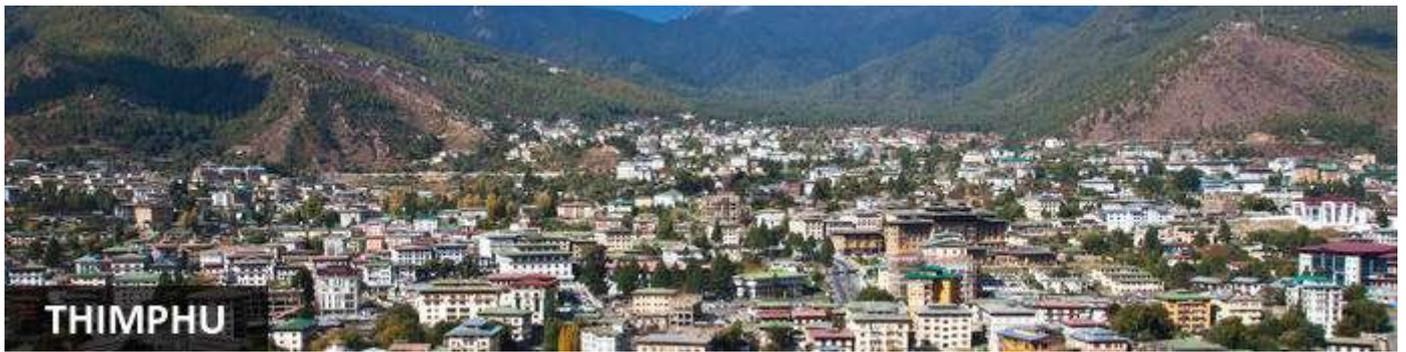




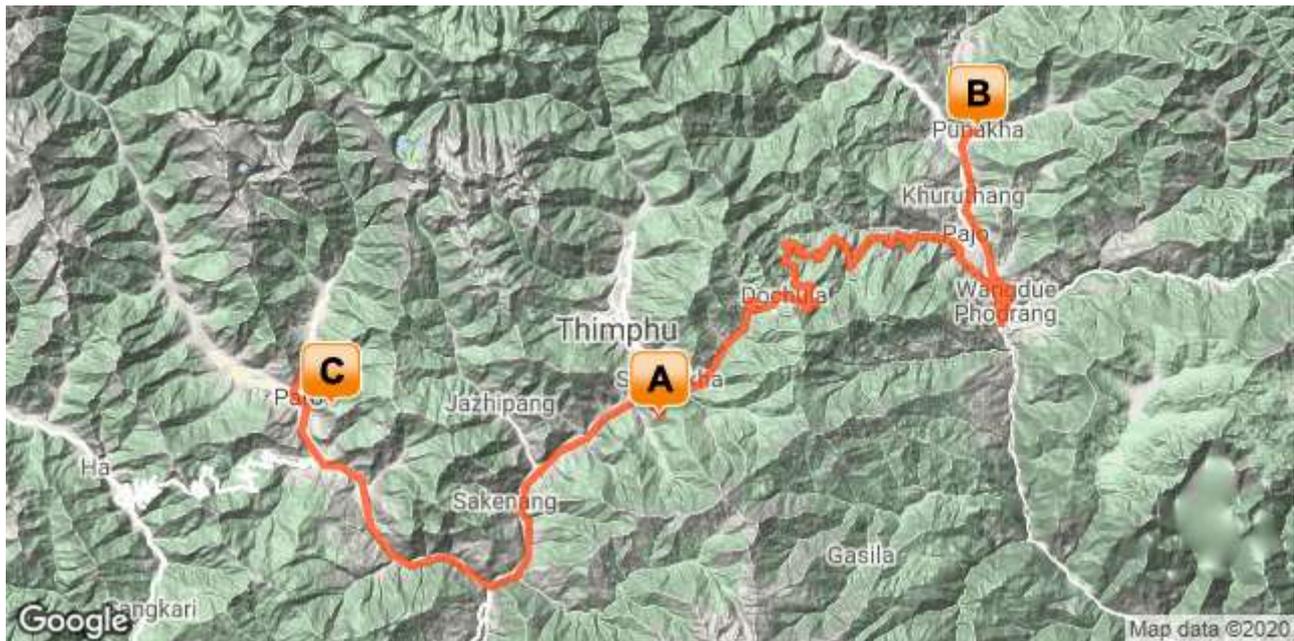
---

Bhutan

---



**Bhutan**  
*Thimphu - Punakha - Paro*  
*7 Tage / 6 Nächte*  
*Ausstellungsdatum: 11. Mai 2020*



[Klicken Sie hier um Ihren digitalen Reiseplan anzusehen](#)

**Einleitung**

---

<b>Unterkünfte</b>	<b>Reiseziel</b>	<b>Dauer</b>
Six Senses Thimphu	Thimphu	<b>2 Nächte</b>
Six Senses Punakha	Punakha	<b>2 Nächte</b>
Six Senses Paro	Paro	<b>2 Nächte</b>

---

## Tag 1: Six Senses Thimphu, Thimphu

---

### Tagesnotizen

Wenn man nach Bhutan fliegt, sieht man die silbernen Flüsse entlang der Täler rauschen; Wasserfälle stürzen die bewaldeten Berghänge hinunter, und im Norden ragen die großen schneebedeckten Gipfel des inneren Himalaya in den Himmel. Auf beiden Seiten der Ebene stehen Bauernhäuser an den Hängen. Wenn das Flugzeug in das Paro-Tal einfliegt, sieht man den **Paro Dzong** am Hang mit Blick auf den Paro Chu (Fluss) und darüber Ta Dzong, früher ein Wachturm und heute das Nationalmuseum.

### **Nach der Ankunft am Flughafen von Paro werden Sie von Ihrer bhutanischen Reisebegleitung begrüßt und nach Thimphu gefahren. (55 Km/ 02 Stunden)**

Während Ihrer Tour werden Sie nach Tashichhodzong gefahren - die schöne mittelalterliche Festung/das Kloster, in dem der Großteil des Regierungsbüros und der Thronsaal des Königs untergebracht sind. Es ist auch die Sommerresidenz von Je Khenpo, dem Hauptabt.

- Besuchen Sie den von der Regierung geführten Kunsthandwerksladen und die privaten Kunsthandwerksläden, die eine breite Palette an handgefertigten Produkten anbieten, darunter die prächtigen Thangkha-Gemälde und die exquisit gewebten Textilien, für die Bhutan berühmt ist.

### **Am Abend können Sie einen Spaziergang durch die Hauptstraße der Stadt machen.**

### Thimphu

In einem üppigen grünen Tal mit Hügeln und Reisfeldern gelegen, ist die Hauptstadt von Bhutan Thimphu das kommerzielle und religiöse Zentrum des Landes und ist für seine interessante Verschmelzung von antiken und modernen Elementen bekannt. Historische Architektur und alte traditionelle Elemente stehen in Verbindung mit zeitgenössischen Gebäuden und Empfindungen. Die imposante, stattliche 350 Jahre alte Festung Tashicho Dzong dient derzeit als Verwaltungszentrum der Grafschaft und ist auch das Büro des Königs. Die Besucher können das mit Gold besetzte Memorial Chorten, ein verehrter buddhistischer Schrein, besichtigen Sie die komplizierten Fresken und Schieferschnitzereien in Simtokha Dzong und entdecken Sie die bhutanische Lebensweise durch Exponate und Volkstänze im faszinierenden National Folk Heritage Museum. Die Stadt treibt mit Cafés, Clubs und Restaurants und bietet so das Beste aus Alt- und Neuwelt-Charme.

---

### **Übernachtung: Six Senses Thimphu**

Das Six Senses Thimphu liegt inmitten von Apfelplantagen und Pinienwäldern, aber dennoch in Reichweite der Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt, auf einem wohlversprechenden Hügel mit Blick auf die schimmernden Lichter von Thimphu thront. Mit seinem großartigen Design und Teichen im Freien, die den Himmel darüber reflektieren, ist dies wahrlich ein Palast im Himmel. Six Senses Thimphu bietet 25 geräumige Villen und Suiten, von 721 Quadratfuß für die Lodge Suites und bis zu 3.358 Quadratmeter für die Villa mit 3 Schlafzimmern. Für diejenigen, die ein außergewöhnliches kulinarisches Erlebnis wünschen, bietet das Restaurant Namkha eine gesunde Küche und asiatische Spezialitäten sowie authentische bhutanische Gerichte wie Momos-Knödel mit feuriger Ezay-Sauce. Namkha bietet Sitzgelegenheiten im Innenbereich für 60 Personen, Sitzgelegenheiten im Freien für 16 Personen und einen privaten Speisesaal für bis zu 10 Personen.




---

## Tag 2: Six Senses Thimphu, Thimphu

---

### Tagesnotizen

Thimphu, die vielleicht ungewöhnlichste Hauptstadt der Welt, ist der Regierungssitz. Diese geschäftige Stadt ist die Heimat der bhutanischen Königsfamilie, des öffentlichen Dienstes und der in Bhutan vertretenen ausländischen Vertretungen. Sie ist auch das Hauptquartier für eine Reihe von international finanzierten Entwicklungsprojekten. Die heutige ganztägige Besichtigung der Sehenswürdigkeiten im Thimphu-Tal schließt Besichtigungen ein: **Kuensel-Phodrang: (Buddha Point)**, ein Ort, von dem aus man einen vollständigen Überblick über die Stadt Thimphu erhält. Der Aussichtspunkt hat die größte Buddha-Statue.

Nationale Gedenkstätte Chorten: Der Bau dieses Wahrzeichens wurde vom dritten König, Seiner Majestät Jigme Dorji Wangchuk, als Denkmal für Weltfrieden und Wohlstand ins Auge gefasst. Es wurde 1974 nach seinem frühen Tod fertiggestellt und ist sowohl ein Denkmal für den Spätkönig ("der Vater des modernen Bhutan") als auch ein Denkmal für den Weltfrieden. Die Gemälde und Statuen im Inneren des Denkmals geben einen tiefen Einblick in die buddhistische Philosophie.

Weberei-Zentrum Gagyel-Lhundrup: Das private Webereizentrum stellt häufig zeremonielle Textilien für bhutanische Könige her, darunter die Gho und Kira (traditionelle Kleidung), die der König und die Königin für ihre Hochzeitszeremonie im Oktober 2011 tragen. Besucherinnen und Besucher des Zentrums können den Weberinnen und Webern bei der Arbeit zusehen und mit ihnen interagieren.

\* **Institut für ZorigChusum:** Das Institut, das allgemein als Malerschule bekannt ist, bietet einen sechsjährigen Kurs über die 13 traditionellen Kunsthandwerke Bhutans an. Bei einem Besuch kann man den Schülern beim Erlernen der verschiedenen an der Schule gelehrt Fertigkeiten zusehen (geöffnet Mo - Fr 10 - 16 Uhr, Sa 10-12 Uhr, geschlossen an Sonn- und Feiertagen, Schulferien und Veranstaltungen).

\* **Nationalbibliothek,** die eine riesige Sammlung buddhistischer Texte und Manuskripte, von denen einige mehrere hundert Jahre alt sind, sowie moderne akademische Bücher hauptsächlich über die Kultur und Religion des Himalaya besitzt. (Geöffnet von Mo - Fr 09.00 - 17.00 Uhr, geschlossen an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen der Regierung)

Abendbesuch auf dem Wochenendmarkt: Der Großteil der Bevölkerung Thimphus und viele Talbewohner treffen sich auf dem belebten Wochenendmarkt, der unten am Fluss stattfindet. Auf dem Markt, der von Freitagnachmittag bis Sonntag stattfindet, wird eine große Auswahl an Lebensmitteln und lokalem Kunsthandwerk verkauft. Ein Besuch des Marktes bietet hervorragende Fotomöglichkeiten sowie die Gelegenheit, sich unter die Einheimischen zu mischen und vielleicht Souvenirs zu kaufen.

---

**Tag 3: Six Senses Punakha, Punakha**

---

**Tagesnotizen**

Nach dem frühen Frühstück fahren Sie auf dem Landweg nach **Punakha**, fahren zum **Dochu-la-Pass** (3.088 m) hinauf und halten hier kurz an, um die Aussicht zu genießen und die Chortens, Mani-Mauern und Gebetsfahnen zu bewundern, die den höchsten Punkt der Straße schmücken. Bei klarem Himmel werden sich die hohen Gipfel des Himalaya im Nordosten in ihrer ganzen Pracht offenbaren. An klaren Tagen kann man von diesem Pass aus die folgenden Gipfel sehen (von links nach rechts): Masagang (7.158 m), Tsendegang (6.960 m), Terigang (7.060 m), Jejegangphugang (7.158 m), Kangphugang (7.170 m), Zongaphugang (7.060 m), ein Tafelberg, der die isolierte Region Lunana dominiert, und schließlich GangkarPuensum, mit 7.497 m der höchste Gipfel Bhutans. Nach dem Mittagessen Wanderung zum nahe gelegenen ChimiLakhang, einem Tempel, der dem "Göttlichen Verrückten" gewidmet ist, einem exzentrischen Mönch aus dem 16. Jahrhundert, der für seine vielen amüsanten, rabelaisischen Folkloregeschichten berühmt ist.

Besuchen Sie später den **Punakha Dzong**, den Dzong, der 1637 von ShabdrungNgawang Namgyal als religiöses und administratives Zentrum der Region erbaut wurde. Im Laufe der Jahrhunderte durch vier katastrophale Brände und ein Erdbeben beschädigt, wurde der Dzong in den letzten Jahren vom jetzigen Monarchen vollständig wiederhergestellt. Er ist während des Punakha-Festes (Anfang Frühling) und in den Sommermonaten, nachdem der Mönchkörper nach Thimphu zurückgekehrt ist, für Besucher geöffnet. Der Dzong liegt strategisch günstig am Zusammenfluss der Flüsse Pho Chu und Mo Chu. Diese alte Festung ist die Winterresidenz des Oberhauptes des Mönchsordens und dient noch immer als Verwaltungssitz für die Region Punakha.

**Machen Sie am Abend einen Spaziergang entlang der Hauptstraße der Stadt.**

**Punakha**

Die Punakha liegt im Himalaya von Bhutan und liegt am Zusammenfluss der Flüsse Puna Tsang Chhu und Mo Chhu. Diese alte bhutanische Hauptstadt dient als hervorragender Ausgangspunkt, um das malerische Tempelgebirge Punakha-Tal und darüber hinaus zu erkunden. Die Hauptattraktion der Stadt ist zweifellos die unglaublich malerische Flussufer Punakha Dzong, eine Festung aus dem 17. Jahrhundert, die das jährliche religiöse Punakha Festival mit traditionellem Tanz und Musik beherbergt. Glückliche Vogelbeobachter können die vom Aussterben bedrohten Weißbauchreiher erkennen. Vom berühmten Dochula-Pass aus genießen Sie eine epische Aussicht auf den Himalaya, erkunden Sie den Royal Botanical Park und entdecken Sie das malerische Bergdorf Talo. Weitere beliebte Aktivitäten sind: Wandern durch das Tal, Besuch des Tempels „Fruchtbarkeit“ von Chimi Lhakhang und die traditionelle Architektur des Dorfes Punakha Ritsha.

---

**Übernachtung: Six Senses Punakha**

Diese schöne Lodge hat eine rustikale Atmosphäre und ist mit einem wärmeren Klima gesegnet. Das Six Senses Punakha bietet eine Auswahl an Suiten und Villen, Pool, Bibliothek, Yoga- und Meditationshütten und dient als idealer Ausgangspunkt, um das majestätische Punakha Dzong zu besuchen. Diese spektakuläre Lodge bietet eine rustikale ländliche Atmosphäre, die das wärmere Klima der Umgebung ergänzt und bietet einen atemberaubenden Blick auf das Tal voller Reisfelder und übersät mit traditionellen Bauernhäusern. Beginnen Sie den Tag mit einem Frühstück auf der Terrasse mit Blick auf die Reisfelder, während sich der Nebel durch das Tal durchzieht, bestellen Sie einen Grill am

Pool zum Mittagessen und probieren Sie traditionelle bhutanische Gerichte mit westlichem Touch im Ari zum Abendessen.




---

#### Tag 4: Six Senses Punakha, Punakha

---

##### Tagesnotizen

Heute beginnen Sie mit einer Wanderung durch Reisfelder entlang der **Ufer des Mo Chhu** bis zum oberen Ende des Tals zum KhamsumYuelley Namgyal Chorten, einem beeindruckenden Denkmal, das kürzlich von den Königinnen errichtet und 1999 geweiht wurde. Der Tempel befindet sich auf einem Hügel mit atemberaubender Aussicht auf das Tal, die Reisfelder und den Mo Chu-Fluss, der sich sanft durch den Talboden schlängelt. Es ist ein einstündiger Spaziergang durch Reisfelder und Wald.

Am Nachmittag fahren Sie hinauf, um die malerischen **Dörfer Talo oder Nobgang**, den Stammsitz der Königinnenmütter von Bhutan, zu erkunden. Die Dörfer liegen verstreut auf einem Bergrücken über dem Punakha-Tal auf einer Höhe von etwa 2.800 m und sind unter den Punakha-Dörfern für ihr gepflegtes und sauberes Erscheinungsbild bekannt. Die Frauen hier sind besonders für ihre Schönheit bekannt.

Auf dem Weg dorthin besuchen Sie das **Kloster SangchenDorjiLhendrup**, das auf einem Bergrücken mit spektakulärer Aussicht auf das Punakha- und das Wangdue-Tal liegt. Der Tempel beherbergt eine 14 Fuß hohe Bronzestatue von Avalokiteshvara, eine der größten des Landes. Die Statue wurde ausschließlich von lokalen Kunsthandwerkern in Handarbeit gefertigt. Der Tempel beherbergt einen Komplex für höhere Studien und ein Meditationszentrum für Nonnen. Neben der religiösen Ausbildung werden den Nonnen auch Fertigkeiten wie Stickerei, Schneiderei und Statuenherstellung vermittelt.

Besuchen Sie das **Nalanda-Kloster**, um die Mönche zu besuchen, die höhere buddhistische Studien betreiben und auch Englisch lernen. Sie können mit den Mönchen interagieren und sich mit ihnen unterhalten. Verbringen Sie den Abend zur freien Verfügung.

---

**Tag 5: Six Senses Paro, Paro**
**Tagesnotizen**

Heute Morgen brach er nach Paro auf und überquerte erneut den Dochula-Pass. Bei der Ankunft besuchen Sie das Nationalmuseum, wo eine faszinierende Sammlung von Artefakten eine wunderbare Einführung in die reiche Kultur und das Erbe des Königreichs bietet. Nur einen kurzen Spaziergang bergab liegt der dominierende Paro Dzong, ein schönes Beispiel für die historische Architektur Bhutans. Vom Dzong aus führt die Tour über NyamaiZampa, eine traditionelle freitragende Brücke, und die Gäste werden dann zum 1525 erbauten Stadttempel gefahren, wo sie alte Wandmalereien bewundern können.

Nach dem Mittagessen können Sie den glücksverheißenden Kichu Lhakhang besichtigen, ein heiliges Monument, das den linken Fuß eines tückischen Überfalls festhält. Dies ist einer der ältesten Tempel Bhutans aus dem 7. Jahrhundert.

**Am Abend können Sie einen Spaziergang durch die Hauptstraße der Stadt unternehmen.**

**Übernachtung: Six Senses Paro**

Six Senses Paro wurde entworfen, um das zu maximieren, was sicherlich eine der malerischsten Szenarien innerhalb der Six Senses Bhutan-Reise ist, bekannt als Steinruinen — und die Gäste werden verstehen, warum, wenn sie unter ihnen speisen. Die großzügigen Suiten verfügen über große Fenster und einen atemberaubenden Blick auf das Tal. Neutrale, entspannende Farbtöne werden durch die einfachen Linien von Naturholzmöbeln und die Anwesenheit lokaler Akzente wie Bukharis (traditionelle Holzöfen) und pflanzlich gefärbte, antik gewaschene Himalaya-Teppiche ergänzt. Eat With Six Senses ist die Leitphilosophie für leckere und gesunde Gerichte aus biologischen Produkten der Region. Freuen Sie sich auf ein feudales Abendessen zwischen Ruinen aus dem 12. Jahrhundert oder besuchen Sie ein lokales Bauernhaus für ein wahrhaft authentisches bhutanesisches kulinarisches Erlebnis.




---

**Tag 6: Six Senses Paro, Paro**
**Tagesnotizen**

Der heutige Vormittag beginnt mit einer Wanderung hinauf zu einem der am meisten verehrten Denkmäler Bhutans, dem TaktshangGoemba, das allgemein als "Tigernest" bezeichnet wird. Die vier- bis fünfstündige Rückwanderung bietet spektakuläre Ausblicke auf dieses heilige Kloster, das auf einer Felswand 900 m über dem Talboden thront. Am Abend Besuch eines Bauernhauses, um mit der Familie eine Tasse traditionellen Buttertee zu trinken.

## Tag 7: Ende der Reise

---

### **Tagesnotizen**

Sie werden rechtzeitig zum Flughafen für Ihren Flug zur Weiterreise gebracht.

**Bhutan Tour**

7 Tage / 6 Naechte (2 Personen)

**Hotels Optionen :****6 Nächte / 7 Tage - Saison****(Hochsaison) (September, Oktober, November) 2020**

<b>Personen</b>	<b>5 star – Six Senses</b>
2 Personen auf Zwiernelegung Basis	USD 7665 pro Person
3-6 Personen auf Zwiernelegung Basis	USD 7602 pro Person
7-11 Personen auf Zwiernelegung Basis	USD 7539 pro Person
12 und mehr Personen auf Zwiernelegung Basis	USD 7476 pro Person
Zuschlag fuer den Einzelzimmer	USD 5103 pro Person

**(Dez, Jan, Feb, Jun, Juli und August) 2020**

<b>Personen</b>	<b>5 star – Six Senses</b>
2 Personen auf Zwiernelegung Basis	USD 7255 pro Person
3-6 Personen auf Zwiernelegung Basis	USD 7161 pro Person
7-11 Personen auf Zwiernelegung Basis	USD 7098 pro Person
12- und mehr Personen auf Zwiernelegung Basis	USD 7035 pro Person
Zuschlag fuer den Einzelzimmer	USD 4725 pro Person

**5 sterne hotels**

<b>Thimphu</b>	<b>Six sense/ lodge suite X 2 Nächte</b>
<b>Punakha</b>	<b>Six sense/ lodge suite X 2 Nächte</b>
<b>Paro</b>	<b>Six sense/ lodge suite X 2 Nächte</b>

**Im Reisepreis enthalten:**

- Unterbringung im Doppelzimmer oder in einem Zimmer mit Doppelbelegung mit Frühstück und Abendessen.
- Mittagessen in örtlichen Restaurants
- Visagebühren
- Erfahrener englischsprachiger Reiseführer, lizenziert vom Tourismusrat von Bhutan.
- Privater Transport innerhalb Bhutans gemäß Reiseplan.
- Museum, Eintrittsgebühr für Denkmäler, Besichtigung der Sehenswürdigkeiten und alle anfallenden Steuern.
- Wasser in Flaschen während der Tour.

**Im Reisepreis nicht enthalten:**

- Reiseversicherung.
- Trinkgelder, Barrechnungen, Telefonrechnungen, persönliche Ausgaben und Wäsche.
- Pferdegebühr für Tiger's Nest Wanderung USD 20 pro Pony.
- Bhutanesisches traditionelles Bad in heißen Steinen USD 25 pro Mal.

**Im Folgenden finden Sie zusätzliche Aktivitäten, die Kunden auf Wunsch durchführen können:**

1. Vortrag des Philosophen über das Bruttonationalglück: 158 USD in einer Gruppe für 1 Stunde im Hotel (Thimphu).
2. Buddhismus Vortrag eines anerkannten Mönchs: USD 210 in einer Gruppe für 1 Stunde im Tempel (Thimphu).
3. Vortrag über Flora und Fauna durch einen Förster: USD 158 in einer Gruppe für 1 Stunde im Hote((Thimphu)
4. Hubschrauber-Dienste: Die Gebühren sind von Destination zu Destination unterschiedlich.
5. Kochkurs für bhutanesishe Cousins; USD 22 pro Person, der im Farmhaus (Paro) abgehalten wird
6. Rafting: USD 128 pro Boot für 1 Stunde bei einer Belegung mit 6 Personen. (Punakha)
7. Bhutanesishe Kulturschau: 128 USD in einer Gruppe für 45 Minuten. (Paro)
8. Nationales bhutanesisches Bogenschießen: USD 11 pro Person für 30 Minuten (Paro).
9. Besuch des Farmhauses: USD 11 pro Person. (Paro).

**Transportmittel****Transfers**

Datum	Firma	Übernahme / Abfahrt	Abgabe / Ankunft	Zeit	Fahrzeug
		Paro International Airport [PBH]	Six Senses Thimphu		Transfer
		Six Senses Thimphu	Six Senses Punakha		Transfer
		Six Senses Punakha	Six Senses Paro		Transfer
		Six Senses Paro	Paro International Airport [PBH]		Transfer

**Notfall Nummern**

Firmenname	Telefon	Email Adresse	Kontaktperson
Majunke International Sales	+49 6174 959 96-10	claudia@majunkesales.com	Claudia Majunke

**Verzeichnis Dienstleister**

Leistungsträger	Referenznummer	Telefon	Adresse
Six Senses Paro			Paro Bhutan

Six Senses Punakha

Punakha

Bhutan

Six Senses Thimphu

Chunimeding, Babesa, Chang Gewog

Thimphu, Bhutan

## Reiseinformationen



Die kleine Nation Bhutan befindet sich am äußersten östlichen Ende des Himalaya zwischen Indien und China. Bhutan begann erst in den 1970er Jahren seine Türen für Außenstehende zu öffnen und hat immer noch eine strenge Nachhaltigkeitspolitik in Bezug auf den Tourismus. Infolgedessen hat es eine tiefe kulturelle Authentizität bewahrt und seine Umwelt bewundernswert bewahrt, was es zu einem der betörendsten und unvergesslichsten Reiseziele Asiens macht. Zu den Highlights zählen unglaubliche Festungen und Tempel, die auf den steilen Bergklippen thronen, eine reiche (überwiegend buddhistische) Kultur und spektakuläre Landschaften - von gemäßigten subtropischen Ebenen und Tälern mit dichten Wäldern bis hin zu hohen, schneebedeckten, subalpinen Bergen.

### *Banken und Währung*

#### Währung

1 Ngultrum (BTN; Symbol Nu) = 100 Chetrum (Ch). Das Ngultrum ist an die indische Rupie gebunden (die auch als gesetzliches Zahlungsmittel eingewiesen wird). Noten sind in Stückelungen Nu500, 100, 50, 20, 10 und 5. Münzen sind in Stückelungen Nu1 und 50, 25 und 20 chetrum. Kleinere Stückelungen und Münzen wurden eingestellt, sind aber noch im Umlauf und sind gesetzliches Zahlungsmittel. US-Dollar werden ebenfalls allgemein akzeptiert.

Es gibt keine Beschränkungen für den Import oder Export von lokaler oder fremder Währung, aber Fremdwährung muss bei der Ankunft angemeldet werden.

Führende Fremdwährungen werden akzeptiert, aber Reiseschecks werden bevorzugt und erhalten einen besseren Wechselkurs. Wichtige Hotels in Thimphu, Paro und Phuentsholing werden auch Devisen umtauschen.

#### Bankwesen

Bankzeiten: Mo-Fr 09h00-15h00, Sa 09h00-12h00.

Die meisten Kreditkarten haben eine begrenzte Akzeptanz. Geldautomaten akzeptieren nur bhutanische Bankkarten.

Reiseschecks können in jeder Filiale der Bank of Bhutan oder in allen BTCL Hotels umgetauscht werden. Reisenden wird empfohlen, Reiseschecks in US-Dollar zu nehmen.

### *Reisen im Lande*

Innerhalb von Bhutan gibt es keine Inlandsflüge.

Das Land verfügt über ein ziemlich gutes inneres Straßennetz mit weit über 3.000km (1.800 Meilen) befahrenen Straßen. Autos werden auf der linken Straßenseite gefahren. Die durchschnittliche Geschwindigkeit beträgt weniger als 40 km/h.

Die wichtigsten Routen verkehren nördlich von Phuentsholing in die westlichen Regionen von Paro und Thimphu und west-östlich über den Pele La Pass und Thrumshing La Pass in die zentralen Täler und östlichen Regionen.

Die nördlichen Regionen des Hohen Himalaya haben keine Straßen.

Reiseveranstalter organisieren in der Regel alle internen Reisen für Touristen, die in der Regel auf der Straße sein wird.

### ***Hinweise zu Lebensmitteln & Ernährung***

Wasser, das zum Trinken, Zähneputzen oder Eismachen verwendet wird, sollte zuerst gekocht oder anderweitig sterilisiert worden sein. Mineralwasser ist weit verbreitet. Milch sollte gekocht werden. Pulverisierte oder verzinnte Milch ist erhältlich. Essen Sie nur gut gekochtes Fleisch und Fisch. Gemüse sollte gekocht und Obst geschält werden.

Es gibt eine faire Auswahl an Restaurants in Paro und Thimphu, aber die meisten Touristen essen in ihren Hotels, wo Hygiene ist gut und Köche temperieren die würzigen bhutanischen Gerichte nach westlichen Geschmack. Reis ist das Grundnahrungsmittel (manchmal mit Safran oder der roten Sorte aromatisiert) außer im Zentrum von Bhutan, wo die Höhe den Reisanbau erschwert. Buchweizen ist hier häufiger. Das Land ist voll von Apfelplantagen, Reisfeldern und Spargel, die frei auf dem Land wächst und es gibt über 400 Arten von Pilzen einschließlich Orchideenpilzen.

Die Mahlzeiten sind oft Buffetform und meist vegetarisch. Fleisch und Fisch werden jetzt aus dem nahe gelegenen Indien importiert, und nepalesische Hindus, die in Bhutan leben, werden zum Schlachten von Tieren zugelassen. Es gelten übliche Vorsichtsmaßnahmen.

Trinkgeld ist nicht weit verbreitet.

### ***Klima und Wetter***

Das Klima variiert je nach Höhe, mit den höchsten Temperaturen und Niederschlägen im Süden, der die Hauptlast des Monsuns zwischen Juni und September trägt.

Die Temperaturen sinken dramatisch mit steigender Höhe, obwohl die Tage in der Regel sehr angenehm mit klarem Himmel und Sonnenschein sind. Die Nächte sind kalt und erfordern schwere Wollkleidung, besonders im Winter. Im Allgemeinen sind Oktober, November und April bis Mitte Juni die besten Zeiten für einen Besuch - die Niederschläge sind minimal und die Temperaturen sind förderlich für aktive Sightseeing-Tage. Die Ausläufer sind auch im Winter sehr angenehm.

### ***Kleidungsempfehlung***

Leichte Baumwolle, Bettwäsche und wasserdichte Ausrüstung werden empfohlen. Leichte Pullover und Jacken sind für die Abende ratsam. Upland: dicke, warme Kleidung für Abende, besonders in den Wintermonaten.

### ***Stromversorgung und Steckdosen***

In den meisten Fällen sind Steckdosen (Steckdosen) in Bhutan eine von drei Typen: der „Type C“ European CEE 7/16 Eurostecker, der „Type G“ britische BS-1363 oder der „Type D“ Indian 5 amp BS-546. Wenn der Stecker Ihres Geräts nicht mit der Form dieser Buchsen übereinstimmt, benötigen Sie einen Reisestecker-Adapter, um den Stecker zu verbinden. Wenn es entscheidend ist, in der Lage zu sein, egal was passiert, bringen Sie einen Adapter für alle drei Typen mit.

Steckdosen in Bhutan liefern normalerweise Strom zwischen 220 und 240 Volt AC. Wenn Sie ein Gerät anschließen, das für einen elektrischen Eingang von 220-240 Volt gebaut wurde, oder ein Gerät, das mit mehreren Spannungen kompatibel ist, ist ein Adapter alles, was Sie brauchen.

Aber Reisestecker-Adapter ändern die Spannung nicht, so dass der Strom, der durch den Adapter kommt, immer noch die gleichen 220-240 Volt, die die Steckdose liefert. Wenn Ihr Gerät nicht mit einer elektrischen Leistung von 220-240 Volt kompatibel ist, ist ein Spannungswandler erforderlich.

---