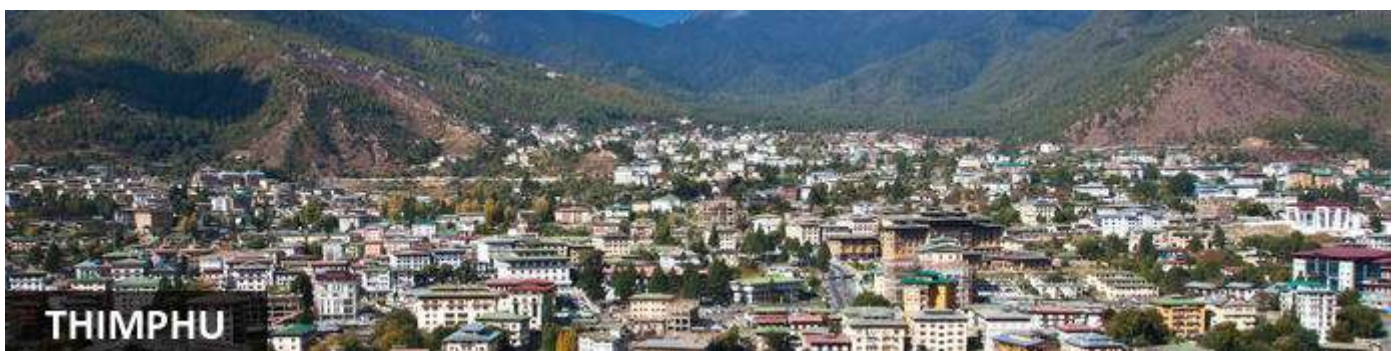


---

NEPAL-BHUTAN

---





## NEPAL-BHUTAN

*Kathmandu - Chitwan National Park - Pokhara - Thimphu - Punakha - Paro*

*13 Tage / 12 Nächte*

*Ausstellungsdatum: 5. März 2020*



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

## Einleitung

---

<b>Unterkünfte</b>	<b>Reiseziel</b>	<b>Dauer</b>
Thamel	Kathmandu	<b>2 Nächte</b>
Tigerland Safari Resort	Chitwan National Park	<b>2 Nächte</b>
Mount Kailash Resort	Pokhara	<b>2 Nächte</b>
City Hotel Thimphu	Thimphu	<b>2 Nächte</b>
RKPO Green Resort	Punakha	<b>2 Nächte</b>
The Village Lodge	Paro	<b>2 Nächte</b>

---

## Tag 1: Thamel, Kathmandu

---

### Tagesnotizen

Ankunft am internationalen Flughafen Tribhuvan

Bei der Ankunft in Kathmandu: Nachdem Sie die Einreisebehörde passiert haben, Ihr Gepäck abgeholt und den Zoll passiert haben, begeben Sie sich bitte zum Ausgang des Terminalgebäudes, wo Sie eine Bank mit Menschen sehen werden, die auf Sie warten.

Dann besuchen Sie den Tempel von **Pashupatinath** - einer der heiligsten Hindu-Tempel der Welt, der zu den fünf wichtigsten Pilgerstätten der Hindus gehört. Während einer jährlichen Pilgerreise während des Shivaratri-Festes ehren hier tausend Gläubige des Herrn Shiva aus allen hinduistischen Gemeinschaften der Welt. Pashupatinath ist die Reinkarnation von Shiva in seiner wohlwollenden Form als Schäfer der Fruchtbarkeit, daher gibt es in diesem Tempel keine Tieropfer, sondern nur Früchte. Es werden Blumen und Zinnober geopfert. Er liegt am Ufer des Bagmati-Flusses und wird für Hindus in Pashupatinath bedeutet einen direkten Übergang ins Paradies.

*Erfahrung: Die Tour wird mit einem Mönch oder einem Buddhismus-Stipendiaten durchgeführt. Boudhnath-Stupa, der größte buddhistische Stupa der Welt, direkt hinter dem Pashupatinath-Tempel. Er ist auf einer ebenen Fläche auf mehreren Terrassenebenen gebaut und in Pastellfarben mit Gebetsfahnen bemalt.*

*Er ist in einem Mandala-Muster definiert. Insgesamt 108 Buddha-Abbildungen und 147 Einsätze von Gebetsmühlen schmücken den Sockel des riesigen runden Gebäudes. Die Kolonie Boudhanath hat die größte Gemeinschaft von Tibetern - insgesamt zwölftausend.*

*Besuchen Sie die Thangka, um das Gemälde zu sehen.*

**ERLEBEN SIE DIE SEGUNGSZEREMONIE MIT EINEM LAMA (OBERMÖNCH) IM KLOSTER**

### Kathmandu

Die Hauptstadt Nepals dient als Ausgangspunkt für Wanderungen in den Himalaya, einschließlich Mount Everest und Annapurna, und ist somit ein wichtiges Reise- und Tourismuszentrum. Neben der Nähe zu diesen Weltklasse-Wanderwegen bietet die Stadt auch viele eigene Reize, darunter eine exquisite Umgebung inmitten schneebedeckter Berggipfel, freundliche Einheimische, mehrere UNESCO-Weltkulturerbe und eine Reihe von kunstvollen Steintempel, die Hunderte von Jahren zurückreichen. Verpassen Sie nicht einen Besuch des heiligen Boudhanath Stupa, der alten baumbestandenen Stätte von Swayambhunath oder des Kathmandu Durbar Platzes mit seinen Tempeln aus dem 12. Jahrhundert.

### Übernachtung: Thamel

Thamel ist ein Gewerbegebiet in der Stadt Kathmandu. Es ist ein beliebtes Reiseziel für Reisende, da viele Geschäfte in der Gegend für westliche Touristen geeignet sind. Bergsteiger nutzen es auch als Ausgangspunkt für die Erkundung der Berge in der Umgebung.

## Tag 2: Thamel, Kathmandu

---

### Tagesnotizen

Der Weg nach Chitwan wird unter normalen Straßenbedingungen 5 bis 6 Stunden (165 KM) dauern. Im Falle von Staus oder Erdbeben kann dies länger dauern. Bei der Ankunft wird der Naturforscher die Teilnehmer willkommen heißen, es werden Erfrischungen und Informationen über die Programme und Einrichtungen des Camps gegeben.

**ERFAHRUNG :** *Unterwegs halten wir an der Brigade-Brücke ( Hängebrücke ) und besuchen Sie Um einen Vorgeschmack auf das Angebot zu bekommen, warum nicht mit einem kurzen, geführten Rundgang durch das Dorf beginnen. Es gibt viele von den Einheimischen genutzte Wege, die durch die Dörfer führen, vorbei an Feldern mit Hirse, Senf, Kartoffeln und anderen Feldfrüchten, je nach Jahreszeit. Es gibt auch eine Fülle von Vögeln und Schmetterlingen. Bitte teilen Sie dem Führer Ihre Interessen mit und geben Sie an, wie lange Sie wandern möchten; er kann dann eine Wanderung nach Ihren Wünschen gestalten.*

Nach der Ankunft Chitwan und fahren Sie zur berühmten nepalesischen Dschungel-Lodge im Chitwan-Nationalpark. Der Königliche Chitwan-Nationalpark ist heute ein erfolgreiches Zeugnis für den Naturschutz in Südasien. Dies ist der erste Nationalpark Nepals, der 1973 gegründet wurde, um ein einzigartiges Ökosystem zu erhalten, das für die ganze Welt von großem Wert ist. Der Park erstreckt sich über eine unberührte Fläche von 932 Quadratkilometern und liegt im subtropischen inneren Terai-Tiefland im südlichen zentralen Teil Nepals. Es gibt mehr als 43 Arten von Säugetieren im Park.

Der Park ist besonders bekannt für den Schutz des bedrohten Einhorn-Nashorns, des Tigers, des Gharialkrokodils und vieler anderer häufiger Wildtierarten. Die geschätzte Population von gefährdeten Tierarten wie Gaur, wilder Elefant, Vierhornantilope, Schuppentier, Waran und Python, Chital, Schweinehirsch, bellender Hirsch, Faultier, Palmenzibet, Wildhund, Lanur, Rhesusaffe usw.

**Checken Sie im Hotel ein, gefolgt von einem Mittagessen.**

Am Nachmittag: Besuchen Sie das nahe gelegene **Tharu-Dorf**, erkunden Sie die Lebensweise dieser Stämme, die als die Menschen bekannt sind, die nicht von Malaria betroffen sind, und das ist der Grund, warum sie sich in diesem Teil der Welt vor der Ausrottung der Malaria in den 1960er Jahren halten konnten.

**Guten Abend: Folienpräsentation.** *Einer unserer Dschungellexporte wird Hintergrunddaten und die Geschichte des Royal Chitwan Nationalparks sowie einige andere Themen im Zusammenhang mit der Tierwelt vorstellen. Ihre Frage wird sehr willkommen sein.*

## Tag 3: Tigerland Safari Resort, Chitwan National Park

---

### Tagesnotizen

Wachen Sie früh auf, um auf Elefanten zu reiten und früh morgens Wildtiere zu beobachten. Es ist die beste Zeit des Tages, um die Tiere zu sehen, während wir still durch das taufrische Gras (18-20 Fuß hoch) gehen, ein Lebensraum für Nashörner, Tiger und andere Wildtiere. Wir verbringen 2-3 Stunden im Dschungel und kehren dann zum Frühstück ins Lager zurück.

### Oder

**Jeep-Safari** Genießen Sie eine Jeep-Safari, ein ungewöhnliches Programm, das als Jeep-Safari mit einem erfahrenen Fahrer am Steuer und einem erfahrenen Naturforscher beginnt, der Sie auf motorisierten Strecken tief in die Wälder führt und die Geheimnisse und den Zauber des Dschungels vom bequemen Sitz aus erkundet. Diese aufregende Aktivität dauert von 3 bis zu 4 Stunden, auf der Suche nach wilden Tieren, wie z.B. verschiedene Arten von Hirschen (gefleckte, bellende und umarmende Tiere), Affen, Wildschweine, Lippenbären, Leoparden und, wenn Sie Glück haben, den Königlichen Bengalischen Tiger. Abgesehen von den wilden Tieren würden wir tief im Inneren des Nationalparks einen Besuch machen, wo der Naturist Sie über den Wald und seine Arten, Bäume und ihre Arten, verschiedene Vogelarten usw. informieren würde.

### Das Frühstück wird im Hotel eingenommen.

Dschungelaktivitäten Canyoning, Dschungelwanderung und Tharu-Heimbesuch

*Nehmen Sie ein erfrischendes Getränk in einer kleinen lokalen Bar ein, während Sie frischen Fisch und Schalentiere zu einem Drink genießen.*

***(Hinweis: Die Jeep-Safari ist während der Monsunzeit von Juni bis September durch die Parkverwaltung verboten und kann sich in manchen Jahreszeiten bis Oktober verlängern)***

### Chitwan National Park

Idyllisch in den Terai Tiefland von Süd-Zentral-Nepal gelegen, ist der Chitwan National Park für seine außergewöhnliche Artenvielfalt bekannt. Dieses beeindruckende UNESCO-Weltkulturerbe ist geprägt von üppigen Wäldern, Wiesen, reichen Überschwemmungen, sanften Hügeln, schönen Flüssen und Ochsenbogensseen. Der Park ist eines der berühmtesten Naturschutzgebiete Nepals, da er als eines der letzten Zufluchtsorte des bengalischen Tigers und des einhornigen asiatischen Nashörchens der Welt dient. Es gibt auch Hirsche, Affen, Leoparden, indische Elefanten, Krokodile, Faultierbären und über 500 Vogelarten, die diese spektakulär landschaftlich geschützte Wildnis bewohnen. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, die nördlichen Ufer des Rapti-Flusses mit einem traditionellen Kanu zu erkunden oder den Balmiki Ashram zu besuchen, der eine beliebte Hindu-Pilgerstätte ist.

---

### Übernachtung: Tigerland Safari Resort

Das Tigerland Safari Resort begrüßt Sie in Chitwan, nur 4 km vom Nationalpark Chitwan entfernt. Den Flughafen Bharatpur und den Busbahnhof Bharatpur erreichen Sie nach 22 km.

Die Unterkünfte im Resort umfassen Villen, die auf Stelzen vom Boden gebaut sind. Jede Villa ist mit einem eigenen Bad, Klimaanlage, WLAN, Haartrockner und Tee- und Kaffeezubehör ausgestattet.

Das Resort verfügt über ein hauseigenes Restaurant, das asiatische und europäische Küche serviert und ein privates kulinarisches Erlebnis bietet. Freuen Sie sich auf ein beeindruckendes lokales Erlebnis, indem Sie eine kulturelle

Darbietung im Resort beobachten und an verschiedenen Aktivitäten in der Nähe teilnehmen, darunter Vogelbeobachtung und eine Elefantensafari.




---

## Tag 4: Tigerland Safari Resort, Chitwan National Park

---

### Tagesnotizen

**Nach dem Frühstück** werden Sie zum Ausgangsort des Parks gebracht, wo Sie in ein wartendes Fahrzeug steigen und eine 4-5 stündige, landschaftlich reizvolle Fahrt nach Pokhara beginnen, das 156 km weit entfernt ist - eingebettet in das ruhige Tal (827 m) auf den Runden der mächtigen Annapurna-Himalaya-Kette. Pokhara ist auch als Urlaubsparadies bekannt.

Während Kathmandu die mittelalterlichen Monumente und historischen Paläste zusammen mit dem chaotischen Treiben bietet, hält sich Pokhara mehr an die Naturseite des Lebens. Die Stadt liegt 200 km westlich von Kathmandu und erstreckt sich praktisch im westlichen Himalaya-Gebiet. In dieser malerischen Stadt verlangsamt sich das Leben, und alles nimmt ein leichteres Tempo an.

Wie seit Jahrhunderten fahren Maultierzüge durch das Stadtzentrum und bringen Lebensmittel und andere Güter in entlegene Himalayadörfer und über die Grenze nach Tibet, während moderne Ultraleichtflugzeuge für zwei Personen über den Köpfen schwirren und Gleitschirme die gewaltige Thermik noch höher fliegen, als ob sie die Berge, die den Nordhorizont beherrschen, herausfordern wollten. Eine morgendliche Fahrt nach Sarangkot, um den herrlichen Sonnenaufgang und die Giganten des westlichen Himalaya-Gebirges zu bewundern, wird ein Genuss sein, während der Phewa-See einen herrlichen Blick auf den Macchapuchhare-Gipfel bietet.

### Ankunft und Einchecken im Hotel

Steigen Sie in das Fahrzeug und fahren Sie nach Kalimati, um die Weltfriedens-Stupa zu besuchen, die hoch auf einem Hügel am Südufer des Phewa-Sees liegt. Der Schrein bietet nicht nur einen beeindruckenden Anblick an sich, sondern auch einen wunderbaren Aussichtspunkt, von dem aus man einen spektakulären Blick auf die Annapurna-Kette und den darunter liegenden Pokhara hat.

*Optional:- Wandern Sie den Hügel hinunter durch die mit Wald bedeckten Hänge, wo der Führer die Flora und Fauna erklärt. Wenn Sie das Ufer des Sees erreichen, unternehmen Sie am frühen Abend eine Bootsfahrt auf dem Phewa-See.*

Freier Spaziergang am Seeufer



*ABEND: Transfer zum Besuch der örtlichen Familie der Ex-Gurkha-Armee zum Abendessen mit der Familie und Sie können sich in der Zubereitung des berühmten nepalesischen Essens versuchen - MOMO (Knödel)*

## Tag 5: Mount Kailash Resort, Pokhara

---

### Tagesnotizen

#### Frühstück ins Hotel

Nach dem Frühstück fahren wir zum Phewa Power House (07 km/15 Minuten Fahrt)

Erfahrung: Gehen Sie mit Sherpa (Sherpas sind bekannte Bergsteiger Nepals) durch das **Dorf Damsadi** und er wird seine Kletter-Erfahrung mit den Gruppenmitgliedern teilen.

Wir beginnen den Spaziergang vom Parkplatz aus und gehen nach der Hängebrücke durch das kleine **Dorf Damsadi** (20 Min.),

1. Aussichtspunkt, von dem aus man die Landschaft des **Pardi-Flusses**, des Annapurna, der Manaslu-Himalaya-Kette und des gesamten Pokhara-Tals genießen kann. Weitere Wanderung zum Dorf Ambot (950M). (Sanfter Aufstieg - ca. 30 Minuten) und Rückweg zum Dorf Damsadi, Überquerung der Hängebrücke und Rückfahrt nach Pokhara.

Höhepunkte der Wanderung zum Dorf Damsadi:

- Die längste Hängebrücke des Kaski-Distrikts (276 Meter lang).
- Genießen Sie die Landschaften des Pardi-Flusses, des Annapurna, des Manaslu, des Dhaulagiri-Himalaya-Gebirges und die gesamte
- Pokhara-Tal (vorbehaltlich der Wetterbedingungen)
- Damsadi-Brücke (224 Meter lang)
- Standort: Südliche Teile von Pokhara
- Name des Ortes Damsadi Dorf
- Entfernung zu Fuß: 05 KM
- Gehzeit: ca. 03 Std. (einschließlich Fahrzeit, aber ohne Ruhezeit)
- Höchste Höhe: 950M (Blick vom Ambot-Dorf Annapurna und dem Berg Dhaulagiri)
- Niedrigste Höhe: 800M (Ausgangspunkt der Wanderung: Phewa Power House)

#### *Später am Nachmittag Besuch des Internationalen Bergmuseums mit dem Sherpa-Kletterer*

Viele Menschen in der Welt wissen vielleicht nicht viel über das kleine Land Nepal, aber sie wissen sicherlich über diesen Gipfel, den höchsten der Welt, den Mount Everest.

Nicht nur dieser höchste Gipfel, sondern auch andere 8 der 14 Gipfel über der Höhe von achttausend Metern in der Welt stehen hoch in der Himalaya-Kette von Nepal.

Und all seine Werte und Geheimnisse werden in dem einzigen Bergmuseum der Welt präsentiert - dem Internationalen Bergmuseum, direkt auf den Spuren der Himalayakette in Pokhara, Nepal.

Mit dem Ziel, systematische Aufzeichnungen über die erfolgreichen Achttausender, die geographische Flora und Fauna und die menschlichen Aktivitäten in der Gebirgskette zu führen, wurde das Internationale Bergmuseum am Fuße des Fischeschwanzgipfels und des Torweges zur Gebirgsregion eingerichtet. Die Form des Museumsdaches selbst ähnelt der Skyline der Berge für jeden Besucher, bevor er das Haupttor des Museums betritt.

### Pokhara

Pokhara, die zweitgrößte Stadt in Nepal, liegt am Ufer des Phewa-Sees in der zentralen Region des Landes. Pokhara wird oft als „Abenteuer- und Freizeithauptstadt Nepals“ bezeichnet und als das Tor zum Annapurna Circuit bekannt

ist, ist ein beliebtes Drehkreuz, das viel zu sehen und zu tun bietet. Das Angebot an Aktivitäten ist fast überwältigend, mit Seen und Wasserfällen zu bewundern; Yoga-, Reiki- und Meditationskursen, Höhlen (wie Mahendra) zu erkunden; Bootfahren, Kanufahren und Wildwasser-Rafting auf den Wasserstraßen rund um den See zu genießen; und eine Reihe von anspruchsvollen Wanderungen, um Ihre Fitness, mit der Sicht von Sarangkot ist besonders lohnend. Inzwischen können ernsthafte Trekker das Annapurna Base Camp von Pokhara aus erreichen, die erste Station für eine Reihe von beeindruckenden Wanderwegen durch die spektakuläre Bergkette.

### **Übernachtung: Mount Kailash Resort**

Das Mount Kailash Resort wurde 2009 in einem Dreieck gegründet, das von der geschäftigen Fußgängerzone, dem faszinierenden Seeufer und den üppigen grünen Hügeln gebildet wurde. Neben einer hervorragenden Verkehrsanbindung ist das Hotel von eleganten Geschäften, Cafés, Restaurants, Bars und anderen touristischen Sehenswürdigkeiten direkt gegenüber dem Fewa-See umgeben.

Mit Terrasse, einem Swimmingpool, einem schönen Garten und Spa, Konferenz- und Banketträumen, ist das Resort ein idealer Ort für große Veranstaltungen und Tagungen. Die 51 schön eingerichteten Zimmer mit modernen Annehmlichkeiten bieten einen Panoramablick auf die Bergketten des Fishtail Mountain.

Das Frühstücksbuffet des Resorts umfasst sowohl internationale als auch nepalesische Spezialitäten.

Erleben Sie im Mount Kailash Resort die ultimative Balance aus modernem Komfort gepaart mit der Fülle der Natur.



## **Tag 6: Mount Kailash Resort, Pokhara**

### **Tagesnotizen**

#### **Frühmorgens Transfer nach Sarangkot zum Sonnenaufgang.**

Dieser Berg liegt auf 1592 Metern Höhe nördlich von Pokhara und überblickt das Tal und das Fewa Tal. Sarangkot ist ein wunderschönes Dorf, das vor allem für seinen Sonnenaufgang bekannt ist, bei dem man an einem klaren Tag einen ungehinderten Blick auf die Himalaya-Berge der Annapurna-Kette, Dhaulagiri und Fishtail hat.

Zurück zum Hotel für das Frühstück.

Nach dem Frühstück besteigen Sie das Fahrzeug und fahren 6-7 Stunden zurück nach Kathmandu.

Der Abend ist frei.

**Freier Abend im Zentrum von Kathmandu im Bezirk Thamel**

## Tag 7: City Hotel Thimphu, Thimphu

---

### Tagesnotizen

**Heute werden Sie zum Kathmandu Internationalen Flughafen gebracht, um Ihren Flug nach Paro anzutreten.**

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)**

Nach dem **Mittagessen** in der Aman Lodge in Thimphu besuchen Sie das **National Memorial Chorten**, ein vom Dritten König von Bhutan geplantes Denkmal für Frieden und Wohlstand in der Welt. Es wurde jedoch erst 1974 nach seinem vorzeitigen Tod fertiggestellt und dient heute sowohl als Gedenkstätte für den verstorbenen König als auch als Denkmal für den Frieden in der Welt.

Besuch des **Buddha Point (Kuensel Phodrang)**. Nur eine kurze Autofahrt vom Stadtzentrum von Thimphu entfernt, können sich Besucher vom Buddha Point (Kuensel Phodrang) aus einen guten Überblick über das Thimphu-Tal verschaffen. Sie können dem Buddha, der größten Statue des Landes, Ihre Ehrerbietung erweisen und Gebete sprechen und dann umhergehen und einen Blick auf das Tal werfen.

**Nach dem Besuch kehren Sie ins Hotel zurück und nehmen an einem privaten Gespräch über den Buddhismus mit Mynak Trulku Rimpoche teil.**

### Abendessen und Übernachtung im Hotel in Thimphu

#### 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: City Hotel Thimphu

Das City Hotel Thimphu liegt zentral im Herzen der Stadt Thimphu. Die Unterkunft besteht aus einer Vielzahl von Zimmern und Apartments mit Serviceleistungen, die jeweils mit einem eigenen Bad, einem Flachbild-TV, einer Heizung, einem Safe und einem Telefon ausgestattet sind. Im hoteleigenen Restaurant genießen Sie eine Auswahl an bhutanischen, chinesischen, indischen und kontinentalen Gerichten. Zu den weiteren Annehmlichkeiten gehören Internetzugang und eine Bar.




---

## Tag 8: City Hotel Thimphu, Thimphu

---

### Tagesnotizen

Nach dem **Frühstück** im Hotel fahren Sie zur Besichtigung von Thimphu.

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.

### Mittagessen in einem lokalen Restaurant

Nach dem Mittagessen besuchen Sie die **Nationalbibliothek**, die eine umfangreiche Sammlung buddhistischer Literatur mit einigen Werken aus mehreren hundert Jahren beherbergt. Sie werden auch das nahe gelegene Institut für **Zorig Chusum** (allgemein bekannt als die Malerschule) besuchen, wo ein sechsjähriger Ausbildungskurs in den 13 traditionellen Künsten und Handwerken Bhutans angeboten wird. Besuchen Sie auch (nur außerhalb) das **Nationale Institut für traditionelle Medizin**, wo die im Königreich reichlich vorhandenen Heilkräuter zusammengestellt und verteilt werden.

### Gasa Heiße Quelle

*Heiße Quellen, in Bhutan eher als Tshachus bekannt, werden heilende Eigenschaften zugeschrieben. Seit Jahrhunderten besuchen die Einheimischen Bhutans diese heißen Quellen, um sich von Körperschmerzen und Nebenhöhlen zu heilen. Sie haben die jahrhundertealte Tradition, die heißen Quellen in den Wintermonaten zu besuchen.*

*Es gibt viele heiße Quellen im ganzen Land. Kleine Wanderungen, umgeben von schönen Wäldern vor dem Hintergrund verschneiter Berge, führen Sie zu einer der heißen Quellen, wo die Badehäuser mit Badeeinrichtungen ausgestattet sind.*

*Nach der Rückkehr in die Lodge können Sie sich mit einem Spa-Erlebnis verwöhnen lassen. Das Sauerstoff Erlebnis ist sehr zu empfehlen.*

Nach der Rückkehr in die Lodge können Sie sich mit einem Spa-Erlebnis verwöhnen lassen. Das Sauerstoff-Erlebnis ist sehr zu empfehlen.

**Abendessen und Übernachtung im Hotel.**

## Tag 9: RKPO Green Resort, Punakha

---

### Tagesnotizen

Nach dem **Frühstück** im Hotel fahren Sie in Richtung Punakha. (90 Km/ 03 Stunden)

An einem klaren, sonnigen Tag wird eine frühe Abfahrt empfohlen, um die dramatische Aussicht auf die **Himalaya-Gipfel am Dochula-Pass** einzufangen. In einer Höhe von 3.050 Metern (10.000 Fuß) bietet sich ein eindrucksvoller Blick auf wolkenbedeckte Täler und 108 Chortens (buddhistische Schreine) am Hang, während bunte Gebetsfahnen der Umgebung eine besondere Dimension verleihen.

Weiter geht es zum **Chimi Lhakhang**, einem Fruchtbarkeitstempel, der 1499 n. Chr. errichtet wurde und dem "Göttlichen Verrückten" gewidmet ist. Diese Wanderung ist bekannt als eine Pilgerreise für Paare, die eine Familie gründen wollen und hoffen, den Segen des Heiligen zu erhalten.

### Abendessen und Übernachtung im Hotel.

#### 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: RKPO Green Resort

RKPO Green Resort befindet sich etwa 1 Meile von Lobesa Stadt in Richtung Punakha. Das Resort liegt auf einer Höhe von 1.300 m über dem Meeresspiegel gegenüber dem Tempel der Fruchtbarkeit (Chimi Lhakhang). Die Zimmer und Suiten bieten moderne Annehmlichkeiten wie Tee- und Kaffeezubehör, Haartrockner, Mini-Kühlschrank, Safe, TV, WLAN, kostenlose Wasserflaschen, Heizung, individuell regulierbare Klimaanlage und Pflegeprodukte. Zu den Einrichtungen des Hotels gehören ein Speisesaal und eine Bar.





## Tag 10: RKPO Green Resort, Punakha

---

### Tagesnotizen

#### Morgens Frühstück am Pool.

Ihr Punakha-Abenteuer wird mit einer Wanderung zum **Chorten Ningpo** fortgesetzt, der aus dem 17. Jahrhundert stammt. Hier können Sie eine Statue des Maitreya, des zukünftigen Buddha, entdecken, mit Bildern, die die Linie der großen Lamas (Gurus) nachzeichnen, und die Geschichte des brennenden Baumstammes, den der "Göttliche Verrückte" geworfen hat.

Weiter geht es zum **Dorf Khabasa**, wo eine kleine buddhistische Bildungseinrichtung gegründet wurde und 2005 n. Chr. begann, Waisenkinder zu beherbergen und buddhistische Schriften sowie westliche Themen zu lehren.

Genießen Sie ein **Picknick-Mittagessen** und besuchen Sie dann **Punakha Dzong**, auch bekannt als Pungtang Dechen **Phodrang Dzong**, was "der Palast des großen Glücks" bedeutet. Diese gut erhaltene Festung dient als Verwaltungszentrum des Distrikts Punakha. Sie liegt an der Kreuzung von Pho (Vater) Chhu (Fluss) und Mo (Mutter) Chhu in den Punakha-Wangdue-Tälern, ihre majestätische Struktur ist sechs Stockwerke hoch und wurde als Verkörperung buddhistischer Werte errichtet.

#### *Überquerung der Hängebrücke (Suspension Bridge) bei Punakha*

*Sie verbindet Punakha Dzong mit den Dörfern Shengana, Samdingkha und Wangkha über den Tsang Chu-Fluss (alias Po Chu) und ist eine der längsten Hängebrücken in Bhutan. Dennoch ist sie für eine etwa 520 Fuß lange Hängebrücke überraschend stabil. Die Brücke bietet eine spektakuläre Aussicht auf den Fluss und das Tal, und das Ostufer ist ein guter Ausgangspunkt für mehrtägige Wanderungen in die nahe gelegenen Berge.*

*Optional: Zomlingthang High Tea - Genießen Sie einen einfachen Imbiss am Flussufer mit etwas Tee und Kaffee.*

Kehren Sie ins Hotel zurück, um sich in Ihrem sicheren privaten Paradies zu entspannen.

#### Abendessen und Übernachtung im Hotel.

## Tag 11: The Village Lodge, Paro

---

### Tagesnotizen

**Nach dem Frühstück im Hotel fahren Sie in Richtung Paro. (126 Km/ 04 Stunden)**

Nach der Ankunft in Paro besuchen Sie **Ta Dzong** (an den Feiertagen der Regierung geschlossen), einen ehemaligen Wachturm, der zur Verteidigung von Rinpung Dzong während der Kriege zwischen den Tälern im 17. Jahrhundert errichtet wurde. 1968 wurde Ta Dzong als Nationalmuseum Bhutans eingeweiht. Es beherbergt eine faszinierende Sammlung von Kunst, Reliquien, religiösen Thangka-Gemälden und Bhutans exquisite Briefmarken. Die runde Form des Museums ergänzt seine vielfältige Sammlung, die auf mehreren Etagen ausgestellt ist.

Anschließend können Sie auf einem Bergwanderweg **Rinpung Dzong** besuchen, das eine lange und faszinierende Geschichte hat. Der Dzong wurde 1646 von Zhabdrung Ngawang Namgyal, dem ersten spirituellen und weltlichen Herrscher Bhutans, erbaut und beherbergt den klösterlichen Körper von Paro, das Büro des Dzongda (Bezirksverwaltungsleiter) und Thrimpon (Richter) des Bezirks Paro. Der Zugang zum Dzong erfolgt über eine traditionelle überdachte Brücke namens Nemi Zam. Ein Spaziergang durch die Brücke über einen mit Steinplatten ausgelegten Weg bietet einen guten Blick auf das architektonische Wunder der Dzong und das Leben um sie herum. Sie ist auch Schauplatz von Paro Tshechu, das einmal im Jahr im Frühling stattfindet. Mittagessen in einem örtlichen Restaurant/Hotel.

### *Am Abend Erleben des Bogenschießens in Paro*

*Angesichts der Begeisterung, die die Bhutaner für diesen Sport haben, wäre es nicht falsch zu sagen, dass das Bogenschießen das Kronjuwel des Landes ist. Und es muss die Aura Bhutans sein, dass selbst die Touristen nicht widerstehen können, ein oder mehrere Bogenschießspiele zu genießen. Die Freude zu sehen, wie ein Pfeil den Bogen verlässt und das Ziel in etwa 100 Metern Entfernung trifft, ist unvergleichlich.*

*Cheerleading und Tanzen, zusammen mit dem Spiel, schaffen ein Gefühl von Sportlichkeit, das man nur selten woanders findet. So viele Einheimische kommen aus ihren Häusern, um die Spiele zu sehen, was eine großartige Gelegenheit bietet, mit den Menschen zu interagieren und etwas über ihre Kultur zu erfahren.*

### *Bhutanisches Kochen Demonstration Paro*

*Die bhutanische Küche ist unbestreitbar eines der am einfachsten zu kochenden Lebensmittel, und ihre Einfachheit macht sie köstlich. Und welche andere Möglichkeit gibt es, besser in die lokale Kultur einzutauchen, als zu lernen, wie ein Bhutaner zu kochen. Ein Markenzeichen der bhutanischen Küche ist die großzügige Verwendung von Käse und Chilies. Zu den Grundnahrungsmitteln gehören Roter Reis und Curry: Von den Currys ist das beliebteste Emma Datsi (wörtlich übersetzt: Chilies und Käse-Curry). Chili ist in Bhutan vorwiegend ein Gemüse und keine Gewürzmischung. Der bhutanische Kochkurs ist eine relativ ungewöhnliche Tourneeaktivität, kann aber angesichts der unberührten Lage, der Gruppe von Freunden und natürlich des Charmes des rustikalen Bhutan und des Gastgeber eine immens erfüllende Tätigkeit sein*

Am Abend machen Sie einen Spaziergang durch die Stadt Paro und verkaufen schöne Textilien, Gebetsfahnen und andere glücksverheißende Gegenstände. Genießen Sie eine kurze Bogenschießerei im Hotel, bevor es zum Abendessen geht.

**Abendessen und Übernachtung im Hotel.**

## Übernachtung: The Village Lodge

Inmitten von fruchtbaren Reisfeldern in Paro-Bhutan bietet die Village Lodge komfortable Unterkünfte mit Notfall-Taschenlampen, Haartrockner und Zimmerheizungen. Speisen Sie im hoteleigenen Restaurant mit mehreren Gerichten und entspannen Sie bei einem Getränk in der Bar oder in der Lounge. WLAN steht zur Verfügung.




---

## Tag 12: The Village Lodge, Paro

---

### Tagesnotizen

Ihr Tag beginnt mit einem energiegeladenen **Frühstück**, bevor Sie sich aufmachen, um eines der bedeutendsten Wahrzeichen und kulturellen Ikonen des Königreichs, das **Taksang Goemba (Kloster)**, bekannt als **Tigernest**, zu besichtigen. Dieses hochverehrte Kloster wurde auf einer steilen Felswand etwa 900 Meter über dem Paro-Tal errichtet und ist vom Talboden aus sichtbar. Ihr Reiseführer wird mit Ihnen zum Kloster hinaufwandern und Ihnen Geschichten über seine Geschichte erzählen. Genießen Sie die wunderbare Landschaft durch Kiefernwälder, die mit **Moos und Gebetsfahnen** bunt verziert sind. Bei kühlerem Wetter hüllen oft Wolken das Kloster ein und unterstreichen seine Heiligkeit und Abgeschiedenheit.

Zum **Mittagessen** kann ein Picknick arrangiert werden, oder Sie können in einem lokalen Restaurant in Paro Town zu Abend essen, gefolgt von einem Einkaufsbummel in letzter Minute. Wenn es der Energiepegel erlaubt, besuchen Sie den Kyichu Lhakhang, ein Heiligtum aus dem 7. Jahrhundert, das für Historiker und Kunstkenner ein absolutes Juwel ist. Es soll zwei magische Orangenbäume haben, die das ganze Jahr über Früchte tragen.

**Genießen Sie nach einem anstrengenden Tag ein heißes Steinbad!**

**Abendessen und Übernachtung im Hotel**

**Tag 13: Ende der Reise**

---

**Tagesnotizen**

Nach dem frühen Frühstück im Hotel fahren Sie zum Flughafen, um Ihren Weiterflug anzutreten. Unser Vertreter wird Ihnen bei den Ausreiseformalitäten helfen und sich dann von Ihnen verabschieden.

**Kostenvorschlag Nepal und Bhutan( 13 Tage/12 Nächte )****OPTION 1****3 Sterne Hotels**

<b>Tage</b>	<b>Naechte</b>	<b>Stadt</b>	<b>Hotel</b>	<b>Zimmer</b>
Tag 01-03	02	Kathmandu	Thamel House.	Standard Zimmer
Tag 03-05	02	Pokhra	Tigerland Safari Resort	Standard Zimmer
Tag 05-07	02	Chitwan	Mount Kailash Resort	Standard Zimmer
Tag 07-09	02	Thmipu	City Hotel	Deluxe Zimmer
Tag 09-11	02	Punakha	RKPO, Green Resort, Punakha / Hotel Lobesa	Deluxe Zimmer
Tag 11-13	02	Paro	Village Lodge / Tenzinling Resort	Standard Zimmer

**Die Kosten basieren auf dem obigen Reiseprogramm wie unten angegeben: - (OPTION 1)**

<b>Gültigkeit</b>	<b>Jan/Feb/Juni/Juli/Aug/Dez (2020)</b>
<b>Personen</b>	<b>Kosten (Pro Person)</b>
02 Personen, die zusammen Reisen auf Zwierbelegung Basis	USD 2022 Pro Person
03 Personen	USD 1856 Pro Person
04-05 Personen	USD 1770 Pro Person
06-08 Personen	USD 1695 Pro Person

**Die Kosten basieren auf dem obigen Reiseprogramm wie unten angegeben: - (OPTION 1)**

<b>Gültigkeit</b>	<b>Maerz/April/Mai/Sept/Okt/Nov (2020)</b>
<b>Personen</b>	<b>Kosten (Pro Person)</b>
02 Personen, die zusammen Reisen auf Zwierbelegung Basis	USD 2154 Pro Person
03 Personen	USD 1922 Pro Person
04-05 Personen	USD 1836 Pro Person
06-08 Personen	USD 1761 Pro Person

## OPTION 2

### 4 Sterne Hotels

Tage	Naechte	Stadt	Hotel	Zimmer
Tag 01-04	02	Kathmandu	Ibet International	Standard Zimmer
Tag 03-05	02	Pokhra	Jungle Villa Resort	Standard Zimmer
Tag 05-07	02	Chitwan	Atithi Resort & Spa	Standard Zimmer
Tag 07-09	02	Thmipu	Druk Hotel	Deluxe Zimmer
Tag 09-11	02	Punakha	Dhensa Resort	Suite Zimmer
Tag 11-13	02	Paro	Naksel Boutique Hotel	Deluxe Zimmer

#### Die Kosten basieren auf dem obigen Reiseprogramm wie unten angegeben: - (OPTION 2)

Gültigkeit	Jan/Feb/Juni/Juli/Aug/Dez (2020)
Personen	Kosten (Pro Person)
02 Personen, die zusammen Reisen auf Zwierbelegung Basis	USD 2682 Pro Person
03 Personen	USD 2516 Pro Person
04-05 Personen	USD 2431 Pro Person
06-08 Personen	USD 2348 Pro Person

#### Die Kosten basieren auf dem obigen Reiseprogramm wie unten angegeben: - (OPTION 2)

Gültigkeit	Maerz/April/Mai/Sept/Okt/Nov (2020)
Personen	Kosten (Pro Person)
02 Personen, die zusammen Reisen auf Zwierbelegung Basis	USD 3006 Pro Person
03 Personen	USD 2840 Pro Person
04-05 Personen	USD 2755 Pro Person
06-08 Personen	USD 2672 Pro Person

### OPTION 3

#### 5 Sterne Hotels

Tage	Naechte	Stadt	Hotel	Zimmer
Tag 01-04	02	Kathmandu	Hyatt Regency	Standard Zimmer
Tag 03-05	02	Pokhra	Himalayan Sanctuary Resort.	Standard Zimmer
Tag 05-07	02	Chitwan	Temple Tree Resort & Spa	Standard Zimmer
Tag 07-09	02	Thmipu	Taj Tashi	Deluxe Zimmer
Tag 09-11	02	Punakha	Dhensa Resort	Suite Zimmer
Tag 11-13	02	Paro	Le Meridien,	Klassisches Zimmer

#### Die Kosten basieren auf dem obigen Reiseprogramm wie unten angegeben: - (OPTION 3)

Gültigkeit	Jan/Feb/Juni/Juli/Aug/Dez (2020)
Personen	Kosten (Pro Person)
02 Personen, die zusammen Reisen auf Zwierbelegung Basis	USD 3442 Pro Person
03 Personen	USD 3273 Pro Person
04-05 Personen	USD 3190 Pro Person
06-08 Personen	USD 3116 Pro Person

#### Die Kosten basieren auf dem obigen Reiseprogramm wie unten angegeben: - (OPTION 3)

Gültigkeit	Maerz/April/Mai/Sept/Okt/Nov(2020)
Personen	Kosten (Pro Person)
02 Personen, die zusammen Reisen auf Zwierbelegung Basis	USD 4083 Pro Person
03 Personen	USD 3872 Pro Person
04-05 Personen	USD 3789 Pro Person
06-08 Personen	USD 3715 Pro Person

#### Im Reisepreis enthalten(Nepal) -

##### Unterkunft

- 02 Übernachtungen im Doppelzimmer auf Bett und Frühstück -Basis in Kathmandu
- 02 Übernachtung im Doppelzimmer auf Bett und Frühstück-Basis in Pokhara
- 02 Übernachtungen im Doppelzimmer auf Vollepension-Basis in i Chitwan.

**Transportation(Nepal)**

- Durchgehender Transport mit einem A/C-Fahrzeug, d.h. vom Anreisetag bis zum Abreisetag gemäß der Reiseroute.

**Reiseleiter(Nepal)**

- Deutschsprechende Reiseleiter in Kathmandu
- Englischsprechende Reiseleiter in Pokhara
- Dienst der Naturalisten in Chitwan

**Mahlzeiten (Nepal)**

Wie oben im Programm

**Entrance**

Nur ein einziger Eintrag

**Zuschlag(Nepal) -**

**Begleiten Sie den deutschen Reiseführer von Tag 02 - 06 = \$315.00**

***Der Zuschlag fuer den Flug vom Kathmandu-Paro-Kathmandu in der Economy Class ist USD469***

***Der Zuschlag fuer den Flug vom Kathmandu-Paro-Kathmandu in der Business Class ist USD 546***

**Der Zuschlag for viele Aktivitäten(Bhutan):-**

- Buddhismus-Vortrag von Maynak Tulku in Thimphu - 210 US-Dollar
- High Tea Catering - US\$ 27 pro Person

**Im Reisepreis enthalten(Bhutan):**

- Unterbringung in den genannten Hotels.
- Unterbringung in Standardhotels.
- Alle Mahlzeiten im Hotel (einige Mittagessen unterwegs bei langen Fahrten)
- Alle Transfers und Besichtigungen laut Reiseplan
- Begleitender englischsprachiger Leitfaden
- Staatliche Tantiemen und Steuern
- Eingänge
- Visagebühren

**Geplantes Fahrzeug(Bhutan):**

- 01 -02 pax: Toyota Innova / Hyundai Santa Fe
- 03 - 06 pax: Hyundai H1 / Toyota Hiace.
- 06 pax und abv.: Toyota Achterbahnbus



**Im Reisepreis nicht enthalten:**

- Internationaler Flugpreis.
- Inlandsflugpreis
- Service eines Fremdenführers, der nicht für Besichtigungen bestimmt ist
- Ausgaben persönlicher Art wie Trinkgeld, Wäsche, Telefon/Fax, alkoholische Getränke, Kamera-/Videokamera-Gebühren bei allen Denkmälern, Arztkosten, Flughafenabfertigungsgebühren usw.
- -Andere Mahlzeiten als das Frühstück in Hotels
- Heiligabend und Silvester
- Jede Versicherung.
- Alle anderen Dienstleistungen, die nicht in den Einschlüssen erwähnt werden.
- Nepal- Visagebühren

**Besondere Hinweis –**

- Hotel Check-In 1400 Std. / Check-Out-Zeit 1200 Std.
- Die Preise können sich bei einer Erhöhung der Kosten ändern.
- Die Preise beinhalten nur die in Ihrem Reiseplan angegebenen Artikel.
- Für Flug-, Zug- und Safari-Buchungen benötigen wir die vollständigen Reisepassdaten der Gäste.
- Im Falle von Währungsschwankungen oder Änderungen der lokalen Regierungssteuern oder einer Treibstoffhöhung behalten wir uns das Recht vor, den Reisepreis entsprechend anzupassen.

## Transportmittel

---

**Fluginformation**

Datum	Flug	Fluggesellschaft	Abflugsflughafen	Zeit	Ankunftsflughafen	Zeit	Klasse	Ref
	Geplant		Tribhuvan International Airport [KTM]		Paro International Airport [PBH]			
	Geplant		Paro International Airport [PBH]		Tribhuvan International Airport [KTM]			

**Transfers**

Datum	Firma	Übernahme / Abfahrt	Abgabe / Ankunft	Zeit	Fahrzeug
		Tribhuvan International Airport [KTM]	Thamel		Transfer
		Thamel	Tigerland Safari Resort		Transfer

Tigerland Safari Resort	Mount Kailash Resort	Transfer
Mount Kailash Resort	Tribhuvan International Airport [KTM]	Transfer
Paro International Airport [PBH]	City Hotel Thimphu	Transfer
City Hotel Thimphu	RKPO Green Resort	Transfer
RKPO Green Resort	The Village Lodge	Transfer
The Village Lodge	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 Dienstanbieter

Dienstanbieter	Referenznummer	Telefon	Adresse
City Hotel Thimphu		+975 2 338 813	Changlam - Dungkor Lam Junction Thimphu Bhutan
Mount Kailash Resort		+977 61-465703	
The Village Lodge			Changnanka, Paro-Bhutan
Tigerland Safari Resort		+977 1-4415433	Chitwan National Park Jagatpur, Chitwan, Nepal

## Reiseinformationen



Versteckt in den Himalaya-Bergen, wird diese bezaubernde Landschaft von acht der höchsten Gipfel der Welt dominiert, darunter der legendäre Mount Everest. Neben den zahlreichen ambitionierten Kletterern, die hier herkommen, um sich der Herausforderung zu stellen, diesen majestätischen Gipfel zu besteigen, zieht Nepal eine große Anzahl von Öko-Touristen an, die die nahezu unberührten Naturwunder dieses faszinierenden Landes erleben möchten, darunter üppige subtropische Wälder, die eine Reihe exotischer Tierarten beherbergt. Die Kulturlandschaft Nepals ist ebenso vielfältig wie die natürliche, die eine Vielzahl unterschiedlicher ethnischer Gruppen beherbergt. Weitere beliebte touristische Highlights sind: die Hauptstadt Kathmandu mit ihren exquisiten Tempeln und Palästen; die schiere Pracht des Goldenen Tempels von Patan; Chitwan National Park für seine beeindruckende Landschaft; und natürlich Bodnath, das heiligste buddhistische Denkmal der Nation.

### ***Banken und Währung***

#### Währung

Die Währung Nepals ist die Nepalesische Rupie (NPR; Symbol Rs) = 100 paisa. Noten sind in Stückelungen von Rs1.000, 500, 100, 50, 20, 10, 5, 2 und 1. Münzen sind in Stückelungen von 50, 25 und 10 paisa.

Besucher sollten bedenken, dass ausländische Besucher, die nicht indische Staatsangehörige sind, ihre Flugtickets, Trekkinggenehmigungen und Hotelrechnungen in Fremdwährung zu bezahlen. Die Einnahme nepalesischer Währung außerhalb des Landes ist verboten.

#### Bankwesen

Bankzeiten im Kathmandu Tal: Sonntag-Donnerstag 09h30-15h30 und Freitag 09h30-13h30.

American Express wird allgemein akzeptiert, mit MasterCard und Visa in touristischen Geschäften, Hotels, Restaurants und Agenturen. Geldautomaten sind in Nepal weit verbreitet, es ist jedoch nicht möglich, Bargeld in den Bergen abzuheben. Wer auf Wanderungen beginnt, sollte genug Geld für die Dauer seiner Wanderung nehmen.

Reiseschecks werden an Banken und großen Hotels akzeptiert. Beim Trekking ist es wichtig zu bedenken, dass Bargeld notwendig ist. Um zusätzliche Wechselkursgebühren zu vermeiden, wird empfohlen, Reiseschecks in US-Dollar oder Pfund Sterling zu nehmen.

### ***Reisen im Lande***

Destinationen wie Lukla, Pokhara, Simikot, Jomsom, Janakpur und Bharatpur werden von Inlandsflügen bedient. Nepal Airlines betreibt ein umfangreiches Angebot an Liniendiensten und setzt Trekker auf den wichtigsten Wanderwegen ab. Yeti Airlines und Buddha Air sind ebenfalls beliebte Fluggesellschaften. Interne Flüge können über Nepal Air Flight gebucht werden. Morgenflüge sind in der Regel weniger von schlechtem Wetter betroffen.

Bitte beachten Sie, dass die Flugpreise in Fremdwährung von ausländischen Staatsangehörigen bezahlt werden müssen.

Die Straßeninfrastruktur in Nepal ist begrenzt. Auch die Straßenqualität ist schlecht; Schlaglöcher und Erdbeben schließen häufig Straßen, insbesondere Bergstraßen, die während der Monsunzeit (Juni bis August) unpassierbar sein können.

Es gibt häufige Busverbindungen in bevölkerungsreichen Städten und Städten. Private Minibusse sind ebenfalls vorhanden.

Taxi: Taxis mit Taxis sind in Kathmandu reichlich vorhanden; nachts ist der Zählerstand plus 50% Standard. Private Taxis sind teurer und Preise sollten vor Abflug vereinbart werden.

Tempos: Diese dosierten Dreirad-Scooter sind etwas billiger als Taxis.

Rikschas: Diese arbeiten in ganz Kathmandu. Die Preise sollten im Voraus ausgehandelt werden.

Fähren werden für Fluss- und Seenüberquerung verwendet, sind aber meist überfüllt.

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

Die Küche Nepals ist zwischen Indien und China eingeklemmt und wird stark von seinen Nachbarn beeinflusst — obwohl die Gerichte eher einfacher und weniger abwechslungsreich sind. Die Mahlzeiten sind in der Regel würzig und fleischig, obwohl das nicht zu sagen ist, dass man keine gute vegetarische Küche finden kann. Tatsächlich ist das Nationalgericht Dal Bhat (Linsencurry), das, wie die meisten Gerichte, von Reis und dünnem Pfannkuchenbrot, das als Chapatti bekannt ist, begleitet wird.

Abenteuerlustige Gastronomie sollten sich auf die Märkte wagen, um frisches Obst zu probieren, darunter zahlreiche Bananensorten, die zu den süßesten sind, die Sie jemals schmecken werden. Am oberen Ende des Marktes hat Kathmandu eine internationale kulinarische Szene entwickelt, in der Gäste Gerichte aus der ganzen Welt finden können. Köche bereiten künstlerisch Fünf-Sterne-Menüs zu, und Lebensmittelwettbewerbe haben zum Ziel, angehende Restaurateure zu ermutigen.

Bäckereien und Cafés sind in touristischen Städten verstreut, wo Gönner nepalesischen Tee quaff (fragen Sie nach Kaalo (schwarz) oder mit chini (Zucker)).

Es gilt als unhöflich, mit der linken Hand zu essen. Utensilien sind in den meisten touristischen Destinationen zur Verfügung gestellt, aber Einheimische essen immer noch mit ihren Händen. Bringen Sie Ihre eigene Wasserflasche mit, um umweltbewusst zu sein oder kaufen Sie in Flaschen für billig auf der Straße.

Trinkgeld wird nur in touristischen Hotels und Restaurants erwartet; 10% sind ausreichend.

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

Die Monsunsaison beginnt gegen Ende Juni und dauert bis Ende September. Etwa 80% der jährlichen Niederschläge in Nepal sind in diesem Zeitraum, so dass der Rest des Jahres ziemlich trocken ist. Frühling und Herbst sind die angenehmsten Jahreszeiten; die Wintertemperaturen fallen auf Gefrierpunkt, mit einem hohen Schneefall in den Bergen, während der Hochsommer blühend heiß sein kann. Die Temperaturen im Sommer und im späten Frühjahr reichen von 28°C (83°F) in den Hügelregionen bis zu über 40°C (104°F) in der Terai.

Im Winter liegen die durchschnittlichen Maximal- und Minimaltemperaturen im Terai zwischen 7°C und 23°C. In den zentralen Tälern fällt eine Mindesttemperatur oft unter den Gefrierpunkt und ein Maximum von 12°C (54°F). In höheren Höhen herrschen viel kältere Temperaturen. Das Kathmandu Tal, auf einer Höhe von 1.310m, hat ein mildes Klima, das von 19-27°C (67-81°F) im Sommer und 2-20°C (36-68°F) im Winter reicht.

**Kleidungsempfehlung**

Leichte und tropische Kleidung mit Regenschirm wird von Juni bis August empfohlen. Zwischen Oktober und März werden in Kathmandu leichte Kleidung getragen, mit einem Mantel für Abende und warme Kleidung für die Berge. Beim Trekking in den Bergen empfiehlt sich das ganze Jahr über hochwertige Trekkingausrüstung, die Minustemperaturen aushalten kann.

**Stromversorgung und Steckdosen**

Steckdosen in Nepal sind eine von zwei Steckdosentypen: Typ D (BS-546) und Typ C (CEE 7/16 Eurostecker). Wenn der Stecker Ihres Geräts nicht mit der Form dieser Buchsen übereinstimmt, benötigen Sie einen Reisestecker-Adapter, um den Stecker zu verbinden. Reisestecker-Adapter ändern Sie einfach die Form des Steckers Ihres Geräts, um zu jeder Art von Buchse zu passen, in die Sie stecken müssen. Wenn es entscheidend ist, in der Lage zu sein, egal was passiert, bringen Sie einen Adapter für alle Arten mit.

Steckdosen in Nepal liefern normalerweise Strom mit 230 Volt Wechselstrom/50 Hz Frequenz. Wenn Sie ein Gerät anschließen, das für einen 230 Volt elektrischen Eingang gebaut wurde, oder ein Gerät, das mit mehreren Spannungen kompatibel ist, ist ein Adapter alles, was Sie brauchen. Wenn Ihr Gerät nicht mit 230 Volt kompatibel ist, ist ein Spannungswandler erforderlich.



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.

---