



Detailprogramm

Nepal

Erlebnisreise Nepal: Projektreise von Sukha e. V.
und NEUE WEGE

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	5
Zusätzliches Entgelt.....	6
Wahlleistungen.....	6
Termine und Preise.....	6
Teilnehmerzahl.....	6
Reisedauer.....	6
Reiseleitung.....	6
Praktische Hinweise.....	7
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	7
sonstiges / Wohnen / Genießen.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	8
Mitnahmeempfehlungen.....	9
Währung / Post / Telekommunikation.....	10
Zollbestimmungen.....	10
Wissenswertes.....	10
Versicherung.....	11
Nebenkosten / Trinkgelder.....	11
Umwelt.....	11
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	12
Zeitverschiebung und Klima.....	12
Sprache und Verständigung.....	12
Religion und Kultur.....	13
Essen und Trinken.....	13
Einkaufen und Souvenirs.....	14
Besondere Verhaltensweisen.....	14
Reiseliteratur.....	16
Ihre Reisenotizen.....	17

Reisedetails

Nepal

Erlebnisreise Nepal: Projektreise von Sukha e. V. und NEUE WEGE

Reiseverlauf

- Buddhistische und hinduistische Kultur erleben
- Projektbesuche im Kathmandutal
- Begegnung mit tibetischen Nonnen und Lamas
- Mit NEUE WEGE Expertin 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.

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

Für weitere 3 Tage fahren Sie im Anschluß nach Namo Buddha, östlich des Kathmandutals (ca. 3 Stunden Fahrt). 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.

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.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

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 Nepalais 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 buddhistischen 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 Gompa – eine große Klosteranlage, hinter der der etwas abseitig gelegene Ort zu finden ist, an dem dieses Körperopfer geschehen sein 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 Schreinräume 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 bezau-bernden Land.

Enthaltene 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 Klostersgästehaus in Pharping • Frühstück • Abendessen in Namobuddha (3 Tage) • Mittag- und Abendessen in Pharping (einfaches Essen im Klostersgästehaus) • qualifizierte Reiseleitung durch Minka Hauschild • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Eintrittsgelder • NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr Nepal (ab USD 30,00) · weitere Mahlzeiten · Getränke · individuelle Ausflüge und Aktivitäten · Trinkgelder · Fotogebühren · Alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

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

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
4NPS2401	20.10.24	02.11.24	€ 1.490

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 20

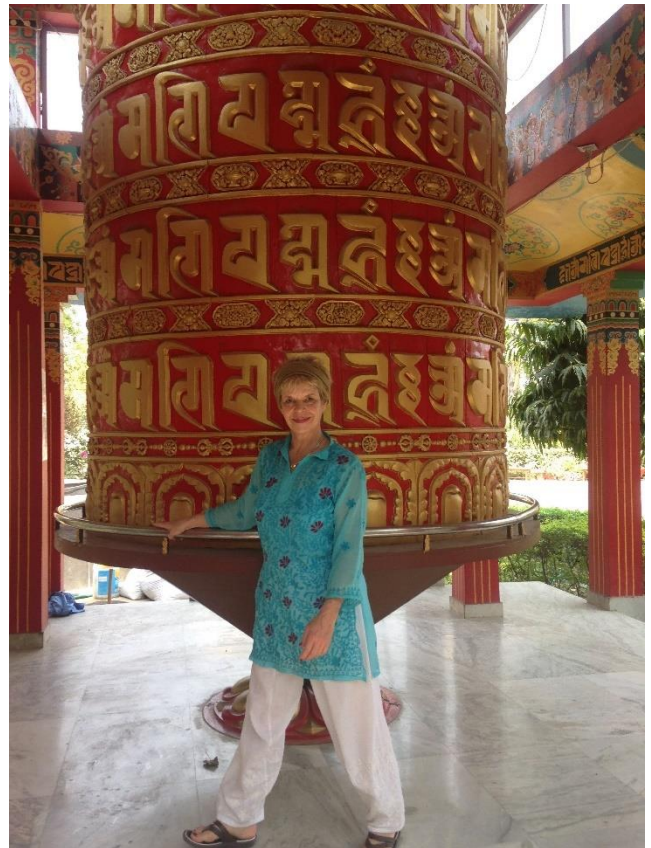
Reisedauer

14 Tage

Reiseleitung

Minka Hauschild

In meinem Lebensweg ist üben und lehren, Yoga, Kunst, Meditation und Reisen immer verwoben, seit 1986 begleite ich Menschen in Kursen, Seminaren und Reisen auf ihrem Weg. Nahezu seit Anbeginn arbeite ich für NEUE WEGE Reisen. Mit NEUE WEGE habe ich bisher 17 mal den Kailash mit Gruppen umrundet. Hinzu kam die Leitung von "Auf den Spuren des Buddha" in Nordindien und für drei Jahre wohnte ich in Kathmandu, Nepal. Somit ist Nepal, Tibet und Indien ein Stück Heimat für mich. Dort lernte ich bei dem Schamanen Mohan Rai.



Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Zielflughafen für Ihre Reise ist Kathmandu (KTM). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Kathmandu. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen zahlt NEUE WEGE für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair (der Markenname wird klein geschrieben!!): Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.



sonstiges / Wohnen / Genießen

Bei dieser Reise übernachten Sie am Anfang und am Ende insgesamt 7 Nächte im kleinen tibetisch geführten

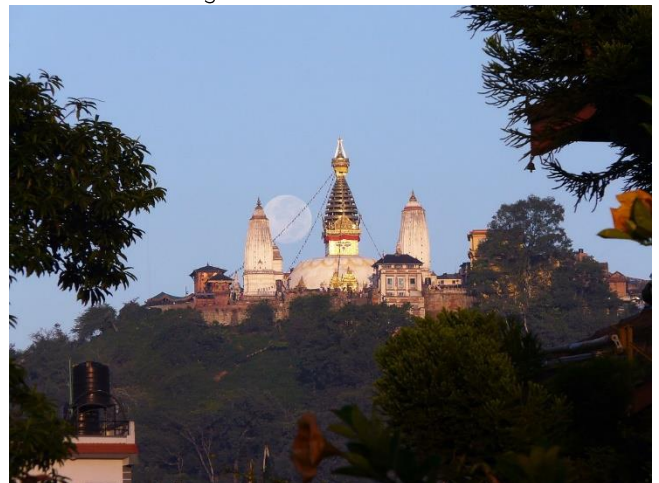
Hotel Butsugen, sehr zentral in tibetischen Teil der Stadt, Boudhanath gelegen.

Inbegriffen ist das Frühstück. In direkter Umgebung finden sich Restaurants mit schmackhafter, typisch nepalesische oder aber auch westlicher Küche zu sehr günstigen Preisen.

3 Nächte verbringen Sie in Namo Buddha, östlich des Kathmandutals (ca. 3 Stunden Fahrt). 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 ist Frühstück und Abendessen inbegriffen.

3 Nächte verbringen Sie im Dollu Tal / Pharping. Ausgangspunkt für Ihre Erkundungen und Wanderungen ist das einfache Gästehaus des Azom Klosters, umgeben von heiligen Bergen und Klosteranlagen. Hier ist eine einfache Vollpension enthalten. Es gibt auch Möglichkeit außerhalb zu essen.

Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer gebucht werden. Wenn kein/e geeignete/r Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Nepal benötigt man einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass und ein Visum, welches bei der Einreise an

Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen (Stand Juli 2023):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD

Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD

Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. Visumgebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die am Flughafen zum Dollar-Tageskurs umgerechnet werden. Reisende sollten direkt nach Erteilung prüfen, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst. Ansonsten führt dies zu Problemen bei der Ausreise, u. a. zu empfindlichen Strafgebühren, ohne deren Bezahlung keine Ausreise gewährt wird.

Sie können das Visum vorab online oder bei Einreise am Flughafen Kathmandu beantragen.

Link zur Nepal Online Visa Application: <https://nepalimport.immigration.gov.np/online>

Wenn Sie das Visum bei Einreise am Flughafen beantragen, benötigen Sie den ausgefüllten Visumantrag, welchen Sie von uns mit den Buchungsunterlagen erhalten, sowie zwei Passfotos.

Das Visum kann auch in Deutschland bei der nepalesischen Botschaft in Berlin sowie bei den nepalesischen Honorarkonsulaten in Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Stuttgart beantragt werden. Dort sollte man sich die Einreisevorschriften im eigenen Interesse vor Antritt der Reise bestätigen lassen. Sie können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Nähere Informationen finden Sie unter: www.nepalembassy-germany.com

Sicherheitshinweise

Die innenpolitische Lage hat sich nach den erfolgreichen Wahlen im November 2013 stabilisiert. Geld, Flugticket und Pass sollten Sie am besten immer am Körper tragen. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte vermeiden Sie es Gepäckstücke oder Wertgegenstände im Hotel offen und unbewacht liegen zu lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaphylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen oder unter psychischen oder physischen Krankheiten leiden, so sollten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt konsultieren. Während der kompletten Reise sollten Sie in der Lage sein, Ihre Medikamente einzunehmen. In Absprache mit dem Hausarzt

sollte sich jeder Reisende eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.

Medikamente sind in den Apotheken in Kathmandu reichlich verfügbar. Häufig sind es Lizenzprodukte, welche günstig in Indien oder Nepal produziert werden.

WICHTIGE HINWEISE FÜR TREKKING REISEN IN DEN HIMALAYA:

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Das Klima in Nepal ist gut verträglich, aber lange Reisen in Hohen Lagen des Himalaya (ab ca. 3.000m) sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung für solche Reisen ist eine gute körperliche Verfassung. In der großen Höhe gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, Staubwolken, trockene Luft, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

Höhenkrankheit:

Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!!) Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler" Bergwanderer.

Weitere Infos finden Sie hier: www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:

Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der nepalesische Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

Wichtige Medikamente:

Auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel),

Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, so dass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck:

Am besten eignen sich eine flexible Reisetasche oder ein Koffer sowie ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.).

Kleidung und Schuhe:

Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke oder Fleece für den Abend. Von November bis Februar braucht man abends warme Kleidung und eine warme Jacke. Denken Sie an einen Regenschutz. Am besten tragen Sie die Kleidung in Schichten. Für die Besuche in den Tempeln empfiehlt sich die Mitnahme von dicken Socken. Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).

Zweckmäßig für Kathmandu sind bequeme Laufschuhe, da viele Straßen nicht asphaltiert sind und gute, eingelaufene Trekkingschuhe für die Wanderungen.

In den Hotels / Gästehäusern können Sie Ihre Kleidung auch zum Waschen geben.

Diverses:

Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, mind. 2 Passfotos, Taschenlampe, Schirm oder Regenschutz, ein Handtuch (nur zur Sicherheit, eigentlich gibt es Handtücher in den Gästehäusern).

Bitte beachten Sie, dass es in Nepal gelegentlich zu Stromausfällen kommt. Daher empfehlen wir generell die Mitnahme einer Taschenlampe.



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung ist die nepalesische Rupie (Rs). Sie ist gegliedert in Paise. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig vorher in USD zu wechseln. Lassen Sie sich kleine Scheine geben, da diese oft gebraucht werden. In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC / Maestro-Karte oder Kreditkarte erhalten kann. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Post

Die Post in Nepal ist relativ langsam und unzuverlässig. Die Hotels übernehmen die Postformalitäten für Sie. Nutzen Sie keine öffentlichen Briefkästen, und geben Sie die Post direkt im Hotel auf.

Telekommunikation

Die Ländervorwahl von Nepal ist 00977. Von Kathmandu aus können Sie gut und über Internet sehr günstig internationale Telefongespräche führen. In entlegenen Gebieten ist es oft schwierig und teuer Telefonverbindungen ins Ausland herzustellen. Die Vorwahl von Nepal nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.



Zollbestimmungen

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarerter Devisenbeträge ist strafbar. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Wissenswertes

Strom:

Die Stromversorgung in Nepal ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Bitte beachten Sie, dass es in Nepal täglich zu Stromausfällen kommt. Daher empfehlen wir generell die Mitnahme einer Taschenlampe. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Fotografieren:

Das Fotografieren in den Klöstern muss oft extra bezahlt werden und kann je nach Ort bis zu 10 USD und mehr pro Foto kosten.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Die Versicherung können Sie direkt bei Buchung Ihrer Reise bei Neue Wege abschließen. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Abreise erfolgen muss und nicht bereits eingetretene Schadensfälle abdeckt, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

Bitte überprüfen Sie den Punkt "Enthaltene Leistungen". Bei einigen Trekking Programmen ist automatisch ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung enthalten. Wir empfehlen auf jeden Fall den Abschluss einer Reisekrankenversicherung. Sollten Sie diese nicht schon andersweitig besitzen, ist diese Versicherung ebenfalls über Neue Wege buchbar.



Nebenkosten / Trinkgelder

Die Nebenkosten sind in Nepal gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien niedrig und die Leute freuen sich über einen

zusätzlichen Verdienst. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 10 %. Persönliche Reiseleiter und Fahrer, die wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste. Rechnen Sie hier je nach Zufriedenheit mit 5-10 Euro/ Tag.

In den Klöstern ist es üblich, sich mit einer Spende zu bedanken, ca. 100 Rupien pro Besuch. Bitte spenden Sie 500 bis 1000 Rupien bei persönlichen Audienzen mit hohen Lamas oder dem tibetischen Arzt, der kein Honorar verrechnet.

Rechnen Sie für die ganze Reise mit ca. 100 Euro für Trinkgelder.



Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels

den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plasticaufkommen zu reduzieren.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Zur mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt die Zeitverschiebung für Nepal plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

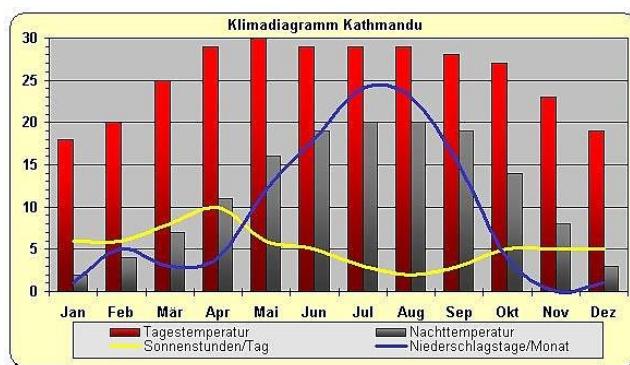
Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es in Nepal nicht. Das Wetter ist geprägt vom Monsun, der vom Golf von Bengalen her kommend, die Hauptniederschläge bringt. Nach dem Hauptmonsun sind auch die Jahreszeiten benannt. So spricht man in den Monaten März bis Mai vom Vormonsun, von Anfang Juni, wenn die Hauptniederschläge des Jahres einsetzen, bis Mitte September, vom Monsun und anschließend vom Nachmonsun. Der Vormonsun wird gekennzeichnet von warmen bis heißen Tagen mit wenig Niederschlag. Am Nachmittag setzt oft Quellbewölkung ein und einzelne Gewitter sorgen in den frühen Abendstunden für erfrischende Abkühlung.

Die Temperaturen sind selbst in der Höhe noch angenehm und vor Anfang Juni ist auch mit stabilem Wetter zu rechnen. Die Sichtverhältnisse sind nicht ganz so klar wie im Nachmonsun, jedoch findet man im Vormonsun die gesamten Rhododendron- und Magnolienwälder in voller Blüte. Während des Sommermonsuns (Juni bis September) herrscht ein feuchtes Klima und es können heftige Regenschauer und Gewitter auftreten.

Der Nachmonsun bringt Tage von unglaublicher Klarheit, die die Größe der Berge noch beeindruckender wirken lassen. In den Bergen ist jetzt die beste Zeit zum Trekking. Allerdings muss man sich auf etwas niedrigere Temperaturen einstellen. Oberhalb von 4.000 m fallen die Temperaturen nachts auch mal unter -10 Grad. Niederschläge zu dieser Zeit sind zwar selten, jedoch nicht ganz ausgeschlossen.

Dies ist die klassische Einteilung des Klimas in Nepal. Jedoch ergeben sich aufgrund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Abweichungen, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann. Generell kann man sagen, dass Bergsicht in den Monaten von Oktober / November bis Februar / März möglich ist. Aber der Klimawandel und die Luftverschmutzung können die klare Sicht beeinträchtigen.

Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.itenonline.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm



Sprache und Verständigung

Die offizielle Landessprache Nepals ist Nepali. Sie stammt vom altindischen Sanskrit ab, der sogenannten "Sprache der Götter". Nepali ist sehr eng verwandt mit den nordindischen Sprachen wie Hindi oder Bengali. Auf den gängigen Touristenpfaden kommt man gut mit Englisch aus, außerhalb helfen nur ein guter Sprachführer und viel Geduld.



Religion und Kultur

Rund 80 % der Bevölkerung Nepals sind Angehörige des Hinduismus. Nepal ist das einzige Land, in dem der Hinduismus die Staatsreligion ist. Weiterhin sind rund 15 % der Bevölkerung als Buddhisten ausgewiesen (insbesondere auch im Königreich Mustang). Andere Religionen und Glaubensrichtungen werden ebenfalls toleriert. Zu früherer Zeit war der Buddhismus stärker vertreten, doch da das Bekenntnis zum Hinduismus soziale Vorteile mit sich bringt, zeigen die Statistiken nicht, wie viele Nepalis zwar „offiziell“ Hindus sind, inoffiziell aber einen anderen Glauben praktizieren bzw. die Inhalte verschiedener Religionen mischen.

Für Buddhisten besteht ein großer Unterschied zwischen Buddhismus und Hinduismus. Buddhismus ist kein Götterglaube, sondern die Lehre des Buddha. Buddha lehrt Methoden, um Erleuchtung zu erlangen, genannt Dharma. Der Mahayana Buddhismus lehrt Methoden, um Erleuchtung für sich und alle Lebewesen zu erlangen. Aus der Sicht des Buddhismus kann nur Erleuchtung erlangt werden, indem man das heilige Dharma praktiziert.

Für Hindus werden die Buddhas und die erleuchteten Meditationsgottheiten des Vajrayana einfach in die eigene große Götterwelt integriert und religiöse Nepalesen glauben alle auch an Buddha. Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddhas (Weltentsagungslehre des Theravada- oder Hinayana-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in Tibet, der Mongolei und Bhutan lebendig ist.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre die Sympathiemagazine "Nepal verstehen" und

"Buddhismus verstehen", die Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bieten. Diese bekommen Sie mit Ihren Buchungsunterlagen zugeschickt.



Essen und Trinken

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an Speisen und Getränken. Viele Restaurants haben sich in den letzten Jahren auf den Geschmack der Besucher eingestellt und bieten daher westliche Küche an. Die Qualität und Sauberkeit ist in den gängigen Restaurants sehr gut.

Traditionelle nepalesische Küche ist leicht zu erhalten, da in den einfachen nepalesischen Restaurants fast ausschließlich das schon legendäre Standardgericht Dal Bhat angeboten wird: Reis, Linsen und Gemüse. Dieses Gericht wird in Nepal zu jeder Tageszeit serviert. Es kann bei Bedarf und Wohlstand auch mit Zugaben wie etwa Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Eiern und scharfen Soßen ergänzt werden. Eine weitere Spezialität der Küche in Nepal sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung). In den Restaurants werden westliche Getränke, wie Softdrinks oder Bier angeboten. Tee, in Form von grünem Tee, Buttermilchtee oder Milchtee (Chai) ist jedoch das Nationalgetränk.



Einkaufen und Souvenirs

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirhungrige. Überall im Land werden Ihnen Souvenirs angeboten und Handeln ist wichtig. Gut einkaufen können Sie in Kathmandu im Bereich der New Road-Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei der Stupa von Bodnath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten Tibetermarkt. In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche, Silberwaren, Silberschmuck, Kleidung aus Baumwolle, Wollpullover, Reispapierdrucke, Bronzestatuen, Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen), Seidenstoffe, Khukurimesser, Masken aus Pappmache, Decken aus Yakwolle, Kupferarbeiten, Dharmagegenstände, Buddhastatuen, Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekkingläden haben aber auch an Samstagen auf.



Besondere Verhaltensweisen

Bitte bedenken Sie, dass in Nepal viele Sitten, Vorstellungen und Gebräuche anders sind als in Mitteleuropa.

Diese Fremdartigkeit ist eine der Eigenschaften, die die Besucher faszinieren und begeistern. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgebern. Heilige Kühe besitzen einen religiösen Status, so dass sie tun und lassen können was sie wollen. Bitte niemals eine Kuh schlagen, denn es stehen Strafen auf diese Tat. Das Betreten von Tempelanlagen ist oft nur ohne Schuhe gestattet. Wenige Tempel sind für Nicht-Hindus gänzlich gesperrt.

Es ist verpönt Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit auszutauschen, dazu gehört schon ein Kuss auf offener Straße. Trotz der Hitze sollten Sie den Körper immer bedecken. Frauen sollten lange Hosen oder Röcke tragen. Männern ist es nicht gestattet, mit freiem Oberkörper umher zu laufen!

Eine Begrüßung auf nepalesisch vollzieht man nicht per Handschlag, sondern legt beide Handflächen gegeneinander und hält sie so vor das Gesicht und begrüßt dann den Gegenüber mit "Namasté" oder "Namaskar".

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält. In Asien gibt man bei der Begrüßung von Meistern nicht die Hand, sondern verbeugt sich.

Sie werden oft an Tschörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Tschörten, wie auch Mani Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht und Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung. Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden. Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.



Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Nepal gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer:

James McConnachie, Shafik Meghji, David Reed:
Stefan Loose Reiseführer Nepal.
Dumont Reiseverlag (2013).
ISBN-10: 3770167201

Iris Kobek, Ram Pr. Thapa:
MARCO POLO Reiseführer Nepal.
MairDuMont (2013).
ISBN-10: 3829725523

Krack, Rainer:
Nepal: Kathmandu Valley: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831723532

Grünewälder, Otto:
In Nepal ist alles anders.
ESTe (2013).
ISBN-10: 3000406379

Christian Kracht, Eckhart Nickel:
Gebrauchsanweisung für Kathmandu und Nepal.
Piper Taschenbuch (2012).
ISBN-10: 3492276156

Mayhew, Bradley:
Nepal (Country Regional Guides).
Lonely Planet (2012).
ISBN-10: 1741797233

Allgemein

Dhungel, Anna-Katharina:
Nepal - Eine Einführung.
Grin Verlag (2013).
ISBN-10: 3640891058

Schmitt, Edwin:
Nepal.

Bergverlag Rother (2011).
ISBN-10: 3763370315

Lühr-Tanck, Winfried:
Nepal: Allein zwischen Himmel und Erde.
Wishbohn Verlag (2011).
ISBN-10: 3939545082

Nagyivan, Pal:
Am Pipelbaum werden wir uns wiedersehen.
Verlag Neue Literatur (2005).
ISBN-10: 3938157194

Grossmann, Ralf:
Erlebnis Nepal - Zu Fuss durch die Stille.
Wishbohn Verlag (2005).
ISBN-10: 3980964760

Grennan, Conor:
Little Princes: Meine Suche nach den verlorenen Kindern von Nepal.
Eichborn Verlag (2011).
ISBN-10: 3821865326

Schuhmann, Hans Wolfgang:
Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme
Diederichs (2005)
ISBN-10: 3720526526

Weitere Literatur

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:
Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)


Ihre persönliche Beratung



Angelika Sturtz
Gruppenreisen Asien
a.sturtz@neuewege.com
+49 2226 1588-202



NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

