



ASIEN: NEPAL

## KÖNIGREICH MUSTANG - TREKKING, MEDITATION UND YOGA IM HIMALAYA

- > Meditation und Yoga inmitten der Berge
- > Mittelalterliche Atmosphäre in Lo Mantang
- > Das Felsenkloster Luri Gompa in spektakulärer Himalaya-Landschaft

Im Schatten der großen Berge...

...findet sich das letzte Königreich des Himalaya. Geheimnisvoll und sagenumwoben, rau und majestätisch, liegt es eingebettet im Schutz der schneebedeckten Gipfel. Nach langer Zeit der Abgeschiedenheit ist Mustang – oder Lo Mathang, wie es auch genannt wird – heute für Besucher zugänglich. Unversehrt von Besetzung und Zerstörung präsentieren sich mittelalterliche Siedlungen und uralte Klöster in ihrer vollen Schönheit. Die blaue Weite eines unendlich scheinenden Himmels liegt über Ihnen. Regen gibt es hier keinen, da die Wolken an den Gipfeln des Himalaya hängen bleiben. Und so breitet sich die karge Weite vor Ihnen aus – ein Ort, der von den Naturgewalten geformt wird und viele Geschichten zu erzählen hat. Der Fluss Kali Gandaki bringt Leben in das stolze Königreich und lässt hier und dort kleine grüne Oasen vor der sonst ocker- bis braunfarbenen Kulisse aufblitzen.

Entlang eines Karawanenweges bietet sich Ihnen auf dieser Tour eine einmalige Gelegenheit, authentische tibetische Kultur und Geschichte hautnah zu erfahren. Der Buddhismus ist im Leben der hier einheimischen Menschen tief verwurzelt. Weitestgehend ohne moderne Technologien werden Traditionen und Brauchtümer gepflegt, und Sie werden mit unvoreingenommener Herzlichkeit empfangen. Eine Begegnung auf Augenhöhe aus zwei unterschiedlichen Kulturen.

Mustang ist das tiefste Tal der Welt: Links und rechts ragen die über 8.000 Meter hohen Annapurna- und Dhaulagiri-Massive auf. Auf 3.000 - 4.000 Metern eröffnen sich Blicke auf eine grandiose Landschaft, die häufig auch als "Shangri-La", das irdische Paradies, bezeichnet wird. Die endlos scheinende Weite, die Reinheit der Farben, die Klarheit der Formen lassen Raum für eigene Empfindungen.

Damit Ihre Reise zum königlichen Erlebnis wird...

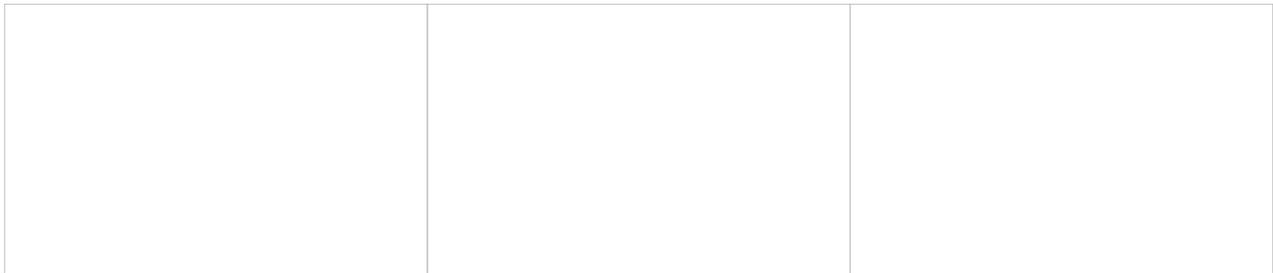
Drei Wochen sind Sie unterwegs auf entlegenen Pfaden und zu sich selbst. Das Mustang-Trekking ist eine anspruchsvolle Wanderung. Es ist wichtig, dass Sie gesund sind und die notwendige Kondition haben, um

die täglichen Wanderungen von 4 bis 8 Stunden gut zu bewältigen. Unsere dreiwöchige Reise verlangt Teamgeist sowie Toleranz gegenüber den Mitreisenden. Außerdem müssen wir mit unvorhersehbaren Naturereignissen rechnen, die Flexibilität verlangen.

Meditation und Yoga...

Einzigartig an dieser Reise ist die Begleitung durch einen Yogalehrer und die – wo möglich – täglich angebotene Meditation und Yoga.

Im auf die Höhe und die Energie der Berge abgestimmten Yoga lernen Sie, Ihren Atem zu kontrollieren und gewinnen so zusätzliche Energie für ein traumhaftes Trekking durch die Bergwelt Mustangs.



## REISEDETAILS

### **1. Tag: Anreise aus Deutschland**

Am Nachmittag oder am Abend startet Ihr Flug in Richtung Kathmandu.

### **2. Tag: Willkommen in Kathmandu**

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel Vajra, Kathmandu. Tag zur freien Verfügung und Akklimatisation.

### **3. Tag: Zeit in Kathmandu**

Morgens Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück besichtigen Sie die frühere Königsstadt Patan. Diese entfaltet sich zu einem religiösen wie weltlichen Mittelpunkt mit dem Durbar Square und seinen hinduistischen und buddhistischen Heiligtümern, mit seiner für die Städte des Kathmandutals charakteristischen Durchdringung von Palästen und religiösen Kultstätten. In diesem „open-air-Museum“ können Sie den Alltag der Menschen miterleben, insbesondere den der Kunsthandwerker. Mittagessen in einem exklusiven Restaurant im Patan-Museum. Am Abend besuchen wir die große Stupa von Bodhnath, das Zentrum des buddhistischen Lebens in Kathmandu. Die Gründung geht zurück auf das 5. Jahrhundert n. Chr. Mit einer Höhe von 36 Metern gehört der Stupa zu den größten seiner Art. Buddhisten umrunden in der Abenddämmerung die Stupa im Uhrzeigersinn (Kora). Gern können Sie sich anschließen. Übernachtung in Kathmandu.

#### **4. Tag: Fahrt nach Pokhara**

Morgens Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück Fahrt nach Pokhara, auf der Sie die subtropische, von Flüssen gesäumte Hügellandschaft genießen können. Am späten Nachmittag spazieren wir am Ufer des Fewasees und haben die Möglichkeit, die noch fehlenden Ausrüstungsgegenstände für das Trekking einzukaufen / zu mieten. Übernachtung in Pokhara.

#### **5. Tag: Jomsom / Kagbeni**

Mit dem Flugzeug erreichen Sie das auf 2.713m gelegene Jomson. Von dort gehen Sie ca. 4 bis 5 Stunden (leichte Wanderung) am Fluss Kali Gandaki entlang. Das Flussbett des Kali Gandaki, das zwischen den Bergriesen Dhaulagiri (8167 m) und Annapurna (8091 m) liegt, führt uns nach Kagbeni (2900 m), dem Tor zum Königreich Mustang. Hier geht Lower Mustang in das tibetisch geprägte Upper Mustang über. Der historische Teil Kagbenis ist geprägt durch enge Gassen. Die Häuser sind so eng zusammen gebaut, dass man sich wie durch tunnelartige Gänge bewegt, die kaum mehr als einer Person Platz bieten. Der Buddhismus ist in den Herzen der Menschen noch immer fest verankert. Sie besichtigen u. a. das im Jahr 1429 gegründete buddhistische Kloster der mittelalterlichen Festungsstadt, das für seine wunderschöne Aussicht bekannt ist.

#### **6. Tag: Chele**

Sie verlassen das Dorf Kagbeni am frühen Morgen und wandern im Tal des Kali Gandaki aufwärts durch eine sanfte Hügellandschaft sowie durch das Dorf Tangbe in ca. 3050 m. Dort sehen Sie einen wunderschönen großen Chörten, eine ganze Reihe kleiner Chörten sowie die Ruinen einer Festungsanlage. Von hier hat man einen besonders guten Blick in das tiefe Tal des Kali Gandaki. Tangbe wird Ihnen durch die eindrucksvolle Sicht auf die Berge sowie die spirituellen Bauten noch lange in Erinnerung sein. Von Tangbe laufen wir weiter durch das Dorf Chhusang, in dessen unmittelbarer Nähe sich ein Kloster sowie ein Tempel, beide von großer kulturhistorischer Bedeutung, befinden. Bis zu Ihrem heutigen Ziel, der Ortschaft Chele mit schönem Ausblick auf die bisherige Wegstrecke, wandern Sie an diesem Tag insgesamt ca. 7 Stunden bis auf 3200 Meter Höhe.

#### **7. Tag: Giling**

Unser Ziel ist heute das Dorf Giling. Von Chele wandern Sie bergauf durch baumlose Landschaft. Die Mühen des Anstiegs werden mit wunderbaren Einblicken in die Schluchten des Ghyakar Kholo sowie auf die Ortschaft Ghyakar belohnt. Nach ca. 3 Stunden überrascht Sie das Dorf Samar mit viel Grün. Bäume säumen den schönen Blick auf die Berge Annapurna und Nilgiri. Von Samar aus überqueren Sie einen Pass (Bhena La) in Höhe von 3830 m. Von dort genießen Sie einen schönen Blick auf die Berge Tilicho und Nilgiri, bevor Sie nach insgesamt ca. 7 Stunden Wanderung, von zahlreichen Gebetsfahnen geleitet, das idyllische Giling (3510 m) erreichen. In der südlichsten größeren Ansiedlung von Upper Mustang findet man weitläufiges Grün und einen monastischen Komplex, der besichtigt werden kann.

## **8. Tag: Tsarang**

Von Giling aus wandern Sie weiter hinauf auf den Pass Nyi La (4000 m). Von dort hat man einen schönen Blick über das gesamte Mustang-Gebiet. An farbenprächtigen geologischen Felsformationen vorbei führt der Abstieg nach Ghemi (3520 m). Es lohnt sich, beim Durchschreiten des Torchörtens von Ghemi, sich diesen genauer anzusehen. An der berühmten, ca. 240 m langen Manimauer von Ghemi steigen Sie erneut aufwärts bis auf den Tsarang La Pass (3870 m). Von dort sieht man bereits auf der anderen Seite Ihr Tagesziel Tsarang (3550 m). In Tsarang, am Ende Ihrer heutigen Wanderung von ca. 8 bis 9 Stunden, dessen Zentrum u. a. von einem großen Chörten bestimmt wird, haben Sie Zeit für Besichtigungen. Sie besuchen den ehemaligen Königspalast sowie das Kloster mit Wandmalereien, einer großen Sammlung Rollbilder (Thankas, Mandals) und Statuen

## **9. Tag: Lo Manthang**

Sie verlassen Tsarang und wandern nach Lo Gekar. Dort besichtigen wir das mutmaßlich älteste sakrale Bauwerk Mustangs, die historische Ghar Gompa, deren Gründung im 8. Jahrhundert Padmasambhava (auch bekannt als Guru Rinpoche) zugeschrieben wird, der sich damals auf dem Weg nach Tibet befand. Die Ghar Gompa liegt auf einer Höhe von 3.940 m und könnte sogar älter als das berühmte Samye-Kloster sein, das erste buddhistische Kloster Tibets, dessen Gründung ebenfalls auf Padmasambhava zurückgeführt wird. Sie wandern über den Pass Marang La (4230 m), der auf direktem Weg nach Lo Manthang, der Hauptstadt Mustangs (3800 m) führt, mit der Möglichkeit eines kurzen Stopps an der Samdruling Gompa. Die Tageswanderung dauert ca. 9 Stunden.

## **10. Tag: Klöster der Hauptstadt**

Lo Manthang, die Hauptstadt Mustangs, wurde ca. im Jahr 1441 gegründet. Die von riesigen Weidegebieten umgebene Stadt, mit wunderbaren Bergpanoramen, hat ihr ursprüngliches Aussehen weitgehend erhalten. Sie wird von einer wehrhaften Stadtmauer geschützt und von engen Gassen und Häuserreihen geprägt. Das Ensemble von Lo Manthang ist besonders und einzigartig.

Sie besichtigen die Stadt: Das Kloster Jamba Gompa (Tempel der Mandalas) mit wunderbaren Bildnissen großflächiger Buddha-Darstellungen an den Innenwänden des ca. 17 m hohen Bauwerkes, dem Thron und einer über zwei Geschosse reichenden Statue, wurde vermutlich im Jahr 1448 vollendet. Gegebenenfalls lag die Grundsteinlegung der Jamba Gompa noch vor der Stadtgründung. Der Tempel des Mahamuni (Thubchen Lhakhang) ist dem historischen Buddha gewidmet und wurde 1468 gegründet. Dessen Versammlungshalle wird von 35 Pfeilern getragen. Der Tempel selbst ist mit religiösen Skulpturen bestückt. Außerdem besichtigen Sie die Shakya Chyodi Gompa, das „neue Kloster“. Es entstand durch eine Zusammenlegung zweier Heiligtümer: Choprang Gompa und Dhakar-Thungling Chhoede Gompa. Die neueren Gebäude beinhalten Schulräume, Küche, Speisesaal, Bibliothek und Apotheke. Im Zentrum des Komplexes befinden sich zwei Versammlungshallen der älteren Tempel mit schönen Skulpturen. Auf Ihrem Stadtspaziergang sehen Sie auch den Königspalast und natürlich die faszinierenden, traditionellen Lehmhäuser. Außerdem beobachten Sie die Bewohner des Königreichs bei ihrem Arbeitsalltag, der sich seit dem Mittelalter kaum verändert hat. Sie kommen mit den Menschen ins Gespräch.

### **11. Tag: Die Höhlen im Choser Valley**

Ein Tagesausflug führt Sie in das für seine Höhlenkultur berühmte Chhosar Valley. Im von Lo Manthang ca. sechs Kilometer entfernten Nyiphu befindet sich das Höhlenheiligtum Nyiphuk Namdrol NorbuLing, die „Höhle der Sonne“. Es soll im 16. Jahrhundert errichtet worden sein. Die Außenansicht des Heiligtums ist faszinierend, die Landschaft wunderschön. Unweit Nyiphu befindet sich das mehrgeschossige Höhlensystem der Jhong Cave. Die Besichtigung dieses ist aufgrund von Leitern möglich und gibt einen Einblick in die Lebensweise der früheren Bewohner.

### **12. Tag: Yara**

Heute verlassen wir die Hauptstadt Mustangs in Richtung Jomsom, dieses Mal nehmen Sie die östliche Route. Dieser ebenfalls landschaftlich sehr faszinierende Weg führt zu Beginn den 3950 Meter hohen Lo La hinauf. Auf der Passhöhe können Sie einen letzten Blick auf Lo Manthang werfen, sich noch einmal innerlich verabschieden. Sie wandern ca. 6 bis 7 Stunden über die Ortschaft Dhi Gaon, in der der Puyung Khola in den Kali Gandaki fließt und das zwischen Felsmassiven und Feldern liegt, nach Yara (3550), das wie eine Oase wirkt. Yara begrüßt Sie mit eindrucksvollen Felswänden, die wie riesige Orgelpfeifen aussehen. Von hier aus werden Sie morgen die Heiligtümer von Luri besuchen.

### **13. Tag: Tangge / Ghara**

Nach dem Frühstück wandern Sie ca. 1,5 Stunden zuerst nach Ghara, einer höher gelegenen Ortschaft an einem Nebenfluss des Puyung Khola, dann weiter zur Nyingma-Gompa von Luri, die auf einer Höhe von 4060 Metern liegt. Nach einer Überlieferung soll die Meditationsstätte vor ca. 800 Jahren entstanden sein. Darin finden sich u. a. Malereien von außergewöhnlicher Schönheit. Nach der Besichtigung der Luri Gompa kehren wir zurück nach Yara. Am Nachmittag führt Ihre 6 bis 7-stündige Wanderung nach Tangge. Sie überqueren u. a. eine Passhöhe von ca. 3900 Metern. Von dort hat man einen guten Blick auf die westliche Talseite des Kali Gandaki. Das Ortsbild von Tangge bestimmen Chörten, Lhatos, Gebetszylinder und Mani-Steine.

### **14. Tag: Chhusang**

Der Weg von Tangge nach Chhusang ist die längste Tageswanderung auf Ihrer Tour, auf der Sie die Bergmassive des Nilgiri und Dhaulagiri beeindruckt werden. Sie durchqueren den Tangge-Khola, mit seinem erfrischenden, kühlen Wasser. Außerdem besteigen Sie den Narsing La (4110 m). Später wandern Sie auf einem zaghaft bergab führenden Höhenweg. Vorbei geht es u. a. an eindrucksvollen Erosionslandschaften. Auf der letzten Etappe, dem steilen Abstieg nach Chhusang, können Sie einen wunderbaren Blick auf Tetang werfen.

### **15. Tag: Muktinath**

Die heutige Wanderung (ca. 6 bis 7 Stunden) führt landschaftlich sehr schön von Chhusang an Tetang vorbei, den Gyu La Pass (ca. 4000 m) hinauf nach Muktinath (ca. 3800 m). Muktinath ist ein bedeutender Pilgerort sowohl für Hindus als auch für Buddhisten. Davon zeugen u. a. Tempel beider Religionen. Die gesamte Anlage der Altstadt entstand ca. im 18. Jahrhundert n. Chr.

## **16. Tag: Muktinath**

In Muktinath können Sie die Rituale der Gläubigen beobachten und selbst daran teilnehmen. Sie besuchen u. a. „Mumuniksetra“ – den „großen heiligen Ort der 108 Quellen“ und den Tempel des Heiligen Feuers. In Letzterem verbinden sich austretende Erdgase mit dem Sauerstoffgehalt der Luft zu einem brennbaren Gemisch. Sie kommen mit Menschen ins Gespräch, haben die Möglichkeit zur Meditation und können die Wanderung der vergangenen Tag Revue passieren lassen. Fenießen Sie die Zeit beim Spaziergehen, bei gutem Essen und Kaffee.

## **17. Tag: Jomsom**

Die letzte Trekkingetappe führt Sie über Jharkot auf 3550 Metern Höhe mit Bauten von kulturhistorischer Bedeutung. Die Entstehung der Sakya-Gompa von Jharkot wird auf das 15. Jahrhundert datiert. Im Zentrum des Ortes befindet sich ein großer Gebetszylinder und an manchen Fenstern und Türen Jharkots kann man aufgrund der Holzschnitzarbeiten die großartige Vergangenheit des Ortes erahnen. Die Wanderung dauert ca. 8 – 9 Stunden, Ihr Ziel ist Jomsom.

## **18. Tag: Pokhara**

Nach dem Frühstück in Jomsom fliegen Sie zurück nach Pokhara (915 m), wo Sie am Nachmittag Zeit für einen Bummel und das Verweilen am See bei Kaffee und Kuchen haben werden.

## **19. Tag: Pokhara**

Morgens Yoga und Meditation. Am Vormittag geniessen Sie ein dreistündiges Programm im Ayurveda-Zentrum. Der übrige Tag steht im beschaulichen Pokhara zur freien Verfügung. Sie können sich ausruhen, eine Ruderbootfahrt unternehmen oder kleine Mitbringsel und Geschenke einkaufen.

## **20. Tag: Flug nach Kathmandu**

Nach dem Frühstück Flug entlang der Himalaya-Kette nach Kathmandu. Der übrige Tag steht zur freien Verfügung.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
02.05.2015	22.05.2015	X	3.980 €
06.06.2015	26.06.2015	X	3.980 €
04.09.2015	24.09.2015	X	3.980 €
30.04.2016	20.05.2016	X	3.980 €
11.06.2016	01.07.2016	X	3.980 €
10.09.2016	30.09.2016	X	3.980 €
22.04.2017	12.05.2017	X	3.980 €
21.05.2017	10.06.2017	X	3.980 €
10.09.2017	30.09.2017	X	3.980 €
28.04.2018	18.05.2018	X	3.990 €
04.08.2018	24.08.2018	X	3.990 €
08.09.2018	28.09.2018	X	3.990 €
19.04.2019	09.05.2019	X	3.990 €
01.06.2019	21.06.2019	X	3.990 €
03.08.2019	23.08.2019	✓	3.990 €
16.05.2020	05.06.2020	✓	4.190 €
06.06.2020	26.06.2020	✓	4.190 €
15.08.2020	04.09.2020	✓	4.190 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt • Inlandsflug Pokhara – Jomsom – Pokhara – Kathmandu in der Economy Class • erforderliche Transfers
- > 6 Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu und Pokhara • 3 Übernachtungen in einfachen Hotels in Jomsom und Muktinath, ansonsten Lodge Übernachtung während des Trekkings
- > Frühstück in Kathmandu und Pokhara • während des Trekkings Vollpension (ohne kalte Getränke und ohne Alkohol)
- > Besichtigungen gemäß Programm in Kathmandu und Pokhara • Deutschsprachige Yogalektionen in Kathmandu und Pokhara • dreistündiges Ayurveda-Programm nach dem Trekking
- > qualifizierte, Deutsch sprechende Neue-Wege-Reiseleitung
- > Eintrittsgelder • Mustang- und Trekkingpermits • NEUE WEGE-Informationsmaterial • Auslandskrankenversicherung und Reisegepäckversicherung bis EUR 2.000 • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • Ab 2020: Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Rail & Fly-Ticket: (50 €)  
Rail & Fly-Ticket:
- > EZ-Aufpreis: (320 €)  
EZ-Aufpreis:

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Mittagessen und Abendessen ausserhalb des Trekkings und sowie Getränke (kalte Getränke und Alkohol);
- > Visumgebühr Nepal US\$ 40,00 (Gültigkeit 30 Tage, zu beantragen bei Einreise)
- > Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc.
- > alle weiteren, hier nicht aufgeführten Leistungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 12

# ATMOSFAIR



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Nepal entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3260 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **74 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 14 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte bei Zahlung immer Rechnungsnr. und Kundennr. (s.o.) angeben. Durch diese Bestätigung wird Ihre Anmeldung rechtsverbindlich. Bitte überprüfen Sie daher unbedingt, ob die Namen auf dieser Bestätigung korrekt sind. Die Schreibweise von Vorname und Namen im Ticket muss mit der Schreibweise im Reisepass, bzw. Ausweis übereinstimmen. Eine weitere Zahlungsaufforderung erfolgt nicht mehr. Überweisen Sie bitte Anzahlung und Restzahlung auf unser Konto IBAN: DE83382501100003000478, BIC: weladed1eus bei der KSK Euskirchen. Leisten Sie bitte die Restzahlung bis spätestens 14 Tage vor Reisebeginn, damit wir Ihnen die Reiseunterlagen rechtzeitig zusenden können. Anbei finden Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherungsschein zur Absicherung Ihrer Gelder. Dieser Buchungsbestätigung liegen unsere Reisebedingungen und die unserer Leistungsträger zugrunde. Beachten Sie die Hinweise in unseren AGBs zu: Obliegenheit zur Mängelanzeige: Ziff. 10.1; Vertragskündigung wg. Mängelanzeige: Ziff. 10.2; Ausschlussfrist: Ziff. 10.3 und Verjährung: Ziff. 10.5. Die Umsatzsteuer richtet sich nach der Sonderregelung für Reisebüros laut §25 USTG. Nach Eingang des gesamten Betrages, aber frühestens 14 Tage vor Reisebeginn erhalten Sie von uns die letzten Reiseunterlagen.

## WEITERE INFOS

### Generelle Hinweise

- > Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.