

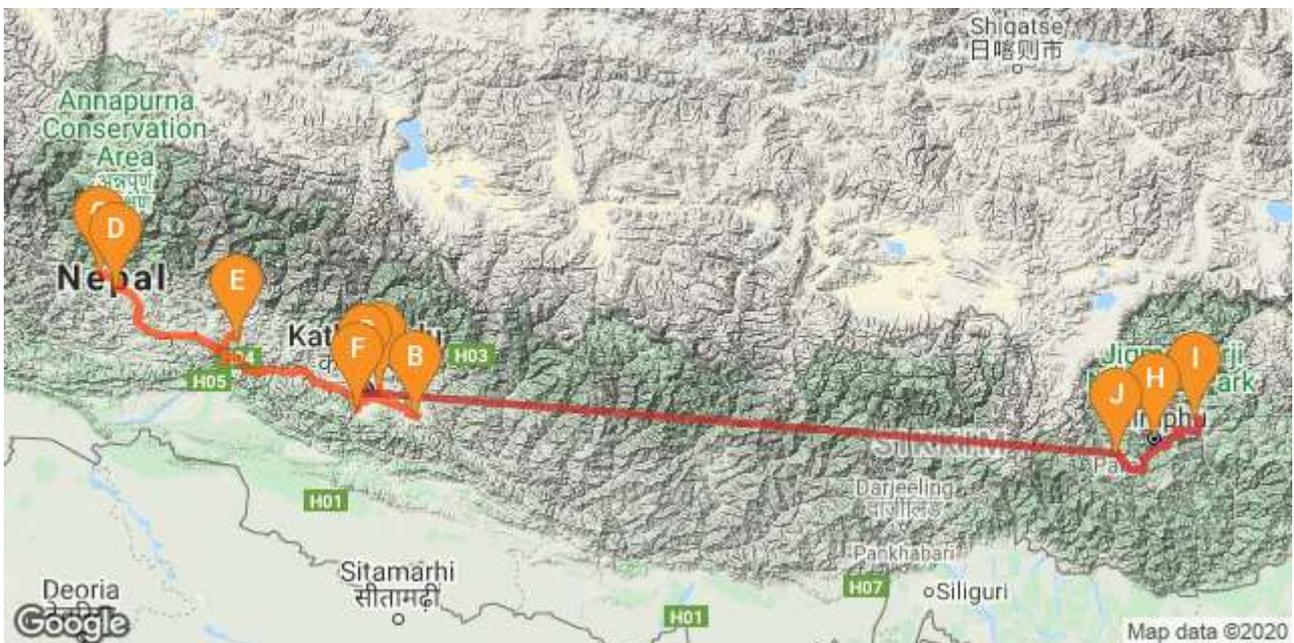


SPIRITUELLE & WELLNESS-TOUR IN NEPAL UND BHUTAN

Kathmandu - Nepal - Pokhara - Gorkha - Pharping - Thimphu - Punakha - Paro

20 Tage / 19 Nächte

Ausstellungsdatum: 12. Mai 2020



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

Einleitung

Unterkünfte	Reiseziel	Dauer
Gokarna Forest Resort	Kathmandu	3 Nächte
Vishuddhi Alaya	Nepal	3 Nächte
Himalayan Deurali Resort	Pokhara	2 Nächte
Temple Tree Resort & Spa	Pokhara	1 Nacht
Gorkha Gaun Resort	Gorkha	1 Nacht
Haatiban Resort	Pharping	2 Nächte
Kathmandu Marriott Hotel	Kathmandu	1 Nacht
Osel Hotel	Thimphu	2 Nächte
Zhingkhram Resort	Punakha	1 Nacht
Tashi Namgay Resort	Paro	3 Nächte

Tag 1: Gokarna Forest Resort, Kathmandu

Tagesnotizen

Bei Ihrer Ankunft werden Sie von einem Vertreter von Heritage Journey am Flughafen abgeholt. Nach der Begrüßung durch Garland am Flughafen werden Sie zu Ihrem Hotel gebracht.

Bei der Ankunft checken Sie in Ihrem Resort ein.

1600 Stunde Eine Interaktion mit einem Yogalehrer über Yoga.

Einweisung in das Programm und Wellness mit Abendessen im nepalesischen Restaurant mit Kulturshow



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: Gokarna Forest Resort

Das Gokarna Forest Resort liegt in Kathmandu, der Hauptstadt Nepals, im Wald von Gokarna, einem ehemaligen privaten königlichen Jagdrevier der Könige von Nepal. Eine kurvenreiche Straße führt durch den Wald hinauf zum Hauptkomplex, der eine Mischung aus subtil majestätischer Architektur der Malla-Epoche, Lodges der Rana-Zeit und Heiligtümer umfasst, die sich harmonisch mit der Natur verbinden.

Eine ruhige Oase zwischen uralten, hoch aufragenden Bäumen mit Blick auf den zweiten Fairway im Tal unten machen den perfekten Ausflug für ein paar Tage Golf, Entspannung und Verjüngung im Spa, bezaubernde Waldspaziergänge und Zeit in der Natur.



Tag 2: Gokarna Forest Resort, Kathmandu

Tagesnotizen

Am Morgen werden wir Yoga + Mediation praktizieren

Nach dem **Frühstück** besuchen Sie den **Pashupatinath-Tempel**. Er ist einer der ängstlichsten aller Hindu-Tempel und Lord Shiva gewidmet. Er liegt fünf Kilometer östlich am Ufer des heiligen Bagmati-Flusses, der Tempel von Lord Shiva Pashupatinath mit seinem zweistufigen goldenen Dach und silbernen Türen ist berühmt für seine großartige Architektur. (1,5 Std. um)

Wir werden mit Sadhus über ihre Lebensgeschichte als Sadhus sprechen und Agori Baba treffen.

Sonder-Puja mit Brahmanen am Ufer des Bagamati-Flusses

Bevor die Sonne untergeht, fahren wir noch einmal zum Pashupatinath-Tempel, um die Arati-Zeremonie am Ufer des Bagamati-Flusses zu sehen (Um Arati wie Varanasi zu erleben) (1,5 Std)

Tag 3: Gokarna Forest Resort, Kathmandu

Tagesnotizen

Frühmorgendlicher Yoga- und Meditationskurs

Frühstück im Hotel

Besteigen Sie den Bus und fahren Sie nach **Budhanilkantha**.(c.a. 15 km ,45 minuten)

Die Budhanilkantha-Statue des Hindu-Gottes Vishnu, die etwa 10 Kilometer vom Zentrum Kathmandus entfernt am Fuße des Shivapuri-Hügels steht, ist die größte und schönste Steinmetzarbeit in ganz Nepal. Sie ist auch die rätselhafteste.

Die Budhanilkantha-Statue wurde aus einem einzigen Block aus schwarzem Basaltstein unbekannter Herkunft gefertigt, ist 5 Meter lang und liegt in einem 13 Meter langen, vertieften Wassertank (der das kosmische Meer repräsentiert) in einer liegenden Position. Die Statue wird der schlafende Vishnu oder Jalakshayan Narayan genannt und stellt die Gottheit dar, die auf den sich drehenden Windungen der kosmischen Schlange Shesha liegt (Shesha ist der ewige, mehrköpfige König der Schlangengottheiten, die als Nagas bekannt sind, und ist auch der Diener von Vishnu). Vishnus Beine sind gekreuzt und die elf Köpfe von Shesha wiegen seinen Kopf. Vishnu hält in seinen vier

Händen Gegenstände, die Symbole seiner göttlichen Qualitäten sind: ein Chakra oder eine Scheibe (die den Geist repräsentieren), eine Muschelschale (die vier Elemente), eine Lotusblume (das sich bewegende Universum) und die Keule (das Urwissen).

Nach dem Besuch werden wir 10 km bergauf gehen und den **Swami Ji Platz** besuchen und mit ihm interagieren.

Zurück zum Hotel

Tag 4: Vishuddhi Alaya, Nepal

Tagesnotizen

Optional: Nehmen Sie einen Flug in der frühen Morgendämmerung, um die majestätische Himalaya-Kette einschließlich des Mt. Everest (8848m) zu sehen [50 Minuten Flug].

Yoga& Mediationskurs

Erleben Sie diese dynamische, vom Yoga inspirierte Massage, die passive Yoga-Dehnungen integriert

Am späten Vormittag Fahrt nach Phubari (in der Nähe von Namobuddha)(c.a. 45 km, 1.30 Stunde)

11.30 Uhr Kontrolle des Retreat-Hotels

12.00 Uhr Einführung

12.30 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr Philosophie-Diskussion - Was ist Yoga?

15.00 Uhr Teepause

15.30 Uhr Yoga-Asana-Praxis

17.30 Uhr freie Zeit

Abendessen um 18.30 Uhr

20.00 Uhr Einführung in die sitzende Meditation

20.45 Uhr edle Stille und Ruhe



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.

Übernachtung: Vishuddhi Alaya

Vishuddhi Alaya, auch „Vishuddhi Centre for Personal Development“ genannt, ist ein Ort, an dem die Gäste die Stille der Natur und damit Ruhe und Geräumigkeit in sich selbst erleben können. Das Hotel liegt an den Ausläufern des Himalaya, in der Nähe des Namobuddha Klosters an einem Ort namens Phulbari, etwa 42 Kilometer östlich von Kathmandu. Mit seiner paradiesischen Abgeschiedenheit und seinen Einrichtungen ist der Rückzugsort ein idealer Ort, um alle Arten von Kursen und Workshops durchzuführen, oder einfach nur für ein paar Tage zu bleiben und die heilende Kraft der Natur, eine pflanzliche, gesunde Ernährung und Spaziergänge in den umliegenden Wäldern und Dörfern zu erleben. Zu den weiteren Aktivitäten gehören Ayurveda-Massagepakete, Craniosacr-Therapie-Sitzungen, Morgen-Yogakurse und Bio-Gartenarbeit.



Tag 5: Vishuddhi Alaya, Nepal

Tagesnotizen

- 6.30 Uhr Morgentee
- 7.00 Uhr morgens Flow-Yoga-Praxis
- 9.00 Uhr Frühstück
- 10.30 Uhr Philosophie-Diskussion - Krankheit des Geistes
- 12.00 Uhr freie Zeit
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr freie Zeit
- 15.00 Uhr Workshop über Yoga
- 16.30 Uhr Teepause
- 17.00 Uhr Yoga-Asana-Praxis

Abendsegnung und Freisetzung der negativen Schwingungen (optional)

Jhankri, d.h. Schamanen sind in ganz Nepal zu finden und werden "Dhami" oder "Jhankri" genannt. In den meisten Teilen des ländlichen Nepals sind die Menschen auch heute noch bei Krankheiten, Dürre, Überschwemmungen, Unfruchtbarkeit, Familien- und Gemeinschaftsstreitigkeiten, der Beschwichtigung von Gottheiten usw. von den Schamanen abhängig.

Schamanen haben ihre eigenen persönlichen Utensilien, heilige Gegenstände, Trommeln, die ihre heiligen Gesänge und Tänze begleiten, während sie in Trance sitzen, um ihre Patienten zu heilen. Wenn der Schamane von der Schutzgottheit oder ihrem Krafttier inspiriert wird, tanzt er zu inspirierenden Geisterrhythmen, während er sich auf die drei Ebenen der Existenz begibt.

Zu dieser Zeit führten zahlreiche Ethnologen, Anthropologen und Mediziner umfangreiche Forschungen durch und schrieben über die Bedeutung der Schamanen in jedem Aspekt der nepalesischen Gesellschaft, und es zeigte sich, dass die lange ererbte Tradition und Kultur, die im Blut steckt, nicht leicht ausgelöscht werden kann)

18.30 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Abendmeditation

20.30 Uhr edle Stille und Ruh

Tag 6: Vishuddhi Alaya, Nepal

Tagesnotizen

(Dr. Koirala wird darüber beraten

Tag 7: Himalayan Deurali Resort, Pokhara

Tagesnotizen

Nach dem Frühstück auschecken und nach Pokhara fahren. (c.a 200 Km, 7 Stunde)

Machen Sie einen Halt auf dem Farmland, um die Menschen zu sehen und zu lernen, die auf dem Feld arbeiten, und besuchen Sie das Dorf.

Ankunft in der malerischen Stadt :- und wir passieren die Stadt Pokhara und steigen zum Kamm des Hügels auf, wo wir etwa 1600 Stunden übernachten werden, um einzuchecken und uns zu erfrischen und umsonst Fahrt nach Naudada (wo die meisten Menschen der Dalit-Kaste angehören) (12 km, 40 Minuten) Besichtigung des Dorfes und Kennenlernen des täglichen Lebensstils, Spaziergang in Richtung Sarangkot Panoramablicke auf die Berge zu Ihrer linken Seite und das Pokhara-Tal zu Ihrer rechten Seite. In Kaski kot finden Sie die Ruinen der Festung der Könige von Kaski.

Abendlicher Sonnenuntergang über dem Himalaya für das Hotel.(200 km,7 Stunde)



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: Himalayan Deurali Resort

An den schneebedeckten Gipfeln von Pokhara erwartet Sie das Himalayan Deurali Resort, eine gemütliche Unterkunft im nepalesischen Stil, 22 km vom Flughafen Pokhara entfernt. Die Zimmer verfügen über einen Balkon mit Blick auf die Annapurna-Gebirgszüge. Jedes Zimmer verfügt über einen Flachbild-TV und ein eigenes Bad mit einer Badewanne und einer Dusche. Das Resort verfügt auch über ein Restaurant auf einem Hügel, eine Bar und Grillmöglichkeiten. Erkunden Sie die Sehenswürdigkeiten wie die Höhle Mahendra, die Weltfriedenspagode und den See Fewa.



Tag 8: Himalayan Deurali Resort, Pokhara

Tagesnotizen

Zeitplan

- 5:00 Uhr Aufwachen Am frühen Morgen Blick auf den Sonnenaufgang über dem Himalaya
- 6:00 - 6:30 Uhr Yogische Reinigung
- 6:30 AM - 8:00 AM Hatha Yoga Klasse
- 8:15 - 9:00 Uhr Frühstück im Garten
- 9:00 - 10:00 Uhr morgens Yoga-Diskussion
- 10:30 - 11:00 Uhr Klangheilung (Klangschalen-Therapie)
- 11:30 AM - 12:30 PM Yoga Nidra
- 12:30 Uhr - 13:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 - 16:00 Uhr Erholung, Naturspaziergang oder Fußbad
- 4:00 PM - 5:45 PM Yoga- und Meditationsunterricht
- 18:00 - 19:30 Uhr Kirtan / Mantrasingen / Aarati
- 19:30 Uhr Abendessen
- 21:00 Uhr Licht aus

Tag 9: Temple Tree Resort & Spa, Pokhara

Tagesnotizen

- 5:00 Uhr Aufwachen am frühen Morgen Blick auf den Sonnenaufgang über dem Himalaya
- 6:00 - 6:30 Uhr Yogische Reinigung
- 6:30 AM - 8:00 AM Hatha Yoga Klasse
- 8:15 - 9:00 Uhr Frühstück im Garten

Fahrt nach Hanja, dem tibetischen Flüchtlingslager, Besichtigung des örtlichen Klosters und des Lagers (40 Minuten Fahrt)

Probieren Sie den lokalen tibetischen Tee und erfahren Sie mehr über den wehenden Teppich und andere Wollprodukte (1,5 Std.) Mittagessen im Klosterrestaurant

Fahren Sie auf eigene Faust zurück nach Pokhara und erfrischen Sie sich.

Am Nachmittag machen wir eine Bootsfahrt auf dem Phewa-See.

Freie Zeit für Spa und Massage

Abendliches Abendessen in der Thakali-Küche



Wie zuvor beschrieben

Übernachtung: Temple Tree Resort & Spa

Das Temple Tree Resort & Spa ist ein Boutique-Hotel, das westliche Standards mit der unverwechselbaren Architektur und Kultur des westlichen Himalaya kombiniert. Benannt nach der duftenden Tempelbaumpflanze Frangipani, die hier gefunden wurde, ist die Atmosphäre einer friedlichen Entspannung.

Eingebettet am Fewa-See im Pokhara-Tal, ist Temple Tree von den Ausläufern und majestätischen Gipfeln des Annapurna-Gebirges umrahmt. Die Luft ist erfrischend sauber und das subtropische Klima angenehm warm.

Das Resort befindet sich in der Mitte des Sees, in einem Gebiet namens Gaurighat, dem einzigen Teil des Sees mit vollem Blick auf den See und den Himalaya.

Temple Tree besteht aus einzelnen Cottages auf zwei Etagen, die aus handgeschliffenem Stein gefertigt sind und mit wunderschön verzierten Holzstreben und Säulen ausgestattet sind. Die privaten Balkone blicken auf einen herrlichen Garten, der sich um einen alten Baum aus drei ineinandergreifenden Stämmen dreht.



Tag 10: Gorkha Gaun Resort, Gorkha

Tagesnotizen

0500 Uhr Aufwachen und Fahrt zur Friedens-Stupa für Yoga + Meditation

0900 Frühstück im Hotel und Auschecken

100 Stunden an Bord des Fahrzeugs und Fahrt nach Gorkha

Ankunft und Einchecken in Gorkha Gaun restliche Zeit frei

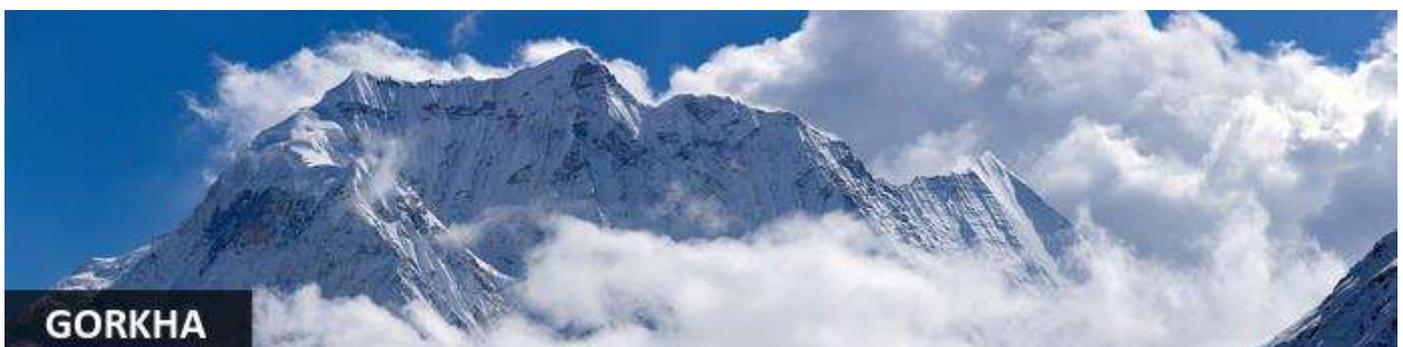
Nach einer Erfrischung fahren wir nach Gorkha Stadt, um den Ort zu erkunden und zu besichtigen

Hier können Sie vermitteln, denn es hat eine sehr gute Ausstrahlung

Gehen Sie hinunter und erkunden Sie die Stadt und wandern/fahren Sie zurück zum Ferienort

Entspannen Sie sich oder machen Sie einen Spaziergang durch das Dorf

Abendessen mit einem lokalen Anthropologen



Gorkha gehört zu Nepals Provinz Nr.4 und ist einer der siebenundsiebzig Bezirke, die dieses winzige Land bilden. Das Viertel ist bekannt für sein altes Erbe, landschaftliche Landschaften mit üppiger Vegetation und bietet großartige Trekking-Möglichkeiten. Es ist nach den legendären Gurkha-Soldaten benannt, die als die härtesten der Welt bekannt sind. Die Besucher können sich auf den Besuch des alten Gorkha Durbar Palace über dem Dorf Gorkhar freuen, einem wichtigen Wallfahrtsort. Es ist die Heimat der Manaslu Trek, die einen Abschnitt des berühmten Großen Himalaya Trails bildet. Besucher können die vielen heiligen Tempel erkunden, darunter: der Manakamana Tempel, und die

Tempel des großen Weisen Gorakh Nath und Göttin Gorakh Kali Tempel. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, den Sonnenaufgang über dem majestätischen Manaslu Berg zu beobachten, dem achthöchsten Berg der Welt.

Übernachtung: Gorkha Gaun Resort

Das Gorkha Gaun Resort liegt ideal in den üppigen grünen Hügeln von Gorkha mit Blick auf den Berg Mt. Manaslu im Norden. Das Resort ist eine ca. 4-stündige Fahrt von der Hauptstadt Kathmandu entfernt. Es ist etwa 30 Autominuten von Abu Khairani, einer kleinen Stadt auf der Autobahn nach Pokhara.

Gorkha Gaun bietet schiere Cottage Komfort und Entspannung abseits der Pandemonium des Stadtlebens. Die Gäste haben die einmalige Gelegenheit, den Gorkha-Palast und das Gorkha-Museum zu besuchen. Für diejenigen, die die Herausforderung der Natur lieben, eine Wanderung in die ländlichen Gebiete unter den Schatten des Mt. Manaslu oder eine Wanderung zum berühmten Manakamana Tempel ist die perfekte Tagesaktivität.



Tag 11: Haatiban Resort, Pharping

Tagesnotizen

Am frühen Morgen werden wir das Yoga und die Mediation alleine durchführen.

Wir frühstücken und steigen ins Fahrzeug und fahren nach

Morgens nach dem Frühstück Fahrt nach Kathmandu.

Wir fahren für 02 Tage ins Hattiban Resort, wo wir das Camp für Yoga-Dharma und Meditation abschließen werden.



Die Stadt Pharping, auch bekannt als Phamting, blickt auf den Bagmati Fluss am Rande des Kathmandu Valley. Es beherbergt mehrere bedeutende antike buddhistische Wallfahrtsorte, buddhistische Klöster und eine Sammlung von

Meditationszentren. Dort befindet sich auch das erste Kraftwerk in Nepal, das 1911 gegründete Wasserkraftwerk Pharping. Der Dakshinkali-Tempel, der der Muttergöttin Kali gewidmet ist, ist einer der wichtigsten Hindu-Tempel des Landes. Die Stadt dient als Ausgangspunkt, um mehrere fantastische Tageswanderungen zu erkunden, riesige Statuen und Stupas zu besichtigen und die Hindu-Tempel zu besuchen. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, die beiden heiligen Höhlen zu besuchen: den Phamting Vajrayogini-Tempel oder die Asura-Höhle und die Yanglesho-Höhle. Weitere Highlights sind das Kloster Neydo Tashi Choeling, das Kloster Rigdzin Drubpe Gatsal Ling und die selbst entstandenen Tara Bilder.

Übernachtung: Haatiban Resort

Das Haatiban Resort liegt in den Hügeln des Kathmandu-Tals und bietet Panoramablick auf die Stadt. Die Unterkunft ist in Standard-, Superior- und Deluxe-Zimmern möglich. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad und Solarstrom. Das hauseigene Restaurant ist komplett ausgestattet und ist auf nepalesische und indische Küche spezialisiert. Genießen Sie auch einen Drink an der Bar und genießen Sie die herrliche Aussicht auf das schneebedeckte Himalaya-Gebirge. Zu den Einrichtungen gehören auch ein Meditationsraum und ein Therapieraum.



Tag 12: Haatiban Resort, Pharping

Tagesnotizen

Heute machen Sie Yoga-Dharma und Meditation

Tag 13: Kathmandu Marriott Hotel, Kathmandu

Tagesnotizen

Nach dem Frühstück, Kathmandu

Wir werden in Teku Halt machen und einen Spaziergang zum Kulturerbe machen, der in Teku beginnt und am Durbar Square in Kathmandu endet. Der Weg führt durch lokale Märkte, Tempel und die Altstadt von Kathmandu und bietet viele Möglichkeiten zum Fotografieren. Auf diesem Kulturerbe-Spaziergang legen wir fast 06 km der Stadt zurück, was etwa 3 bis 4 Stunden dauert.

Beginnen Sie mit einem Rundgang über den alten Markt Ason, den alten Handelsplatz und dann hinunter zum Bishumati-Fluss in Richtung Swayambhunath-Tempel.

Nachmittag Freizeit in Thamel



Wie zuvor beschrieben

Übernachtung: Kathmandu Marriott Hotel

Kathmandu Marriott Hotel befindet sich in der Hauptstadt Kathmandu, Nepal. Die Unterkunft verfügt über 214 klimatisierte Zimmer, die elegant mit einer Reihe von durchdachten Annehmlichkeiten eingerichtet sind.

Dazu gehören ein Marmorbad mit separater Badewanne und Dusche, eine Minibar und ein Minikühlschrank, ein Schreibtisch mit Steckdosen und ein 24-Stunden-Zimmerservice.

Das Hotel hat einen frischen Zugang zu kulinarischen Erlebnissen. Das Thamel Kitchen bietet vielfältige Gerichte, während das moderne asiatische Spezialitätenrestaurant Edamame eine moderne Interpretation der thailändischen, japanischen und chinesischen Küche serviert.



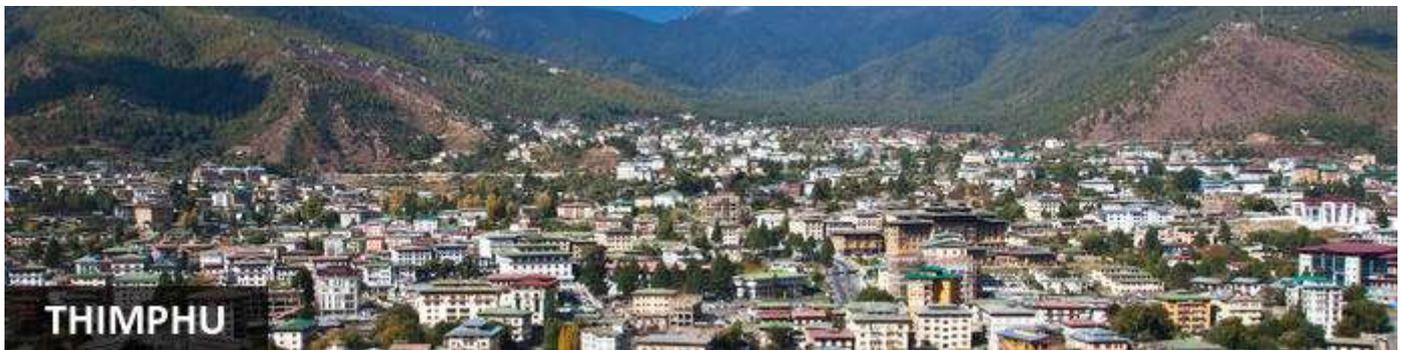
Tag 14: Osel Hotel, Thimphu

Tagesnotizen

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

An Ihrem ersten Tag in Bhutan kommen Sie auf dem internationalen Flughafen Paro an. Ihr privater Reiseleiter wird Sie nach der Gepäckausgabe abholen und zu Ihrem Hotel in der Hauptstadt Bhutans, Thimphu, bringen.

Diese wunderschöne und einzigartige Stadt hoch über der Welt in einer beschleunigten Höhe von 7.333 Fuß über dem Meeresspiegel wird Sie vielleicht ein wenig brauchen, um sich an den Wechsel in der Luft zu gewöhnen. Lassen Sie es am ersten Tag langsam angehen, aber genießen Sie all die Sehenswürdigkeiten und Geräusche um Sie herum an diesem mysteriösen Ort. Sie werden sofort in die örtlichen Bräuche eintauchen und Mönchen in traditionellen roten Gewändern bei ihrem Tagesablauf zusehen.



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: Osel Hotel

Im Herzen des Thimphu-Tals, aber direkt an der Hauptstraße gelegen, ist Osel ein 4-Sterne-Hotel mit 35 Zimmern. Wir sind stolz darauf, unter den größten Zimmern in der Klasse zu verfügen und gehören zu den wenigen Hotels innerhalb der Stadt, die immer noch eine fantastische Aussicht haben, sowie die Aussicht auf den Tashicho Dzong sowie die Buddha all dies ist zusätzlich zu den immer gegenwärtigen glorreichen Bergen, die ganz Bhutan schmücken. Zentral gelegen, ist es der perfekte Ausgangspunkt für mystische Klosterbesuche, kulturelle Festivalbesuche oder sogar atemberaubende landschaftliche Wanderungen.

Um tiefer in Bhutan zu tauchen, serviert unser Restaurant köstliche, feurige lokale Küche, die Ihnen einen Einblick in die lokalen Geschmäcker gibt. Sollten Sie sich jedoch Heimweh für Kaffee und ein Sandwich fühlen, wird Ihnen unser Café mit einem Espresso und Panini genau das Richtige bieten. Am Ende Ihrer Reise können Sie sich in unserer Bar entspannen und lokale Getränke oder importierte Spirituosen probieren.



Tag 15: Osel Hotel, Thimphu

Tagesnotizen

Nach einer morgendlichen Yogapraxis unter der Leitung der Top-Yogis, die die Kunst dieser uralten Praxis beherrschen, frühstücken Sie, bevor Sie sich auf den Weg zu den Sehenswürdigkeiten machen. Sie halten im National Folk Heritage Museum, einem Gebäude aus dem 19. Jahrhundert, das den Volkskünsten der Bhutanesen gewidmet ist.

Dann steht die Jungshi National Paper Factory auf dem Programm, die die alte Kunst der traditionellen Papierherstellung namens Deh-sho beherbergt. Hier können Sie Geschenke und Souvenirs für Ihre Freunde und Familie mit nach Hause nehmen.

Als nächstes geht es zum Nationalen Textilmuseum, denn in Bhutan gilt das Weben als eine hohe Kunstform, die man bewundern kann.

Ihre letzten Stationen für die Tagestour durch Thimpu sind das Motithang Takin Preserve, das wie ein kleiner Zoo aussieht. Zum Abschluss des Tages besichtigen Sie Simtokha Dzong, die erste Festung in Bhutan, die 1629 erbaut wurde.

Der Tag endet mit einer nächtlichen Yogapraxis, um den Geist zu beruhigen und zu zentrieren, damit Sie eine erholsame Nacht verbringen können.

Tag 16: Zhingkham Resort, Punakha

Tagesnotizen

Der Morgen beginnt mit einer Yogapraxis im Freien mit Blick auf den herrlichen Sonnenaufgang, bevor Sie sich auf den Weg in den Tag machen. Als ehemalige Hauptstadt von Bhutan ist Punakha eine Stadt, die es zu erkunden gilt. Nach dem Yoga am Morgen sind Sie bereit für weitere Erkundungen und Besichtigungen in diesem großartigen Land. Der Dochula-Pass bietet Ihnen eine herrliche Aussicht auf den Himalaja, die Sie nirgendwo sonst sehen werden, völlig ungehindert und perfekt.

Der nächste Druk Wangyal Lhakhang-Tempel, der 2008 fertiggestellt wurde und ein beliebter Touristenort ist, sowie eine der schönsten Sehenswürdigkeiten in ganz Bhutan, der Punakha Dzong, der an zwei Flüssen liegt und das beste Beispiel für bhutanische Architektur ist, das Sie finden können.

Danach unternehmen Sie eine einstündige Wanderung zum Khamsum Yulley Namgyal Chorten, einem prächtigen vierstöckigen Tempel. Nach der Rückkehr in Ihr Hotel haben Sie eine nächtliche Yogastunde, die aufgrund der Art der Tagesaktivitäten nicht allzu anstrengend ist und Ihnen ein gutes Training bietet.



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: Zhingkham Resort

Das Hotel garantiert eine einzigartige, unvergessliche und persönliche Erfahrung im Hotel. Das Hotel bietet einen wahren Geschmack der bhutanischen Küche sowie eine umfangreiche Auswahl an internationalen Gerichten. Von Ihrem Bett zu den Annehmlichkeiten des Hotels, die Innen- und Außenarchitektur, das Essen und der warme Service, Sie sind ständig aufmerksam auf Ihre Bedürfnisse zu erfüllen und Sie in die Geschichte und Traditionen des Landes einzuführen.



Tag 17: Tashi Namgay Resort, Paro

Tagesnotizen

Am Morgen nehmen Sie eine energischere **Yoga-Routine**, die für den fortgeschrittenen Yoga-Praktizierenden konzipiert ist. Bei dieser Reise geht es darum, neue Bewegungen und Routinen zu erlernen. Hoffentlich nehmen Sie neue Erkenntnisse darüber mit nach Hause, wie Sie Yoga in Ihrem eigenen täglichen Leben praktizieren können.

Bei einem geplanten Besuch des **Kyichu-Tempels in Paro** werden Sie feststellen, dass es sich wie eine Zeitreise ins siebte Jahrhundert anfühlt. Dieser und der Kyichu-Tempel sind sehr inspirierende Wahrzeichen, die zu den interessantesten Teilen Ihrer Reise hier in Bhutan gehören werden. Es besteht die Möglichkeit, wunderschöne Fotos zu machen und den Tempel im Museum zu besichtigen.

Als weniger anstrengender Besichtigungstag werden Sie viel Zeit für Ihre persönliche Yogapraxis allein oder mit Ihrer Gruppe haben. Einer der besten Kurse, den Sie belegen können, ist Vinyasa, der mehr tanzähnliche Yoga-Bewegungen hat, um Sie auf ein bisschen Spaß einzustimmen.

Übernachtung: Tashi Namgay Resort

Entdecken Sie die Einzigartigkeit der bhutanischen Tradition im Tashi Namgay Resort. Das Resort liegt auf einem felsigen Hügel mit Blick auf den Drukair Flughafen und den Pa Chu Fluss darunter, ist einer der ersten Orte von Bhutan für Reisende.

Inmitten von fünf Hektar üppigem Laub und weitläufigen grünen Rasenflächen verfügt das Resort über 39 geräumige Zimmer in 15 Cottages und Bungalows. Das Tashi Namgay liegt außerhalb der Stadt Paro und bietet eine ruhige Umgebung, die traditionelle bhutanische und moderne Architektur in einem eigenen einzigartigen Stil vereint. Die Einbindung von Solarleuchten, Holzschindeln und Schlammwänden erleichtert die Sorge des Resorts für die Umwelt.



Tag 18: Tashi Namgay Resort, Paro

Tagesnotizen

Heute können Sie sich Ihre eigene Yoga-Aktivität aussuchen.

Danach, wenn Sie bereit sind, fahren Sie nach Haa durch das Paro-Tal mit einem Picknick-Mittagessen Chele La, wenn Sie es wünschen. An diesem Tag können Sie wandern oder eine gemütliche Fahrt unternehmen, was immer Sie vorhaben, je nach Ihrem eigenen Wunschprogramm. Die Reiseführer werden mit Ihnen zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass Ihre Reise ein Maximum an Zeit bietet und Ihnen die gewünschte Entspannung bietet.

Am Abend wird eine längere Yoga-Routine unter der Leitung eines renommierten Lehrers stattfinden, der Ihnen ein zentriertes Programm zeigt, das Sie in einen entspannten und glückseligen Zustand versetzt.

Tag 19: Tashi Namgay Resort, Paro

Tagesnotizen

Da der Tag einen vollen Wanderplan hat, ist für heute Morgen ein verkürztes Yoga-Wecken vorgesehen. Dadurch können sich Ihre Muskeln für einen Tag mit kräftigen Wanderungen dehnen und lockern. Der letzte Tag der Tour ist eine ausgedehntere Wanderung durch das Taktsang-Kloster (Tigernest). Dieser atemberaubende Ort liegt 10.000 Fuß über dem Meeresspiegel und bietet Ihnen einen erstaunlichen Ausblick, den Sie nie vergessen werden.

Danach ist es eine kurze Fahrt zu den Ruinen von Drukgyel Dzong, das 1647 erbaut wurde. Sie beenden den Tag mit dem Besuch eines buddhistischen Tempels aus dem siebten Jahrhundert, dem Kyichu Lhakhang, einem der ältesten und außergewöhnlichsten Tempel. Sie werden sich eins mit Bhutan fühlen, wenn Sie die Schönheit sehen, die diesen verehrten Ort umgibt.

Im Hotel haben Sie die Möglichkeit, sich einfach nur zu entspannen oder an einer Yogastunde teilzunehmen, bei der es um langsamere Atmung und einfachere Bewegungen geht.

Tag 20: Ende der Reise

Tagesnotizen

Alle guten Dinge müssen ein Ende haben! Es ist der letzte Tag Ihrer Reise nach Bhutan und Zeit, zum Flughafen zu fahren, um Ihren Rückflug anzutreten. Unser Vertreter hilft Ihnen bei den Ausreiseformalitäten und verabschiedet sich dann mit einem "TashiDelek" (Auf Wiedersehen und viel Glück).

Transportmittel

Fluginformation

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

Transfers

Datum	Firma	Übernahme / Abfahrt	Abgabe / Ankunft	Zeit	Fahrzeug
		Tribhuvan International Airport [KTM]	Gokarna Forest Resort		Transfer
		Gokarna Forest Resort	Vishuddhi Alaya		Transfer
		Vishuddhi Alaya	Himalayan Deurali Resort		Transfer
		Himalayan Deurali Resort	Temple Tree Resort & Spa		Transfer
		Temple Tree Resort & Spa	Gorkha Gaun Resort		Transfer
		Gorkha Gaun Resort	Haatiban Resort		Transfer
		Haatiban Resort	Kathmandu Marriott Hotel		Transfer
		Zhingkhram Resort	Tashi Namgay Resort		Transfer
		Tashi Namgay Resort	Paro International Airport [PBH]		Transfer

Notfall Nummern

Firmenname	Telefon	Email Adresse	Kontaktperson
Majunke International Sales	+49 173 3267740	claudia@majunkesales.com	

Verzeichnis Dienstanbieter

Leistungsträger	Referenznummer	Telefon	Adresse
Gokarna Forest Resort		+977 1-4451212	Rajnikung, Gokarna, Thali P.O Box : 20498 Kathmand, Nepal

Gorkha Gaun Resort		Shikhar-08 Laxmi Bazar-Ghairung Batase Road Prithvinarayan Municipality 34000 Nepal
Haatiban Resort	+977 1-4371537	Dhumbarahi, Kathmandu, Nepal
Himalayan Deurali Resort		Dhikurpokhari - 2 Nagdada Pokhara 00977 Pokhara Nepal
Kathmandu Marriott Hotel		Manakamana Marg, Naxal, Kathmandu 44600 Nepal
Tashi Namgay Resort	+975 8 272 319	
Temple Tree Resort & Spa	+977 61-465819	Gaurighat, Lakeside 6, Pokhara
Vishuddhi Alaya	+977 981-8154225	Pyakurel Gaun Phulbari, Namobuddha, Nepal

Das Hotel wird dieselbe oder eine ähnliche Kategorie haben.

Stadt	Hotel	Nächte
Kathmandu/ Gokaran	Gokarna Forest	03
Phulbari	Vishuddhi Alaya	03
NauDada	Himalayan Deurali Resort	02
Pokhara	Temple Tree Nepal	01
Gorkha	Gorkha Gaun	01
Hatiban	Haatiban Resort	02
Kathmandu	Kathmandu-Marriott-hotel	01
Thimpu	Hotel Osel	02
Punakha	Zhingkhram Resort	01
Paro	Tashi Namgay Resort	03

Der Preis ist in USD pro Person auf Zwierbelegung basis

Gueltigkeit: Jun ,Jul, Aug, Dec

Perasonen	pro Person in USD
02 Personen	USD 4132
03 Personen	USD 3911
04 Personen	USD 3391
05 Personen	USD 3391
06 Personen	USD 3098
07 Personen	USD 3098
08 Personen	USD 3098
09 Personen	USD 3940
10 Personen	USD 3940
11 Personen	USD 3940
Einzelzimmer Zuschlag	USD 810

Gueltigkeit: Sep, Okt & Nov

Number of pax	pro Person in USD
02 Personen	USD 4321
03 Personen	USD 4100
04 Personen	USD 3580
05 Personen	USD 3580
06 Personen	USD 3287
07 Personen	USD 3971
08 Personen	USD 3971
09 Personen	USD 4129
10 Personen	USD 4129
11 Personen	USD 4129
Einzelzimmer Zuschlag	USD 840

Zuschlag:-

Kathmadu-Paro-Kathmanduin der Economy Class ist- USD 521 in der Economy Classe

Im Reisepreis enthalten (Nepal)

- 03 Übernachtungen im Gokaran Forest Resort im Doppelzimmer mit Frühstück
- 03 Übernachtungen in Phulbari im Doppelzimmer mit Frühstück
- 02 Übernachtungen in Naudada im Doppelzimmer mit Frühstück
- 01 Übernachtungen im Temple Tree im Doppelzimmer mit Frühstück
- 01 Übernachtungen im Gorkha Gaun im Doppelzimmer mit Frühstück
- 02 Übernachtungen im Hatiban Resort mit zwei Personen auf AP
- 01 Übernachtungen im Kathmandu Marriot-Zwillingszimmer mit Frühstück
- Besichtigung und Besuch gemäß Reiseroute mit einem klimatisierten Fahrzeug.
- Deutschsprachiger Führer
- Eintrittspreise für die Denkmäler. Einzelner Eintritt
- Alle besonderen Orte und Programme, die in der Reiseroute erwähnt werden.
- Täglich :-Yoga & Meditationsunterricht nach dem Programm des Yogalehrers während der gesamten Reise
- Besichtigung des Kulturerbes mit lokalen Anthropologen
- Wasser in Flaschen 500 ml pro Tag während der Besichtigung und Fahrt
- 01 Geschenk

Im Reisepreis enthalten (Bhutan)

- Übernachtung im genannten Hotel.
- Frühstück und Abendessen im Hotel und Mittagessen im örtlichen Restaurant.
- Transfer vom Flughafen/Hotel/Flughafen.
- Visagebühr
- Privatfahrzeug/Fahrer für interne Transfers und Besichtigungen.
- Derzeit geltende staatliche Steuern.
- Dienstleistungen eines englischsprachigen begleitenden Reiseführers
- Eintritt zu den Denkmälern
- Wasser in Flaschen während der Reise

Im Reisepreis nicht enthalten-

Internationaler Flugpreis & Flughafensteuer.

- Wasser in Flaschen während der Reise
- Internationaler Flugpreis & Flughafensteuer.
- Andere Mahlzeiten als angegeben.
- Persönliche Ausgaben wie Trinkgelder, Getränke, Wäsche, Telefonrechnungen und Versicherungen.
- Alle anderen Dienstleistungen, die nicht in den Einschüssen angegeben sind.
- Weihnachten und Silvester
- Nicht frei für TL.
- Yoga Master kosten fuer Bhutan
- **Massage und Spa direkt auf eigene Faust (nach dem Programm ist nach dem Arzt beraten und je nach Stunden und Art der Nachricht)**

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 Wanderrouten 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 Erdrutsche 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.
