Abschnitt der *Kora* ist körperlich herausfordernd und erfordert eine besondere Ausdauer, doch die Mühen werden durch die spirituelle Bedeutung des Ortes und die beeindruckende Berglandschaft mehr als belohnt.

Der steile Pfad schlängelt sich durch raues, hochalpines Gelände, und der Anstieg dauert etwa 3-4 Stunden. Auf dem Weg sehen Sie immer wieder bunte Gebetsfahnen und *Mani*-Steine, die von Pilgern zurückgelassen wurden. Diese Steine, die mit heiligen Inschriften versehen sind, symbolisieren Gebete und Wünsche und verleihen der Szenerie eine kraftvolle spirituelle Energie. Wenn Sie den *Dolma La* erreichen, werden Sie von einem Meer aus flatternden Gebetsfahnen und der Stille des hochgelegenen Passes empfangen – ein Moment, das innere Einkehr und Dankbarkeit inspiriert. Hier, auf dem heiligen Übergang, legen Pilger kurze Pausen ein, sprechen Gebete oder hängen weitere Fahnen auf, um ihre Verbindung zum Göttlichen zu bekräftigen.

Nachdem Sie diese spirituelle Harmonie des Passes erfahren haben, beginnen Sie den Abstieg. Der Weg führt Sie über teils schneebedeckte Hänge und durch felsiges Gelände, das an die raue Schönheit der tibetischen Hochlandlandschaft erinnert. Unterwegs kommen Sie am *Tuoji Tso-See* vorbei, dessen tiefes, klares Wasser eine erfrischende Stille ausstrahlt. Dieser Ort ist für viele Pilger ein Symbol der Reinigung und des Übergangs – und Sie werden das Gefühl haben, eine Schwelle überschritten zu haben, die Sie dem spirituellen Kern des *Kailash* nähergebracht hat.

Von hier aus führt der Pfad weiter durch das idyllische *Lhachu-Tal*, eine friedliche, fast unberührte Landschaft, die in starkem Kontrast zur kargen Höhe des *Dolma La* steht. Das Tal ist von sanften Hügeln und vereinzelt, sprudelnden Bächen durchzogen und bietet die ideale Kulisse, um sich von den Anstrengungen des Tages zu erholen und die Eindrücke des heiligen Passes nachklingen zu lassen.

Schließlich erreichen Sie *Dzultripuk*, eine kleine Ansiedlung, die nach dem berühmten Meditationshöhlen-Kloster benannt ist

und auf 4.965 Metern Höhe liegt. Hier übernachten Sie in einem einfachen Gasthaus, umgeben von der ruhigen und spirituellen Atmosphäre dieses heiligen Ortes. Während die Sonne langsam hinter den Bergen verschwindet, können Sie den Tag in Gedanken Revue passieren lassen, die spirituelle Kraft des *Kailash* spüren und sich auf die kommenden Erlebnisse vorbereiten. Auch heute gibt es wieder traditionelle Instant-Nudeln zum Abendessen. Eben genau das, was Tibeter auch essen, wenn sie sich auf einen Pilgerweg begeben. Übernachtung in *Dzultripuk*.

*Dzultripuk* ist eine wichtige Station auf der Kora, der Umrundung des Mount Kailash. Hier befindet sich Ihr Gästehaus. Die Unterkunft ist aufgrund der begrenzten Möglichkeiten in dieser hochgelegenen und abgelegenen Region sehr einfach. Die Zimmer sind spartanisch mit Feldbetten ausgestattet. Es gibt kein warmes Wasser zum Zähneputzen oder Waschen, und keine Toiletten im Gebäude. Die Toiletten befinden sich außerhalb und sind einfache Plumpsklos, die der Witterung ausgesetzt sind. Elektrizität ist nur für wenige Stunden am Abend verfügbar, und es gibt keine Steckdosen zum Laden von Handys oder Kameraakkus. Es wird empfohlen, eine Powerbank mitzunehmen. Wegen der extrem niedrigen Temperaturen ist warme Kleidung unbedingt erforderlich. Zimmerausstattung: Feldbetten, Sitzgelegenheit, separates Bad /WC.

(Wanderstrecke: ca. 22 km; Wanderzeit: ca. 9-10 Std.; Maximale Höhenmeter: ca. 600 m)

## 11. Tag: Letzte Etappe der Kailash-Umrundung – Rückkehr nach Darchen

Frühstück    Abendessen

Nach dem Frühstück setzen Sie Ihre letzte Etappe der heiligen *Kailash-Umrundung* fort. Der Weg führt Sie durch das eindrucksvolle Tal, das von hohen Felswänden und sanften Hügeln umgeben ist. Mit jedem Schritt lassen Sie die spirituellen Erlebnisse der vergangenen Tage Revue passieren – die erhabenen Passagen über den *Dolma La*, die Momente der Besinnung und die atemberaubenden Aussichten auf den *heiligen Berg Kailash*. Die friedliche Stille und die Weite des Tals begleiten Sie auf diesem abschließenden Teil der *Kora*, während Sie allmählich das Ende der Umrundung erreichen.

Am Ziel der Wanderung angekommen, erfüllt Sie mit Sicherheit das Gefühl, eine außergewöhnliche spirituelle Reise vollendet zu haben. Diese Umrundung ist mehr als eine körperliche Herausforderung – sie ist eine Reise zu sich selbst, eine Begegnung mit jahrhundertealter Spiritualität und ein einzigartiges Erlebnis inmitten der erhabenen Landschaft Tibets.

Anschließend fahren Sie mit dem Kleinbus zurück nach *Darchen*, wo auf 4.560 Metern Höhe Ihr Hotel wartet. Hier können Sie sich in Ruhe entspannen, den Komfort des Hotels genießen und sich von den Anstrengungen der letzten Tage erholen. Am Abend haben Sie beim Abendessen in einem lokalen Restaurant Zeit, die eindrucksvollen Erlebnisse dieser außergewöhnlichen Pilgerreise noch einmal in Gedanken zu erleben, während Sie sich auf die kommenden Abschnitte Ihrer Reise vorbereiten. Übernachtung erneut im Hotel „Kailash Himalaya“ in *Darchen*.

(Fahrtstrecke: ca. 4 km; Fahrtzeit: ca. 15 Min.; Wanderstrecke: ca. 11 km; Wanderzeit: ca. 3-4 Std.)

## 12. Tag: Darchen – Saga

Frühstück    Abendessen

Heute treten Sie die Rückfahrt nach *Saga* (4.500 m) an, die Sie mit dem Kleinbus über das malerische Hochland von Tibet führt. Die Strecke führt Sie durch das eindrucksvolle tibetische Plateau, das von atemberaubenden Berglandschaften gesäumt ist – karge Felsformationen, schneebedeckte Gipfel und weite, von Nomaden bewohnte Ebenen erstrecken sich zu beiden Seiten der Landstraße. Die Fahrt durch diese unberührte Natur vermittelt Ihnen das Gefühl von Freiheit und Abenteuer, während die sich ständig verändernde Landschaft immer wieder neue, atemberaubende Ausblicke bietet.

In *Paryang* (4.597 m) legen Sie eine Pause ein und können in einem der kleinen Läden Snacks für das Mittagessen einkaufen oder Sie kehren gemeinsam in einem örtlichen Lokal ein. Hier erleben Sie das einfache Leben der tibetischen Hochlandbewohner und haben die Gelegenheit, einige lokale Spezialitäten zu probieren oder Vorräte für die Weiterfahrt

aufzufüllen. *Paryang*, ein abgelegener Ort im Herzen Tibets, bietet Ihnen die Möglichkeit, die traditionelle Lebensweise der tibetischen Bevölkerung aus nächster Nähe kennenzulernen.

Die Weiterfahrt nach *Saga* führt Sie durch idyllische Täler und vorbei an kleinen Flüssen, die sich durch die zerklüftete Landschaft schlängeln. Die beeindruckende Kulisse der Hochlandebenen und die unermessliche Weite dieses einzigartigen Landstrichs vermitteln ein Gefühl von Abgeschiedenheit und Beschaulichkeit, das Sie in seinen Bann ziehen wird. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die ruhige Fahrt, während Sie die faszinierende Schönheit dieser Region auf sich wirken lassen.

In *Saga* angekommen, können Sie sich in Ihrem Hotel von der langen Fahrt erholen und die einmaligen Eindrücke des tibetischen Hochlandes nachklingen lassen. Übernachtung erneut im Hotel „*Saga*“ in *Saga*.

(Fahrtstrecke: ca. 500 km; Fahrtzeit: ca. 9 Std.)



### 13. Tag: Saga – Lhatse – Shigatse

Frühstück    Abendessen

Heute erwartet Sie eine faszinierende Fahrt entlang der Landstraße zurück nach *Shigatse* (3.836 m), die Sie über das charmante Hochlandstädtchen *Lhatse* (4.010 m) führt. Diese Route bietet Ihnen die Gelegenheit, die beeindruckende tibetische Landschaft und das ländliche Leben hautnah zu erleben, während Sie auf gut ausgebauten Straßen durch das tibetische Plateau reisen. Auf der Fahrt können Sie sich zurücklehnen und die Aussicht auf weite Ebenen, majestätische Gebirgsketten und traditionelle tibetische Dörfer genießen, die in dieser abgeschiedenen Region einen unvergleichlichen Charme besitzen.

Unterwegs legen Sie immer wieder kurze Stopps ein, um die Atmosphäre der kleinen Dörfer aufzusaugen. Hier haben Sie die Gelegenheit, einen Einblick in das Alltagsleben der tibetischen Hochlandbewohner zu gewinnen. Die Dorfbewohner, die in traditionellen tibetischen Häusern leben, heißen Sie oft mit einem Lächeln willkommen. Hier können Sie, das ländliche Treiben, die kunstvoll bemalten Fassaden und die bunten Gebetsfahnen, die die Landschaft schmücken, aus nächster Nähe betrachten. Ein Spaziergang durch die Dörfer bietet Ihnen die Möglichkeit, Souvenirs, handgefertigte Textilien oder tibetische Kunstwerke zu entdecken und vielleicht ein Gespräch mit den freundlichen Einheimischen zu führen. Bei Sprachbarrieren unterstützt Sie Ihre Reiseleitung sehr gern.

Die Fahrt führt Sie auch über einige der beeindruckenden Gebirgspässe der Region, die auf dieser Höhe oft mit Gebetsfahnen geschmückt sind und fantastische Aussichtspunkte bieten. Hier können Sie einen kurzen Halt einlegen und die klare, frische Bergluft einatmen, während Sie die weiten Blicke über die zerklüfteten Täler und das tibetische Hochland genießen.

Nach Ihrer Ankunft in *Shigatse*, der zweitgrößten Stadt Tibets, können Sie die Annehmlichkeiten Ihres Hotels genießen und sich von den Eindrücken des Tages erholen. *Shigatse* bietet eine lebendige Mischung aus Kultur und Tradition und ist bekannt für sein lebendiges Zentrum und das historische *Tashilhunpo-Kloster*. In einem lokalen Restaurant in der Stadt kehren Sie zum Abendessen ein. Übernachtung erneut im „Hilton Shigatse“ in *Shigatse*.

(Fahrtstrecke: ca. 450 km; Fahrtzeit: ca. 8 Std.)

### 14. Tag: Shigatse – Lhasa

Frühstück    Abendessen

Die Reise führt Sie entlang des majestätischen *Brahmaputra*-Flusses auf dem Highway zurück nach *Lhasa* (3.650 m), der spirituellen Hauptstadt Tibets. Die Fahrt entlang des Flusses ist ein visuelles Erlebnis: Das tiefblaue Wasser des *Brahmaputra* schlängelt sich durch das weite Tal, gesäumt von schroffen Bergen und sattgrünen Ufern, während am Horizont die schneebedeckten Gipfel der Himalaya-Kette sichtbar werden. Die unberührte Natur und die Stille der Landschaft schaffen eine Atmosphäre, die zum Nachdenken und Staunen einlädt.

Unterwegs legen Sie einen besonderen Stopp in einem traditionellen tibetischen Dorf ein, wo Sie die Gelegenheit haben, das

Leben der Einheimischen hautnah kennenzulernen. Die Häuser sind oft im typischen tibetischen Stil gebaut, mit kunstvoll bemalten Fassaden und bunten Gebetsfahnen, die sanft im Wind wehen. Beim Spaziergang durch das Dorf spüren Sie die Authentizität und Herzlichkeit der Bewohner, die Sie mit einem freundlichen Lächeln empfangen. Während Ihres Aufenthalts im Dorf können Sie beobachten, wie die Dorfbewohner ihrer täglichen Arbeit nachgehen – sei es beim Weben von Stoffen, bei der Herstellung traditioneller Handarbeiten oder bei der Arbeit auf den umliegenden Feldern. Hier erleben Sie hautnah die gelebten Traditionen und den tiefen spirituellen Glauben der Tibeter, der sich in jedem Detail des dörflichen Lebens widerspiegelt. Vielleicht ergibt sich die Gelegenheit, ein Gespräch mit den Einheimischen zu führen oder Sie bekommen die Möglichkeit, einen Blick in ein typisches tibetisches Haus zu werfen und die besondere Architektur und Dekoration zu bestaunen, die die Kultur und Geschichte dieser Region widerspiegeln.

Am Nachmittag setzen Sie Ihre Reise fort, bis sich die goldenen Dächer der Tempel von *Lhasa* am Horizont abzeichnen. Nach Ihrer Ankunft in der „Stadt der Götter“ können Sie sich auf die bevorstehenden Tage freuen, in denen Sie die berühmten Sehenswürdigkeiten und spirituellen Orte der Stadt erkunden werden. Genießen Sie am Abend die entspannte Atmosphäre in einem Restaurant in *Lhasa* und lassen Sie die Eindrücke des heutigen Tages nachwirken. 3 Übernachtungen in *Lhasa*.

Das „Shangri-La Hotel“\*\*\*\*\* begrüßt Sie in zentraler Lage in der tibetischen Hauptstadt *Lhasa*. Das Hotel liegt dabei in unmittelbarer Nähe einiger der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Stadt, darunter der ikonische Potala-Palast, der historische Jokhang-Tempel und die belebte Barkhor-Straße. In verschiedenen gastronomischen Einrichtungen können Sie authentische kantonesische, tibetische sowie internationale Gerichte in stilvollen Umgebung genießen. Darüber hinaus bietet die Lounge eine gemütliche Atmosphäre für Nachmittagstee und leichte Snacks, während Ihnen die Bar eine Auswahl an erlesenen Weinen und Cocktails serviert. Der Spabereich des Hotels bietet eine Vielzahl von Behandlungen, die auf traditionellen asiatischen Heilmethoden basieren (gegen Gebühr). Die Zimmer sind modern eingerichtet und sind mit Annehmlichkeiten wie kostenlosem WLAN, TV sowie Dusch/WC ausgestattet.

Hotelausstattung: kostenloses WLAN, Restaurant, Bar, Spabereich & Health Club (gegen Gebühr), Lounge.

(Fahrtstrecke: ca. 500 km; Fahrzeit: ca. 8 Std.)

## 15. Tag: Lhasa

Frühstück    Abendessen

Der heutige Tag in *Lhasa* steht ganz im Zeichen der buddhistischen Klostertradition, die das spirituelle und kulturelle Leben Tibets prägt. Unterwegs in Ihrem komfortablen Kleinbus beginnen Sie den Tag mit der Besichtigung des majestätischen *Potala-Palastes*, einem der bedeutendsten Wahrzeichen Tibets und UNESCO-Weltkulturerbe. Der imposante Palast thront auf dem Roten Hügel und überblickt die Stadt. Seine leuchtend weißen und roten Mauern ragen in den Himmel und schaffen eine eindrucksvolle Kulisse, die die Besucher in Staunen versetzt. Der *Potala-Palast* diente einst als Winterresidenz des *Dalai Lama* und als spirituelles Zentrum des tibetischen Buddhismus. Während Ihres Rundgangs erkunden Sie die prachtvoll verzierten Hallen, Kapellen und Schatzkammern, die voller kunstvoller Wandmalereien, goldener Statuen und kostbarer Relikte sind. Die Stille und Atmosphäre dieses ehrwürdigen Ortes lassen die spirituelle Kraft Tibets spüren und schaffen Momente der Besinnung.

Anschließend besuchen Sie das *Jokhang-Kloster*, das als das heiligste buddhistische Heiligtum Tibets gilt. Schon auf dem Weg dorthin begegnen Ihnen Pilger aus ganz Tibet, die betend und in tiefer Hingabe den Weg zum Kloster beschreiten. Das *Jokhang-Kloster* ist über 1.300 Jahre alt und beherbergt eine der wichtigsten Statuen Buddhas, die von gläubigen Tibetern verehrt wird. Die warmen Lichter der Butterlampen, der Duft von

Weihrauch und die rezitierenden Mönche schaffen eine spirituelle Atmosphäre, die diesen Ort magisch erscheinen lässt. Beim Erkunden der Klosteranlagen spüren Sie die tiefe religiöse Bedeutung des *Jokhang-Klosters* und können das reiche kulturelle Erbe Tibets hautnah erleben.

Nun bummeln Sie über den lebhaften *Barkhor-Markt*, der sich rund um das *Jokhang-Kloster* erstreckt. Dieser traditionelle Pilgerweg wird von farbenfrohen Marktständen gesäumt, die alles anbieten, was das Herz begehrt – von handgefertigtem Schmuck, tibetischen Gebetsmühlen und Stoffen bis hin zu religiösen Artefakten und Souvenirs. Die Atmosphäre auf dem Markt ist lebendig und voller Energie, während Pilger und Besucher in die geschäftige Welt des Barkhor eintauchen. Hier können Sie tibetische Spezialitäten probieren, mit Händlern feilschen oder einfach das bunte Treiben beobachten, das Ihnen einen authentischen Einblick in das tibetische Leben gibt.

Zum Abschluss des Tages fahren Sie noch einmal aus der Stadt raus und besuchen das *Drepung-Kloster*, das etwa 8 Kilometer außerhalb von *Lhasa* inmitten malerischer Berghänge liegt. Einst das größte Kloster der Welt, beherbergte es in seiner Blütezeit bis zu 10.000 Mönche. Das *Drepung-Kloster*, dessen Name „Reishaufen“ bedeutet, wirkt wie ein gewaltiger weißer Felsen und ist ein Symbol für die Reichtümer des Buddhismus. Sie erkunden die weitläufigen Anlagen, die mit kunstvollen Wandmalereien und Buddhastatuen geschmückt sind, und spüren die ruhige, kontemplative Atmosphäre, die das Kloster durchdringt. Ein Spaziergang durch die alten Tempel, Kapellen und Wohnhäuser der Mönche gewährt Ihnen einen faszinierenden Einblick in das klösterliche Leben und die buddhistischen Traditionen, die seit Jahrhunderten gepflegt werden. Freuen Sie sich am Abend auf ein gemeinsames Abendessen in einem lokalen Restaurant in der Stadt.

(Fahrtstrecke: ca. 20 km; Fahrtzeit: ca. 1 Std.)



## 16. Tag: Dorfbesuch & Klöster

Frühstück   Lunchpaket   Abendessen

Sie machen sich auf den Weg entlang des majestätischen *Brahmaputra*-Flusses. Das tiefblaue Wasser des *Brahmaputra* schlängelt sich durch das weite Tal, das von schroffen Bergen und üppig grünen Ufern gesäumt ist, während am Horizont die schneebedeckten Gipfel der *Himalaya*-Kette sichtbar werden.

Unterwegs machen Sie einen besonderen Halt in einem traditionellen tibetischen Dorf, wo Sie die Gelegenheit haben, das Leben der Einheimischen hautnah mitzuerleben. Die Häuser sind im typischen tibetischen Stil gebaut, mit kunstvoll bemalten Fassaden und bunten Gebetsfahnen, die sanft im Wind wehen. Bei einem Spaziergang durch das Dorf werden Sie die Authentizität und Herzlichkeit der Einwohner spüren, die Sie mit einem freundlichen Lächeln begrüßen. Sie können beobachten, wie die Dorfbewohner ihrer täglichen Arbeit nachgehen. Weben von Stoffen, die Herstellung traditioneller Handarbeiten oder die Arbeit auf den umliegenden Feldern. Hier erleben Sie die lebendige Tradition und den tiefen spirituellen Glauben der Tibeter, der sich in jedem Detail des Dorflebens widerspiegelt, aus erster Hand. Genießen Sie ein Picknick-Mittagessen, probieren Sie tibetischen Yak-Butter-Tee und lokale Köstlichkeiten.

Am Nachmittag besuchen Sie das *Sera-Kloster*, das für seine lebhaften und berühmten Debatten der Mönche bekannt ist. Das Kloster, das inmitten wunderschöner Gärten liegt und von den Bergen umgeben ist, gehört zu den drei großen Klöstern der *Gelugpa*-Schule und ist ein wichtiger Ort für das Studium und die Praxis des Buddhismus. Sie haben das Privileg, Zeuge der philosophischen Debatten zu werden, die täglich am Nachmittag im Hof des Klosters stattfinden. Diese Debatten sind ein

einzigartiges Ritual, bei dem die Mönche buddhistische Lehren diskutieren und ihr Wissen testen. Die Energie und Dynamik der Debatte sind faszinierend: Mönche klatschen in die Hände, machen gestische Bewegungen und diskutieren leidenschaftlich, um Argumente zu vertiefen und ihre Ansichten zu verdeutlichen. Es ist ein lebendiges Schauspiel, das zeigt, wie das Studium der buddhistischen Philosophie hier auf tiefgründige und interaktive Weise gepflegt wird. Dieser Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, tief in das tibetische Leben und die buddhistische Kultur im klösterlichen Alltag einzutauchen. Sie erleben die Gelassenheit der Einwohner im tibetischen Dorf und die Leidenschaft und Dynamik der Debatten im *Sera-Kloster*. Runden Sie den Tag beim Abendessen in einem Restaurant nahe des Hotels ab. (Fahrtstrecke: ca. 30 km; Fahrtzeit: ca. 2 Std.)

## 17. Tag: Bahnfahrt nach Xining

Frühstück

Heute verabschieden Sie sich von der spirituellen Atmosphäre *Lhasas* und begeben sich auf eine unvergessliche Reise durch die atemberaubende tibetische Hochlandlandschaft mit der berühmten *Tibet-Bahn*. Nach dem Frühstück werden Sie zum Bahnhof von *Lhasa* gebracht, wo das Abenteuer auf der „Dach-der-Welt-Bahn“ beginnt. Die *Tibet-Bahn* ist eine technische Meisterleistung und die höchste Eisenbahnlinie der Welt, die auf ihrem Weg nach *Xining* spektakuläre Landschaften und Höhepunkte passiert. Ihre Zugfahrt dauert etwa 20 Stunden und führt Sie von *Lhasa* aus durch einige der entlegensten und schönsten Gegenden Tibets. Auf den ersten Blick wirkt dies sehr lang, aber durch die großen Panoramafenster genießen Sie die unvergleichliche Aussicht auf schneebedeckte Gipfel, weite Hochebenen und schillernde Gletscherseen. Das tibetische Hochland mit seinen endlosen Weiten, den Nomadenlagern und den grasenden Yakherden vermittelt das Gefühl, durch eine nahezu unberührte Welt zu reisen. Während der Fahrt erhalten Sie interessante Informationen über die Bahnstrecke und das Leben in dieser extremen Höhe.

Einer der Höhepunkte der Fahrt ist die Überquerung des *Tanggula-Passes*, der mit 5.072 Metern der höchste Punkt der Strecke ist. Hier oben bietet sich Ihnen ein einmaliger Blick über die karge, grandiose Landschaft und die majestätischen Berge, die unter der klaren, dünnen Luft besonders eindrucksvoll erscheinen. Der Zug ist zudem mit einem speziellen Sauerstoffsystem ausgestattet, das die Höhe für Reisende angenehm macht, sodass Sie die Reise in Ruhe und Komfort genießen können. An Bord können Sie außerdem typisch tibetische und chinesische Gerichte probieren, die in der Zugkantine angeboten werden. Der Service ist freundlich, und Sie haben Gelegenheit, sich mit anderen Reisenden auszutauschen und mehr über die kulturelle Vielfalt der Region zu erfahren.

Am Abend machen Sie es sich in Ihrem 4-Personen-Schlafabteil gemütlich. Übernachtung im Nachtzug.

(Fahrtstrecke: ca. 10 km; Fahrtzeit: ca. 30 Min.)

## 18. Tag: Zurück nach Chengdu

Frühstück Mittagessen

Wenn Sie nach einer hoffentlich erholsamen Nacht im Zug erwachen können Sie sich zunächst an einem kleinen Frühstück stärken, das Sie für den heutigen Morgen im Gepäck haben. Nach einer unvergesslichen Fahrt mit der *Tibet-Bahn* durch die



spektakuläre Hochlandlandschaft Tibets erreichen Sie heute Morgen *Xining*, das Tor zur tibetischen Hochebene und die Hauptstadt der Provinz *Qinghai*. Hier spüren Sie den Kontrast zwischen der rauen Schönheit der Berge und der pulsierenden Energie der Stadt. Nach der Ankunft am Bahnhof steigen Sie auf Ihren bequemen Kleinbus um und fahren in den *Gui de Ashigong Nationalpark*. Freuen Sie sich dort auf einen entspannten Spaziergang, vorbei an faszinierenden roten Sandsteinformationen der *Danxia*-Landschaft. Legen Sie immer wieder kleine Pausen ein, um Erinnerungsfotos zu schießen und die Umgebung zu bestaunen.

Zurück in *Xining* kehren Sie am frühen Nachmittag in gemütlicher Runde in einem lokalen Restaurant ein. Zum Abschluss Ihrer Reise erwartet Sie ein besonderes Abschiedsessen mit Feuertopf, einer Spezialität der Sichuan-Küche. In einer geselligen Ambiente können Sie frische Zutaten wie Gemüse, Fleisch und Meeresfrüchte in einen würzigen, brodelnden Fond eintauchen und gemeinsam genießen. Die Kombination aus Gewürzen, Aromen und der warmen Atmosphäre macht dieses Abschiedsessen zu einem unvergesslichen Erlebnis, bei dem Sie die köstliche und feurige Seite der Region noch einmal hautnah erleben.

Anschließend wartet Ihr Transfer bereits, um Sie bequem zum Flughafen von *Xining* zu bringen. Von dort aus geht es in knapp 2 Stunden zurück nach *Chengdu*, wo Sie Ihre letzte Nacht verbringen. Übernachtung erneut im Hotel „Holiday Inn Chengdu Airport“ in *Chengdu*.

(Fahrtstrecke: ca. 50 km; Fahrtzeit: ca. 2 Std.)

## 19. Tag: Abschied nehmen

Schon am Morgen begeben Sie sich in Eigenregie (per Flughafenshuttle) auf den Weg zum Flughafen Chengdu-Shuangliu (CTU). Sollten Sie vom Flughafen Chengdu Tianfu International (TFU) Ihren Heimflug antreten, legen Sie die letzte Strecke zwischen den beiden Flughäfen mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurück.

Mit einer Fülle unvergesslicher Eindrücke und Erlebnisse im Gepäck treten Ihre Heimreise an und lassen die magischen Orte und Momente dieser Reise noch einmal in Gedanken Revue passieren. *Je nach Abflugzeit landen Sie noch heute wieder in Deutschland.*

## 20. Tag: Wieder daheim

Heute landen Sie nach einer spannenden Rundreise in Deutschland.

## Termine & Preise

21.05.26 – 09.06.26	6.699,- €	11.06.26 – 30.06.26	6.699,- €
02.07.26 – 21.07.26	7.199,- €	16.07.26 – 04.08.26	7.199,- €
13.08.26 – 01.09.26	7.199,- €	10.09.26 – 29.09.26	7.199,- €

## Enthaltene Leistungen

- Flug (Economy) nach Chengdu und zurück, nach Verfügbarkeit. Ggf. zzgl. Flugzuschlag
- Weiterer Flug (Economy) lt. Reiseverlauf
- Transport in klimatisierten Fahrzeugen
- 16 Nächte im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, teilweise mit Klimaanlage
- 1 Nacht im Nachtzug im Softsleeper-Waggon (4-Bett-Abteil)
- Täglich Frühstück, 1x Mittagessen, 2x Picknick, 16x Abendessen
- Eintrittsgelder
- 3-Tages-Trekking als Kailash-Umrundung
- Deutsch sprechende, örtliche Reiseleitung
- Ortskundiger Trekking-Guide während der Wanderungen

- Tibet-Permit und alle Formalitäten für die Kailash-Umrundung
- Trinkgelder für Kofferträger und Busfahrer
- Kompensation der 4,6 t CO<sup>2</sup>-Emissionen dieser Reise über Klimaschutzprojekte von ClimatePartner

## Nicht enthaltene Leistungen

- Visum (vor der Reise zu beantragen)
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder; Persönliches
- Evtl. erhöhte Flugkosten nach dem 01.01.26

## Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmerzuschlag Mai / Juni 2026: 1.200 EUR
- Einzelzimmerzuschlag ab Juli 2026: 1.350 EUR
- Rail & Fly-Ticket der Deutschen Bahn (2. Kl.), bitte bei Anmeldung mitbuchen: 106 EUR

## Hinweise

- Änderungen der Reiseroute und Fluggesellschaften bleiben vorbehalten.
- Letzte Rücktrittsmöglichkeit bei Nicht-Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl durch den Veranstalter: 21 Tage vor Reisebeginn.
- Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten und/oder Aktivitäten ist diese Reise, wie die meisten in unserem Gesamtangebot, grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Im Einzelfall sind wir jederzeit bemüht, eine Lösung zu finden. Bitte sprechen Sie uns hierzu an.
- Eine Anzahlung von 20% muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Sicherungsschein bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter <https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/>.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO<sub>2</sub>-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular). Die Spenden werden in Projekte zur Einsparung von Treibhausgasen investiert. Um die CO<sub>2</sub>-Emissionen des Fluges an anderer Stelle einzusparen sind z.B. für Flüge nach Tansania ca. 103 EUR und nach Nepal ca. 117 EUR notwendig. Sie erhalten für Ihre Spende eine vom Finanzamt anerkannte Bescheinigung.
- Mit Buchung der Reise kann, je nach Zeitpunkt der Buchung, eine Anzahlung notwendig sein. Die Bedingungen hierzu finden Sie in den Veranstalter-AGB.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

## Anforderungen

- Es wird kein Visum benötigt, solange die Reise nicht über 30 Tage hinausgeht. Die visumfreie Einreise gilt voraussichtlich bis zum 31. Dezember 2026.
- Bitte beachten Sie, dass Sie auf Ihrer Pilgerreise durch Tibet Höhen von über 4.000 Metern erreichen werden. Aufgrund des geringen Sauerstoffgehalts in der dünnen Bergluft sowie des niedrigeren atmosphärischen Drucks können ab dieser Höhe Symptome der Höhenkrankheit wie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit auftreten. Obwohl die Route so geplant ist, dass eine langsame Höhenanpassung möglich ist, erfordern Pilgerreisen durch Tibet eine gute Gesundheit und eine solide Grundkondition. Personen mit Herz-Kreislaufbeschwerden sollten vorab unbedingt ärztlichen Rat einholen, um sich auch zu möglichen Präventionsmaßnahmen beraten zu lassen.

- Die Wege während Ihrer Pilgerreise führen über unterschiedliches Terrain. Daher sind eine gute Grundkondition, hohe Trittsicherheit sowie feste Wanderschuhe unerlässlich.

[www.intakt-reisen.de/asien/tibet/wandern-kultur-tibet/](http://www.intakt-reisen.de/asien/tibet/wandern-kultur-tibet/)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin